Freshmen PE

Mrs. Myers

mmyers@psusd.us
mrsmyerspe.weebly.com

Course Description

This physical education program emphasizes physical development through daily exercise and sports activities. Skill development includes participation in all types of team sports, individual sports, and rhythmic activities. Physical fitness testing is also included in the program.

This class may contain tactile feedback from both classmates and the teacher. By signing the acknowledgement form, you are acknowledging that you understand such tactile feedback is meant for students learning, understanding, and safety.

Course Goals

Students will develop physical literacy through the following standards:

MOVEMENT SKILLS & STRATEGIES
Demonstrate knowledge of and competency in motor skills, movement patterns, and strategies needed to perform a variety of physical activities.

FITNESS & FITNESS CONCEPTS
Achieve a level of physical fitness for health and performance while demonstrating knowledge of fitness concepts, principles, and strategies.

SOCIAL SKILLS & GROUP DYNAMICS
Demonstrate knowledge of psychological and sociological concepts, principles, and strategies that apply to the learning and performance of physical activity.

Attendance & Participation

This class is largely participatory-based. Missing class means missing out on learning opportunities that will be difficult (and sometime not possible) to recreate on your own.

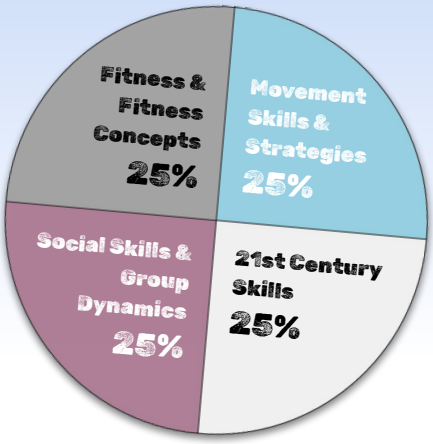
Students cannot be excused from activity without a note. A parent may submit a note for an illness or injury for up to 3 days. Any incident longer than that will require a doctor's note. Students will be given an alternate assignment if sick or injured. Either handwritten or emailed notes are acceptable. No note, no excuse!

Service: Be in class and arrive on time
Talent: Talent comes with practice, a strong work ethic, and the ability to work as a part of a team
Respect: Make good choices and display appropriate demeanor
Integrity: Come to class prepared for movement with all necessary materials (PE clothes, water, inhalers) - and leave the unnecessary items (i.e cell phones, gum) in the locker room
Knowledge: Complete assignments (graded and not) to the best of your ability
Engagement: Participate in all instructional activities

Fitness Testing

All 9th grade students in the state of California are required to complete the FITNESSGRAM assessment each spring. In order to prepare for this test, students will complete FITNESSGRAM preparation activities throughout the year, typically on Wednesdays. This may include completing the mile, PACER, or other running activity as well as strength and flexibility activities. Please plan accordingly. Keep yourself hydrated (especially during the hot months), eat correctly, and bring water/inhalers/etc to class on those days.

Grading Policies



Students will complete a variety of movement and written assessments. While all assignments in Synergy are out of 10 points, individual assignments may be weighted differently or have multiple components. For example:

- ➔ Long-term projects will have more impact on your grade than a one-day in-class assignment.
- ➔ Larger assignments may have multiple parts to it, each out of 10 points.

The lowest score given in this class is a 50%. A failing grade in this class means the student is not putting in any effort in to the class.

Assignment Scoring		How it appears in the grade book	% for the assignment
+	Meets standard or expectation.	10	100% (A)
✓+	Nearly meets standard or expectation.	8.75	87.5% (B)
✓	Progressing towards standard or expectation.	7.5	75% (C)
✓-	Beginning to move towards standard or expectation	6.25	62.5% (D)
-	No attempt made. Work was not turned in.	5	50% (F)

Late Work, Make Ups, and Re-Dos

Yes, you can turn in work late. Keep in mind falling behind only stresses you out, so it is always in your best interest to get in on time.

If absent, students will be responsible for making up any written assignments on their own time. Most assignments will be posted on Google Classroom.

Students can re-submit a *written assignment or individual movement assignment one time.* The higher of the two scores will be recorded in Synergy.

Do Your Own Work

When I give an assignment work, it so I can evaluate your understanding of a skill or concept. I want to know what YOU know and what YOU think. Not what your mom knows. Not what your friend thinks. Not what AI tells you. Do your own work and don't copy others. If two (or more) students turn in the exact same work, all students involved will get of penalty of 25% on grade earned on the assignment.

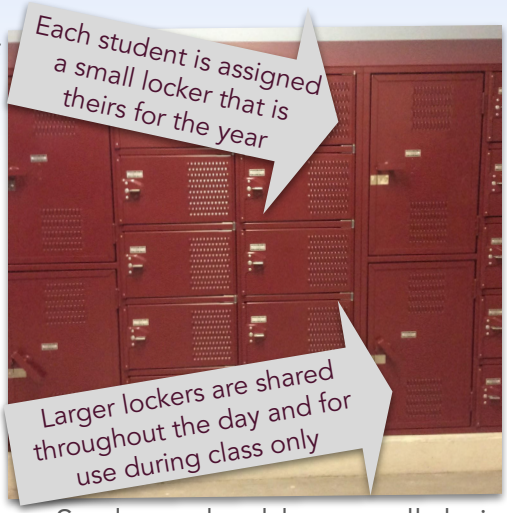
This same penalty will apply if you copy work from another source.

