

**Escuela:** Escuela Preparatoria Crook County  
**Título del curso:** Acondicionamiento físico personal  
**Nombre de instructora:** Rosie Honl  
**Teléfono de contacto:** 541-416-6900, ext. 3134  
**Horas de contacto:** Almuerzo 11:44-12:19  
Preparación 12:29-1:21  
**Correo electrónico:** [Rosie.honl@crookcounty.k12.or.us](mailto:Rosie.honl@crookcounty.k12.or.us)

### **Descripción del curso:**

\* Proveer oportunidades regulares para mejorar los niveles de acondicionamiento físico personal en las áreas de resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad, además de incrementar los componentes relacionados con estas destrezas como agilidad, coordinación, velocidad y balance.

\*Introducir una variedad de actividades que mejoren las destrezas fundamentales en áreas atléticas especializadas.

\*Motivar la inclusión de actividades físicas regulares como una opción de estilo de vida, mediante el desarrollo de actitudes positivas hacia el acondicionamiento físico y actividades recreativas como una meta de por vida.

### **Estándares de aprendizaje** (estándares con contenido crítico)

Al finalizar el curso, el estudiante será capaz de entender y demostrar:

- Partes y pasos de un ejercicio físico desde el comienzo hasta el final
- Resistencia cardiovascular
- Fuerza muscular
- Flexibilidad corporal
- Resistencia muscular
- Varias destrezas en deportes
- Área de objetivo aeróbico

### **Materiales:** Zapatos tenis, pantalones cortos/pantalones deportivos; camiseta/sudadera

- Se prestarán uniformes y zapatos en caso de una emergencia, aunque se espera que el estudiante se haga responsable de traer su ropa/zapatos a la escuela para Educación Física (PE), ya que estos son los materiales necesarios para la clase. Cuando se descuida esta parte de la responsabilidad del estudiante, él/ella puede hacer uso del sistema de préstamos. Este sistema consiste en pedir prestado un uniforme de PE del Departamento de PE de la escuela para regresarlo inmediatamente al terminar su clase de PE. **TODOS LOS UNIFORMES Y ZAPATOS PRESTADOS SE LAVAN DIARIAMENTE. Si un estudiante necesita un préstamo de ropa/zapatos, él/ella necesita pedirlos antes de que suene la campana.**

### **Notificación sobre el derecho a objetar el uso de materiales**

Todo residente del distrito puede expresar una objeción a los materiales de instrucción usados en los programas educativos del distrito, no obstante que los individuos seleccionando dichos materiales estuvieron debidamente calificados para hacer la selección, siguieron los procedimientos apropiados y cumplieron con los criterios para seleccionar dichos materiales. El primer paso para expresar una objeción es consultar con el maestro(a) de la clase o el personal de la biblioteca y presentar una breve queja por escrito. El miembro del personal recibiendo una

queja con respecto a los materiales de instrucción tratará de resolver el asunto informalmente mediante la discusión de la asignación original o la oportunidad de una asignación alternativa.

Si no está satisfecha con la explicación inicial o una asignación alternativa, la persona haciendo la objeción se reunirá con un administrador de la escuela que, si no puede resolver la queja, proporcionará un formulario de Solicitud para Reconsideración que será enviado al superintendente para que tome una acción.

**Metas** (SMART-específica, medible, alcanzable, relevante, oportuna-una reflexión del dominio de contenido crítico y específico): Al finalizar el semestre, 100% de los estudiantes cumplirán con o excederán los estándares de aprendizaje para la materia de acondicionamiento físico (área de contenido), lo cual se medirá con un puntaje del 80% en las pruebas de carrera de una milla, sentadillas, velocidad en 20 metros (*beep run*), que serán realizadas a principios, mediados y final del semestre.

### **Civismo (expectativas de comportamiento)**

#### **Reglas y expectativas**

Se espera que los estudiantes observen todas las reglas de CCHS, sigan todas las instrucciones del personal y eviten cualquier forma de comportamiento peligroso.

