

Crook County School District

where students dream, learn, & succeed



<u>Escuela:</u> Escuela secundaria del condado de Crook		<u>Instructor:</u> Pard Smith
<u>Curso:</u> Pesos		<u>Correo electrónico:</u> pard.smith@crookcountyschools.org
☐	Trimestre #1	<u>Teléfono:</u> 541-416-6900 extensión. 3126
☐	Trimestre #2	<u>Métodos para comunicarse con las familias:</u> Se utilizará principalmente Parent Square. Horario de atención para llamadas telefónicas de 7:50 a. m. a 8:50 a. m.
☒	Trimestre #3	

Descripción del curso:

- El propósito de esta clase es enseñar a los estudiantes los beneficios del entrenamiento con pesas, la técnica adecuada, la etiqueta en la sala de pesas y la seguridad. Los estudiantes participarán en entrenamiento con pesas diseñado para desarrollar fuerza y mejorar la resistencia muscular. Los estudiantes aprenderán y perfeccionarán las técnicas adecuadas de levantamientos centrales, incluidos power clean, sentadillas, press de banca y push press. También se enseñarán levantamientos auxiliares para complementar el levantamiento central de cada día. Los estudiantes también practicarán velocidad, agilidad y ejercicios pliométricos para ayudar con la coordinación y el juego de pies. Se pueden organizar programas individuales para estudiantes con objetivos de acondicionamiento físico específicos. Si se utilizan recursos externos, se notificará a los padres.

Estándares/objetivos de aprendizaje:

- RESULTADOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA** según lo prescrito por el Estado de Oregon (oregon.gov)

Al final de la escuela secundaria, el alumno estará preparado para la universidad/carrera, como lo demuestra la capacidad de planificar e implementar diferentes tipos de programas de acondicionamiento físico personal; demostrar competencia en dos o más actividades de la vida; describir conceptos clave asociados con la participación exitosa en actividad física; modelar un comportamiento responsable mientras realiza actividad física; y participar en actividades físicas que satisfagan la necesidad de autoexpresión, desafío, interacción social y disfrute.

- Estándar 1.** El individuo físicamente alfabetizado demuestra competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
- Estándar 2.** El individuo físicamente alfabetizado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el desempeño.
- Estándar 3.** El individuo físicamente alfabetizado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y condición física que mejore la salud.

- **Estándar 4.** El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que se respeta a sí mismo y a los demás.
- **Estándar 5.** El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y/o la interacción social.

Material didáctico:

- Textos centrales:
- Películas, vídeos/otros medios electrónicos:
- Novelas:
- Otro plan de estudios complementario (artículos, etc.):
- Oradores invitados planificados

Todos los materiales educativos deben cumplir con la Junta Escolar del CCSD. [Política IIA](#) & [Política IIA-AR](#). Una copia del plan de estudios básico y complementario estará disponible en la oficina del plan de estudios para su revisión.

Un maestro de salón que reciba una queja sobre materiales educativos deberá tratar de resolver el problema informalmente mediante la discusión de la tarea original o la oportunidad de una tarea alternativa.

Notificación del derecho a oponerse al uso del material:

Cualquier residente del distrito puede plantear objeciones a los materiales de instrucción utilizados en el programa educativo del distrito a pesar de que las personas que seleccionaron dichos materiales estaban debidamente calificadas para hacer la selección y siguieron el procedimiento adecuado y observaron los criterios para seleccionar dicho material.

El primer paso para expresar una objeción a los materiales es consultar con el maestro del aula o el personal de la biblioteca y presentar una queja por escrito. El funcionario del distrito o miembro del personal que reciba inicialmente una queja deberá explicar al demandante el procedimiento de selección del distrito, los criterios y las calificaciones de las personas que seleccionan el material. Un maestro de salón que reciba una queja sobre materiales educativos deberá tratar de resolver el problema informalmente mediante la discusión de la tarea original o la oportunidad de una tarea alternativa. Los materiales permanecerán en uso a menos que se retiren mediante el procedimiento del artículo 4. F. (2) de este reglamento.

El maestro o el personal de la biblioteca que reciba la queja inicial deberá informar al director sobre el contacto inicial dentro de las 24 horas, independientemente de si el contacto inicial aparentemente ha satisfecho o no al demandante. El director mantendrá un registro escrito del contrato y lo enviará a la oficina del superintendente.

En el caso de que la persona que objete el material no esté satisfecha con la explicación inicial o con una tarea alternativa, la persona que plantea las preguntas se reunirá con un administrador del edificio quien le proporcionará un formulario de Solicitud de reconsideración.

Para más detalles, ver [Política IIA-AR de la Junta Escolar del CCSD](#).

