

Entrenamiento con Pesas, Atletas Pesas y Programa de Acondicionamiento 2017-2018



Instructores:

Dan Crofcheck dan.crofcheck@crookcounty.k12.or.us 416-6900 ext 3126

Jake Huffman jake.huffman@crookcounty.k12.or.us 416-6900 ext 3167

Ryan Cochran ryan.cochran@crookcounty.k12.or.us 416-6900 ext 3143

Objetivo: El objetivo del Entrenamiento con Pesas de la Escuela Preparatoria del Condado de Crook es mejorar la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la condición física general. Se hará énfasis en el desarrollo muscular y la prevención de lesiones deportivas. Los estudiantes participarán en una variedad de entrenamiento con pesas y actividades de acondicionamiento físico. La aptitud general y la fortaleza muscular se probarán al comienzo y al final de cada semestre para documentar el crecimiento y la mejora del estudiante.

Expectativas de la Clase:

Asistencia: Se espera que los estudiantes estén en el vestuario antes de que suene la campana de tardanza y en su posición de asistencia dentro de los cinco minutos de la campana de tardanza. Los estudiantes serán marcados tarde si no están en su área designada cuando se toma la asistencia. Los estudiantes recibirán puntos diariamente por asistencia/participación. Se puede compensar una asistencia justificada de acuerdo con las pautas en el formulario de Educación Física. Las ausencias relacionadas con la escuela no necesitan ser inventadas. Todas las ausencias se deben recuperar dentro de los **10** días de la ausencia inicial. De lo contrario, se obtendrán puntos de pérdida por esos días. Los estudiantes pueden compensar los primeros 5 días en el semestre **por si mismos cuando se haya resuelto un acuerdo previo** a través del maestro. Cualquier ausencia justificada de más de 5 se puede compensar **con el maestro en la escuela**. Las circunstancias atenuantes deben arreglarse con el maestro. Las ausencias injustificadas no se pueden recuperar. A los estudiantes se les dará tiempo al final de la clase para ducharse y vestirse, se espera que permanezcan en el vestuario hasta que suene la campana. Los estudiantes que abandonan la clase temprano se marcarán como ausentes y recibirán una referencia de la oficina.

Vestimenta: Los estudiantes obtendrán puntos cada día por vestirse y participar. Si no se visten o participan, se reducirá la calificación. Los estudiantes deben vestirse con ropa de educación física todos los días. Camisetas, choras, sudaderas y pantalones de chándal son la única ropa aceptable permitida. Los zapatos atléticos se deben usar en todo momento durante la clase de entrenamiento con pesas. El departamento de Educación Física de CCHS proporcionara ropa de “préstamo”, pero las personas deben hacer arreglos para prestar ropa **antes** de que comience la clase. La ropa no se distribuirá después de que suene la campana. *Si un estudiante viene a la clase sin vestirse, se le enviará*

a suspensión dentro de la escuela (ISS) por el periodo y NO obtendrá puntos por ese día. Esto NO es una ausencia justificada y no se puede recuperar.

Candados y Casilleros: Se proporcionarán candados a cada estudiante y se pueden usar para almacenar ropa personal en casilleros pequeños durante horas fuera de clase. Los casilleros más grandes deben usarse solo durante el horario de clases. Se espera que los estudiantes devuelvan candados al final de cada semestre, no devolver un candado resultar en un cargo de \$10.00.

Objetivos valiosos: A los estudiantes se les informa que los vestuarios no son un lugar seguro para objetos de valor; por favor no traigan I-pods, MP3's, joyas o grandes cantidades de dinero a clase. Los vestuarios estarán cerrados durante el horario de clases y el acceso será limitado, pero no se puede garantizar la seguridad de los objetos de valor.

Comida o Bebida: No se permite absolutamente ningún alimento o bebida en la sala de pesas, los vestuarios, los gimnasios o el pasillo de Educación Física en ningún momento.

Teléfonos Celulares: Los teléfonos celulares no están permitidos en la sala de pesas en ningún momento, los teléfonos deben mantenerse en salas de educación física o en los armarios del pasillo. Por favor, busque un lugar seguro para guardarlos, no los traiga a la clase.

Al irse de la Clase: Los estudiantes no pueden salir de la sala de pesas o el vestuario sin el permiso del maestro. No deben estar en el pasillo durante el tiempo de clase.

Calificación:

Las calificaciones se basarán en un Sistema diario de puntos y pruebas de peso:

40% de la calificación vendrán de la participación. 60% de la calificación vendrá de evaluaciones.

Los estudiantes en nuestras clases serán evaluados diariamente en los criterios enumerados a continuación: Los estudiantes recibirán 3 puntos por día por lo siguiente.

- **Vestirse y Calentamiento**
- **Completar levantamientos centrales**
- **Completar ascensores auxiliares**

- **Todos los puntos se otorgarán a aquellos estudiantes que participen con lo mejor de su habilidad. De lo contrario, los puntos se deducirán como se indica arriba. Se espera que los estudiantes involucrados en atletismo se vistan y levanten pesas en los días de competencia. El maestro dará instrucciones para esas circunstancias.**

Procedimientos de Clase:

El estudiante estará en el vestuario antes de que suene la campana de tardanza.

El estudiante estará en la posición de asistencia con 5 minutos de timbre de tardanza.

El estudiante estar vestido con atuendo de educación física.

El estudiante tendrá zapatos atléticos en todo momento.

El estudiante cerrara con llave toda la ropa en los casilleros durante las horas de clase.

El estudiante no almacenara ropa de educación física en casilleros largas.

El estudiante no traerá teléfonos celulares u objetos de valor a la clase.

El estudiante permanecerá en el vestuario hasta el final de la clase.

El estudiante será respetuoso de los demás y de su propiedad en todo momento.

El estudiante tratará el equipo y la sala de pesas con respeto en todo momento.

Se espera que el estudiante ayude a limpiar la sala de pesas o se arriesgue a perder puntos diarios.

Para obtener más recursos y un perfil más en profundidad, consulte la versión electrónica en nuestro sitio web del distrito www.crookcounty.k12.or.us.

Plan de Pesas y Acondicionamiento del Atleta

Nombre del Estudiante: _____ Periodo: _____

Información de Contacto del Padre/Guardián:

Nombre(s): _____

Correo Electrónico: _____

Teléfono de Casa: _____ Teléfono de Trabajo: _____

Prefiero ser contactado por: Tel. de Casa Tel. de Trabajo Correo Elec.

He leído el programa de levantamiento de pesas y entiendo toda la información provista. También entiendo que puedo verificar la calificación de mi hijo(a) en cualquier momento a través del programa maestro de la escuela del distrito. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en enviar un correo electrónico.

Firma del Padre/Guardian