Se espera que los estudiantes usen la ropa/zapatos apropiados y participen activamente todos los días en su clase programada. Aun cuando participen de una manera limitada, los estudiantes deben vestirse apropiadamente. Nuestra meta es que todos los estudiantes participen. Los tres niveles de participación son los siguientes:

1. Sin participar justificadamente (el estudiante permanecerá en el salón ISS): Se requiere reponer la clase de PE perdida, además de presentar una nota del doctor o los padres (un máximo de dos días por semestre)
2. Participación limitada: No se requiere reponer una clase de PE.
3. Participación completa: Vestirse apropiadamente y participar.
4. Ausencia justificada: Se requiere reponer la clase de PE perdida.
5. Las ausencias injustificadas o no participación podrían no reponerse.
6. Los padres & estudiantes deben contactar a la maestra durante los tres días después de una lesión para hablar sobre la política para reponer las clases.

**Asistencia** - La asistencia es necesaria para tener éxito.

**Participación** --- Participar en actividades de calentamiento, estiramiento, fuerza muscular, velocidad y agilidad. Ser parte de todas las actividades y juegos relacionadas con estas destrezas.

**Comportamiento** – Seguir todas las reglas y procedimientos.

### **Evaluación (calificaciones)**

Las calificaciones serán determinadas con los puntajes en las siguientes áreas:

Participación en calentamientos, actividades diarias de acondicionamiento físico, actividades diarias de destrezas y juegos, vestir ropa/zapatos apropiados, puntajes en pruebas de acondicionamiento físico.

### **Escala de calificaciones**

Los estudiantes en nuestra clase serán evaluados diariamente en las siguientes áreas:

1. **Asistencia (60%)**: El éxito en PE depende de la asistencia regular, uso de ropa apropiada y participación completa.
2. **Violaciones de PE (-2 puntos)**: Llegar tarde a la clase o traer al gimnasio goma de mascar, dulces, teléfonos celulares, gorros/sombreros o comida.

3. **Problemas de comportamiento (-2 puntos):** Un comportamiento inapropiado afectará la calificación diaria.
4. **Problemas de cooperación (-5 puntos):** Se espera que los estudiantes demuestren un buen espíritu deportivo en todo momento.
5. **Falta de esfuerzo (-2 puntos):** Se espera que los estudiantes intenten todas las actividades.
6. **Negarse a participar (-10 puntos):** Todos necesitan participar para tener éxito.
7. **Pruebas de acondicionamiento físico (40%):** Los estudiantes participarán en pruebas y recibirán una calificación por su mejoramiento en resistencia cardiovascular, fuerza muscular y resistencia muscular.

**Todos los puntos se darán a aquellos estudiantes que participen haciendo su mejor esfuerzo. De lo contrario, los puntos se deducirán como se indica anteriormente.**

- A- 90-100%
- B- 80-89
- C- 70-79
- D- 60-69
- F- 0-59

**Política para reponer clases perdidas** – Los puntos perdidos por una ausencia **justificada** pueden ser recuperados. Un formulario para recuperar clases perdidas en PE, junto con una lista de actividades apropiadas y requerimientos de tiempo, está disponible en las oficinas de PE (cuartos de vestidores de estudiantes)

1. **El estudiante debe reponer la clase perdida dentro de dos semanas de la ausencia.**
2. **Se requiere completar un formulario por cada ausencia.**
3. **Se permitirá que se repongan hasta 5 clases por semestre.** Padres: El concepto de una actividad física regular es esencial para un estilo de vida saludable. Por favor, ayude para que sus estudiantes valoren esto usando el formulario para reponer clases de una manera apropiada.
4. **Después de 5 clases recuperadas, un estudiante puede reponer otros días perdidos durante la mañana antes de empezar las clases.**

---

Hemos recibido, leído y entendido la información general y políticas para clases de PE de la Preparatoria Crook County para el año escolar 2017-18. Por favor, firmen y regresen esta parte a su maestra. Gracias.

Firma del estudiante \_\_\_\_\_ Firma del padre/madre \_\_\_\_\_

Nombre del estudiante (letra de molde) \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_