Ciudadanía, reglas del aula, expectativas de comportamiento:

- *La Junta espera que la conducta de los estudiantes contribuya a un clima de aprendizaje productivo. Los estudiantes deberán cumplir con las políticas del distrito, los reglamentos administrativos, las reglas escritas de la escuela y el salón de clases, seguir el curso de estudio prescrito, someterse a la autoridad legal de los maestros y funcionarios escolares y comportarse de manera ordenada durante el día escolar y durante las actividades patrocinadas por el distrito.*

Se prestará especial atención a los procedimientos y métodos mediante los cuales se garantizará a cada estudiante la equidad y la coherencia sin prejuicios en la disciplina. Los objetivos de disciplinar a cualquier estudiante deben ser ayudarlo a desarrollar una actitud positiva hacia la autodisciplina, darse cuenta de la

responsabilidad de sus acciones y mantener un ambiente de aprendizaje productivo.

- Ver [Política de la Junta del CCSD JFC](#) para más detalles.

Reglas y expectativas específicas de educación física

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.
2. Se espera que los estudiantes se vistan informalmente y participen activamente todos los días de su clase programada. Incluso con un padre o una nota médica, los estudiantes deben vestirse informalmente siempre que sea posible y participar 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. **Vestimenta apropiada** Pantalones cortos, camisetas, sudaderas, sudaderas y zapatos deportivos.
 - a. La ropa de educación física aún debe seguir la política de vestimenta escolar. Asegúrese de que la ropa le quede bien (sin flacidez ni demasiado ajustada). Se recomiendan los colores escolares.
 - b. Asegúrate de que la ropa sea cómoda para ti y para los demás durante actividades como correr, saltar, estirarse, hacer 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 el timbre de tardanza. Los estudiantes tendrán 5 minutos para vestirse al inicio 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 el timbre.
5. No se permitirán teléfonos móviles ni auriculares durante el horario de clase. Todos los teléfonos deben estar asegurados en un casillero asignado en el vestuario de educación física o en la bolsa celular en el área designada para clases. Consulte la política de la escuela "No celular, timbre a timbre".

DIRECTRICES PARA EL VESTUARIO:

1. **A cada estudiante se le entregará un candado y un casillero.** Estos pasan a ser responsabilidad de los estudiantes hasta que sean devueltos a la hora de salida. Combinaciones **no deben ser compartidos con nadie.**
2. Las cerraduras de repuesto cuestan aproximadamente 10 dólares.
3. **Todos los artículos deben permanecer bajo llave correctamente durante el período de clase, incluidos los teléfonos celulares. CCHS no es responsable por artículos perdidos o robados.**
4. Los estudiantes deben ser conscientes de la seguridad, especialmente en el área de los vestidores.
5. Las puertas de los vestuarios permanecerán cerradas durante el horario de clase.

Higiene:

Todos los artículos de tocador que se traigan al vestuario deben estar en recipientes irrompibles.

No se permiten artículos en aerosol, incluidos laca para el cabello o desodorante. Utilice gel o barras desodorantes sólidas.

Se espera que los estudiantes laven los uniformes de educación física con regularidad.

Sistema de calificación:

- El sistema de calificaciones del distrito se basará en el contenido del curso adoptado por la Junta y está diseñado para permitir que el estudiante y los padres sepan claramente qué tan bien está logrando el estudiante los requisitos del curso en su nivel de grado actual o nivel de contenido del curso, y se basará en el progreso del estudiante hacia el dominio de un continuo de conocimientos y habilidades descritos en los Estándares del Estado de Oregon. El ausentismo o la mala conducta no serán el único criterio para la reducción de las calificaciones de los estudiantes. El desempeño del comportamiento se informará por separado. El distrito utilizará calificaciones con letras (A,B,C,D,F) que se pueden convertir en un sistema de informes de 4 a 0 en los grados 6-12. Todos los cursos AP se califican en una escala de calificación de 5.0.
- Las calificaciones se basarán en muchos factores, tales como: tareas de instrucción básica, tanto orales como escritas; resultados de diversos instrumentos de evaluación, incluidas evaluaciones de ciclo corto de contenidos críticos, así como cuestionarios y exámenes; participación en clase; asignaciones especiales; investigación; actividades de diversa índole y aportaciones especiales.
- Ver Junta Escolar del CCSD [Política IKA](#), [Política IK](#), y [Política IK-AR](#) para más detalles.

Escala de calificaciones:

- A+: 100-98 A: 97-93 A-: 92-90
- B+: 89-88 B: 87-83 B-: 82-80
- C+: 79-78 C: 77-73 C-: 72-70
- D+: 69-68 D: 67-63 D-: 60-62
- F: 59-0

Criterios de calificación/ponderación del curso

- Evaluación, Proyectos, Cuestionarios, Evaluaciones de Estándares de Aprendizaje: 80%
 - Puntos de participación semanales
- Tarea diaria y tareas de práctica: 20%
 - Reflexiones y establecimiento de metas

Cada día, los estudiantes tienen la posibilidad de ganar 4 puntos por día para un total de 20 por semana. Las siguientes 4 categorías se evaluarán diariamente. Esta calificación se ingresará semanalmente en "Compromiso semanal".

