

Programa de Entrenamiento con Pesas y Acondicionamiento Para Atletas 2019-2020



Instructores:

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

Jake Gonzales jake.gonzales@crookcounty.k12.or.us -6900416ext 3167

Kari Cox kari.cox@crookcounty.k12.or.us 416-6900 ext 3134

Departamento de Metas / Objetivos:

1. Proporcionar una oportunidad regular para la mejora de los niveles de condición física en el área de la resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, potencia, así como componentes relacionados con el aumento de habilidades tales como agilidad, coordinación, velocidad y equilibrio.
2. Introducir una variedad de actividades que mejoran la habilidad atlética fundamental y especializada.
3. Fomentar la inclusión de actividades físicas regulares, mediante el desarrollo de actitudes positivas hacia actividades físicas y recreativas como parte de un estilo de vida saludable.

PAUTAS DE LA SALA DE VESTUARIO:

1. **A cada estudiante se le dará un candado y un casillero.** Estas se convierten en responsabilidades de los estudiantes hasta que sean devueltos a la hora de salida. Las combinaciones **no deben compartirse con nadie.**
2. Para reemplazar el candado cuesta \$ 7.50.
3. **Todos los artículos deben ser encerrados correctamente durante el período de clase. Los vestuarios no son un lugar seguro para artículos de gran valor. CCHS no es responsable por artículos perdidos o robados.**
4. Los estudiantes deben ser conscientes de la seguridad, especialmente en el área de vestuarios.
5. Las puertas de los vestuarios permanecerán cerradas durante el tiempo de clase.
6. No se permiten alimentos ni bebidas en los vestuarios, gimnasios, salas de pesas ni en ninguna otra área de educación física. Se permiten botellas de agua y hay bebederos disponibles.

Higiene:

1. Todos los artículos de tocador que se lleven al vestuario deben estar en recipientes irrompibles.
2. No se permiten artículos en aerosol, como laca para el cabello o desodorante. Use gel o barras desodorantes sólidas.
3. Se espera que los estudiantes laven el uniforme de educación física regularmente.

Reglas y Expectativas

1. Se espera que los estudiantes observen todas las reglas de CCHS, sigan todas las instrucciones del personal y eviten cualquier forma de comportamiento inseguro. Se seguirá el protocolo disciplinario de CCHS.

2. Se espera que los estudiantes se vistan y participen activamente todos los días de su clase programada. Incluso con un padre o una nota médica, se requiere que los estudiantes se vistan siempre que sea posible y participen plenamente en la medida de la lesión. Por ejemplo, si hay una lesión en la parte superior del cuerpo, aún se puede utilizar la parte inferior del cuerpo.
3. **Vestirse Apropriado:** Shorts de malla, camisetas, pantalones deportivos, sudaderas y calzado deportivo.
 - a. La ropa de educación física debe seguir la política de vestimenta escolar. Asegúrese de que la ropa le quede bien (sin flacidez o demasiado ajustada) Se recomiendan los colores escolares. La ropa prestada no está disponible a través del departamento de educación física.
 - b. Asegúrese de que la ropa sea cómoda para usted y para otros, durante actividades como correr, saltar, estirarse, flexiones.
 - c. Tenga ropa abrigada para actividades al aire libre durante los meses de invierno.
4. Se espera que los estudiantes estén dentro del vestuario antes de que suene la campana de tardanza. Los estudiantes tendrán 5 minutos para vestirse al principio y al final de la clase. Al final de la clase, los estudiantes deben permanecer en el vestuario o en el pasillo de educación física hasta que suene la campana.
5. No se permitirán teléfonos celulares y auriculares durante el tiempo de clase. Todos los teléfonos deben estar asegurados en un casillero de estudiantes, ya sea en el vestuario de educación física o en el casillero del pasillo. Se seguirán las políticas de telefonía celular y electrónica de CCHS.

Pautas de Calificación

El plan de estudios de CCHS PE está diseñado para mejorar el nivel de condición física actual de su estudiante y presentarles nuevas habilidades que les brindarán más oportunidades para actividades de por vida. Cada día, los estudiantes tienen la capacidad de ganar 3 puntos para un total de 15 por semana. Las siguientes 3 categorías serán evaluadas diariamente.

Responsabilidad	A tiempo y vestido con ropa de educación física Respetar las instalaciones y equipos dentro y fuera del campus. Use lenguaje y volumen apropiados. Permanecer en el área designada por el maestro. Participe en grupos y vigile cuando no levante pesas
Personaje.	Esfuerzo constante, incluso en situaciones nuevas o desafiantes. Participa plenamente en los ejercicios de calentamiento y en todas las actividades diarias asignadas. Trate al personal y los compañeros con dignidad y respeto. Mostrar buen espíritu deportivo. Actitud positiva hacia uno mismo y los demás Los estudiantes devolverán todo el equipo a las áreas designadas y se asegurarán de que las áreas de educación física estén limpias y seguras al final de la clase. Se espera que los estudiantes involucrados en atletismo o actividades extracurriculares se vistan y levanten en los días de competencia. El maestro dará instrucciones específicas para esas circunstancias.
Actividad	Completa Participación en la actividad Siga las reglas y expectativas Use el equipo correctamente Acepte compañeros de equipo y apoye las diferencias

Puntos perdidos por una **excusa** la ausencia puede ser compensada. Un formulario de maquillaje de educación física, con una lista de actividades apropiadas y requisitos de tiempo, está disponible en las oficinas de educación física. (Vestuarios de niños y niñas)

1. **El estudiante debe recuperar la clase perdida dentro de las 2 semanas de la ausencia.**
2. **Se requiere un formulario para cada ausencia con un límite de 5 por semestre.**
3. **Si una ausencia preestablecida será más de 5 días escolares, los estudiantes deberán venir durante ELO para reunirse con el maestro para recibir más instrucciones.**

Calificación:

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

Las calificaciones se basarán en un sistema de puntos diario y evaluaciones de pesas:
El 45% de las calificaciones provendrán de las pautas anteriores. El 55% de la calificación provendrá de evaluaciones.

Procedimientos de Clase:

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

El estudiante estará en posición de asistencia dentro de los 5 minutos de la campana de tardanza.

El estudiante estará vestido con ropa de educación física.

El estudiante tendrá zapatos deportivos puestos en todo momento.

El estudiante cerrará toda la ropa en los casilleros durante los horarios de clase.

El estudiante no almacenará ropa de educación física en armarios largos.

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

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

El estudiante será respetuoso con los demás y 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 una descripción más detallada, consulte la versión electrónica en el sitio web de nuestro distrito www.crookcounty.k12.or.us.
