

Escuela: Crook County High School

- **Título del Curso:** Ejercicios Aeróbicos/Entrenamiento con Pesas

Nombre del Instructor(a): Rosie Honl

Teléfono de contacto: 419-6900 Rosie Honl Ext. 3134 **Horario de llamadas:** 7:45am-3: 30pm

Correo electrónico: rosie.honl@crookcounty.k12.or.us

Semestre: 1

Descripción del Curso: El objetivo de la Clase de Entrenamiento con Pesas de la Escuela Secundaria Crook Country es mejorar la resistencia física, flexibilidad, agilidad y estado físico en general. Pondremos énfasis en el desarrollo muscular y la prevención de lesiones atléticas. Los alumnos participarán en una variedad de entrenamientos de pesas y actividades físicas. En general, se evaluará el estado físico y resistencia muscular al comienzo y al final de cada semestre para documentar el crecimiento y desarrollo del estudiante.

Estándares de Aprendizaje (Estándares de Contenido Potencial Fundamental)

Desarrollo de Habilidades Motoras

Conceptos y Principios de Movimiento

Trabajo en Equipo

Habilidades Sociales

Mejora del Estado Físico y Resistencia Muscular

Materiales: Zapatos de deporte, shorts, pantalones y camisetas deportivas.

- **Préstamo de uniformes y zapatos deportivos:** se proporciona en caso de emergencia, pero los alumnos son responsables de traer sus ropa y zapatos deportivos, pues son considerados materiales necesarios para la clase. Cuando se ha descuidado este aspecto y existe una situación de negligencia, los alumnos pueden participar del sistema de préstamo, consiste en prestar un uniforme de Educación Física del Departamento de CCHS y devolverlo inmediatamente después que terminen la clase de Educación Física. **TODOS LOS UNIFORMES Y ZAPATOS PRESTADOS SE LAVAN TODOS DIARIAMENTE. Los alumnos que necesiten** la ropa deben solicitarlo antes que suene el timbre.

Notificación del Derecho a Oponerse al Uso de Materiales:

Cualquier residente del distrito puede oponerse al uso de materiales de instrucción en el programa educativo del distrito, a pesar de que los individuos que seleccionaron tales materiales estén plenamente capacitados para la selección y hayan seguido y observado el proceso debido para la selección de dicho material.

El primer paso para expresar su objeción es comunicarle al maestro(a) del salón o al personal de la biblioteca y presentar un reclamo breve por escrito. El personal que recibe el reclamo relacionado al material de instrucción debe tratar de resolver el problema de manera informal al conversar sobre la tarea original o la opción de una tarea alternativa.

Si no hay una respuesta satisfactoria con la explicación inicial o la tarea alternativa, la persona que hace el reclamo puede pedir reunirse con un personal administrativo; si después

de esta reunión no se resuelve el reclamo, se puede hacer un pedido de reconsideración y será el superintendente el encargado de tomar las acciones pertinentes.

Objetivos: (Los objetivos serán Específicos, Mensurables, Asequibles, Relevantes, tendrán un Tiempo límite para alcanzar el dominio de contenido importante y específico):

Al final del semestre, el 100% de los alumnos reunirá y sobrepasará los estándares de aprendizaje de nivel de asignatura en las normas de aptitud física (área de contenido) considerando un puntaje de 80% o más en puntajes de aptitud física, el cual consiste en correr una milla, planchas, abdominales, evaluaciones beep al comienzo del semestre, parciales y finales.

Ser buen estudiante (Expectativas de comportamiento)

Reglas y expectativas

Los alumnos deben cumplir todas las reglas de CCHS, seguir todas las instrucciones dadas por el personal docente y evitar cualquier comportamiento inseguro. Los alumnos deben usar ropa deportiva y participar de manera activa cada vez que tengan la clase. Incluso si la participación es limitada, los alumnos deben usar ropa deportiva. Nuestro objetivo es que todos los alumnos participen, para eso tenemos tres niveles de participación:

1. Alumno que no participa sin alguna excusa (el alumno irá a la sala de detención escolar): Para obtener una recuperación en Educación Física es necesaria una nota por escrito del padre o doctor. (Máximo dos días por semestre)
2. Participación Limitada: No requiere recuperación en Educación Física.
3. Participación Completa: Uso de ropa deportiva y participación.
4. Inasistencia Justificada: Requiere recuperación en Educación Física.
5. Inasistencias injustificadas o la no participación no puede recuperarse.
6. Si ocurre una lesión, los alumnos y padres de familia deben comunicarse con el maestro(a) dentro de los tres días sobre temas de recuperación.

Asistencia: La asistencia es necesaria para tener éxito.

Participación: Formar parte del inicio de clases a la hora de calentar, hacer estiramientos, ejercitar los músculos y actividades de rapidez y agilidad. Formar parte de todas las habilidades relacionadas con actividades y juegos.

Comportamiento: Seguir todas las reglas y procedimientos.

Evaluación (calificaciones)

Las calificaciones están compuestas por los siguientes puntajes:

Participación al calentar, actividades físicas diarias, actividades de juegos y habilidades diarias, usar ropa deportiva apropiada y puntajes de evaluaciones físicas.

Escala de calificaciones: Se evalúa a los alumnos diariamente en lo siguiente:

1. **Asistencia (10 puntos):** el éxito en Educación Física depende de la asistencia regular, usar ropa deportiva y participación. **(60% de la calificación)**
2. **Infracciones en Educación Física (-2 puntos):** Situaciones como, por ejemplo: tardanzas, traer goma de mascar, caramelos, celulares, gorros o comida al gimnasio.
3. **Problemas de Comportamiento (-2 puntos):** El mal comportamiento afectará la calificación.
4. **Problemas de Cooperación (-5 puntos):** Buen espíritu deportivo siempre.
5. **Falta de esfuerzo (-2 puntos):** Todos deben probar todo tipo de actividades.
6. **Negarse a participar (-10 puntos):** Para tener éxito todos necesitan participar.

7. Pruebas de Aptitud Física (40% de la calificación) Se evalúa a los alumnos en resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular.

Se otorga todos los puntos a los estudiantes que participen mostrando lo mejor de sí. De lo contrario su puntaje será reducido tal como lo nombramos anteriormente.

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

Trabajos Atrasados: Los puntos perdidos por inasistencias justificadas pueden recuperarse con una solicitud de recuperación de Educación Física con una lista de actividades apropiadas y horarios disponibles en las oficinas del área de Educación Física. (vestuario de chicos y chicas)

- 1. El alumno debe recuperar la clase perdida en el transcurso de las 2 semanas después de la inasistencia.**
- 2. Un formulario de solicitud es necesario por cada inasistencia.**
- 3. Solo se permiten 5 oportunidades de recuperaciones por semestre.**
- 4. Después de 5 recuperaciones los alumnos asistirán en la mañana para recuperar las inasistencias.**

Padres de Familia: El concepto de actividad física regular es esencial para un estilo de vida saludable; apreciamos mucho, ayude a su hijo a valorarlo y a usar la solicitud de recuperación de manera correcta.

He recibido, leído y entendido la información general y normas de la Clase de Educación Física de la Escuela Secundaria Crook County 2016-17. (Por favor, firmar y devolver el documento al maestro(o)). Gracias.

Firma del Alumno(a): _____ Firma del Padre: _____

Nombre Completo del Alumno: _____ Fecha: _____