Responsabilidad	A tiempo y vestido Respetar las instalaciones y equipos dentro y fuera del campus. Utilice lenguaje y volumen apropiados. Permanecer en el área designada por el docente.
Personaje	Esfuerzo constante incluso en situaciones nuevas o desafiantes. Tratar al personal y a sus compañeros con dignidad y respeto. Mostrar buen espíritu deportivo. Actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.
Calentamiento	En la tarea Siga las instrucciones Usa el tiempo apropiadamente
Actividad	Participación total en la actividad. Seguir reglas y expectativas Utilice el equipo correctamente Participar en los límites prescritos establecidos por el maestro.

*[Política IK-AR](#): El logro de los estándares de aprendizaje se evaluará por separado del comportamiento.

Evaluaciones:

Los estudiantes deberán realizar 1RM para los levantamientos básicos dos veces por trimestre. Estas evaluaciones se utilizan como base en sus rutinas de levantamiento individuales. La expectativa es que el 1RM de los estudiantes muestre un aumento significativo desde antes hasta después de la prueba si siguen los entrenamientos prescritos todos los días. Las calificaciones se incluirán en su "compromiso semanal".

Reflexiones y establecimiento de metas:

Los estudiantes tendrán la oportunidad de reflexionar semanalmente sobre los levantamientos realizados y qué ajustes se deben hacer para la próxima semana. Este también será un lugar para que puedan realizar un seguimiento de cómo el levantamiento de pesas está impactando positivamente otras áreas como los deportes, la salud personal y la calidad de vida en general.

Política de maquillaje:

- 1) **Repeticiones de evaluaciones:** [*Política IK-AR*](#) *Los maestros brindarán a los estudiantes múltiples oportunidades para demostrar el dominio de cada estándar. Los estudiantes tendrán al menos dos oportunidades para volver a tomar las evaluaciones. El estudiante que retome una evaluación no será penalizado. Los maestros pueden modificar las evaluaciones (más rigurosas para tener en cuenta el mayor tiempo permitido para la preparación). Los maestros determinarán los requisitos de los estudiantes para las repeticiones de evaluaciones que se alinean con la Política IK-AR.*
- 2) **Tarea/Trabajo diario:** *El logro de los estándares de aprendizaje se evaluará por separado del comportamiento (es decir, asistencia, interrupción, retraso en el trabajo, tardanzas, preparación, esfuerzo, actitud, etc.). Los maestros pueden establecer pautas sobre los plazos de presentación, ya que esta categoría está vinculada al progreso del aprendizaje; consulte la política IK-AR.*

Ausencias y trabajos de recuperación

Los puntos perdidos por una ausencia podrán recuperarse. En las oficinas de educación física se encuentra disponible un formulario de recuperación de educación física, con una lista de actividades apropiadas y requisitos de tiempo. (Vestuarios de niños y niñas) Las actividades escolares como eventos deportivos, conciertos o excursiones no resultan en la pérdida de ningún punto.

1. **El estudiante debe recuperar la clase perdida dentro de las 2 semanas posteriores a la ausencia.**
2. **Se requiere un formulario por cada ausencia con un límite de 5 por mandato.**
3. **Si una ausencia preestablecida o inesperada dura más de 5 días escolares, los estudiantes deberán venir durante ELO para reunirse con el maestro. Se asignará una recuperación alternativa para el material perdido.**

Los estudiantes con una nota del médico que los excusará de la educación física durante 3 semanas o más serán colocados en un estado de educación física médica. Una vez que la oficina registre esto y el departamento de consejería haya sido notificado, los estudiantes tienen estas opciones.

1. **Si hay tiempo para cambiar a un curso electivo para obtener crédito completo, los consejeros harán el cambio.**
2. **Los estudiantes pueden recibir una calificación de "Sin calificación" y volver a tomar el curso una vez que hayan sido aprobados. Se harán arreglos para encontrar una ubicación alternativa para**

el resto del período de asistencia.

**Para todos los cursos que se articulan con un colegio o universidad, se requiere que el programa de estudios coincida con la institución acreditadora, en lugar del modelo de programa de estudios del CCSD.*

Por favor firme y devuelva su plan de estudios. Padres/tutores, si tienen alguna pregunta o inquietud, comuníquese con el maestro de su estudiante.

Nombre del estudiante: _____ Fecha: _____

Nombre del padre: _____ Fecha: _____

Firma del padre: _____