No Show For A Group Project?

Whether it is a group presentation or an onstage performance, you are expected to be in attendance. Your group members are counting on you! If you are not present on the day a group assignment, you will get a penalty of 25% applied to the grade your group earned on the presentation.

Locker Rooms and Dressing Out

Locker Rooms



Students will have 5-6 minutes at the beginning and end of each class period, as well as time during passing period, to change in and out of workout attire and use the restroom. The locker room will be closed during class to ensure the safety of students belongings.

Students are expected to bring their own combination lock. Once a student has a lock, they will be assigned a locker. Each student will have a small locker checked out to them for the year to hold belongings needed for PE and dance classes (workout clothes, closed-toed shoes, deodorant, lotion, etc).

Larger lockers are available for class time use to store backpacks. Students should move all their items out of the small locker during class and lock their items up in a large locker. Although the locker room stays locked during class, thefts can still happen if items are left unlocked in a locker. Don't share your locker combination with others to ensure your items stay safe throughout the year.

Dressing Out

Students need to change out of what they wore to school and come to PE and dance classes in appropriate workout attire. Street clothes are not designed to hold sweat and can rip, wear faster, and hold in smells.

- Tops must have a school logo
- Bottoms can be pants or shorts in school colors or in black.
- Shoes should be closed-toed to protect the feet from hot surfaces and items that may get dropped on a foot

PE clothes are sold at the student store. The set is $25 ($15 for the shorts and $10 for the shirt). Please communicate with the PE staff if you cannot afford PE clothes as we have a limited number of gently used PE clothes we can provide to students.

----------Detach here and return to Mrs. Myers----------

Syllabus Acknowledgement

I have read the syllabus for FRESHMEN PE and agree to abide by the rules.

Student Name (*please print*):_____ Date: _____

Student Signature: _____

Parent/Guardian Name (*please print*): _____ Date: _____

Parent/Guardian Signature: _____

Parent/Guardian Email: _____ Preferred Phone Number: _____

Please list any health conditions that the teachers should be aware of or any questions, comments, concerns on the back of this form

Misc. Policies

Food, Drink, Gum

No food or drink (other than water) will be permitted in the facilities.

Gum is a choking hazard and can leave a mess on the floor – spit it out before leaving the locker room.

Restrooms

Restrooms are available in the locker rooms before and after class. Restroom passes will NOT be given out during class time.

Cell Phones & Backpacks

Backpacks need to be left locked up in the locker room and cell phones and other electronic devices are only permitted on certain days to be used for class-specific purposes. Devices used for any other reason will be confiscated.

Any backpacks and cell phones brought to class need to left in a designated area away the learning environment. Bring items to class at your own risk. The safest place to store belongings during class is locked up in locker room.

Freshmen PE

Mrs. Myers

mmyers@psusd.us
mrsmyerspe.weebly.com

Descripción del curso

Este programa de educación física enfatiza el desarrollo físico a través del ejercicio diario y actividades deportivas. El desarrollo de habilidades incluye la participación en todo tipo de deportes de equipo, deportes individuales y actividades rítmicas. Las pruebas de aptitud física también están incluidas en el programa.

Esta clase puede contener comentarios táctiles tanto de los compañeros de clase como del profesor. Al firmar el formulario de reconocimiento, reconoce que comprende que dicha retroalimentación táctil está destinada al aprendizaje, la comprensión y la seguridad de los estudiantes.

Objetivos del curso

Los estudiantes desarrollarán alfabetización física a través de los siguientes estándares:

HABILIDADES Y ESTRATEGIAS DE MOVIMIENTO
Demostrar conocimiento y competencia en habilidades motoras, patrones de movimiento y estrategias necesarias para realizar una variedad de actividades físicas.

CONCEPTOS DE FITNESS Y FITNESS
Alcanzar un nivel de condición física para la salud y el rendimiento mientras se demuestra el conocimiento de los conceptos, principios y estrategias de la condición física.

HABILIDADES SOCIALES Y DINÁMICAS DE GRUPO
Demostrar conocimiento de los conceptos, principios y estrategias psicológicos y sociológicos que se aplican al aprendizaje y desempeño de la actividad física.

Attendance & Participation

Esta clase se basa en gran medida en la participación. Faltar a clases significa perderse oportunidades de aprendizaje que serán difíciles (ya veces imposibles) de recrear por su cuenta.

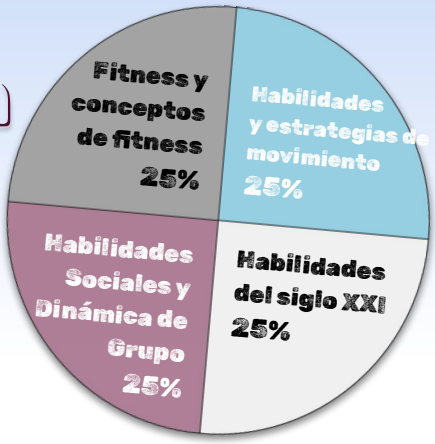
Los estudiantes no pueden ser excusados de la actividad sin una nota. Un padre puede enviar una nota por una enfermedad o lesión por hasta 3 días. Cualquier incidente más largo que eso requerirá una nota del médico. A los estudiantes se les dará una tarea alternativa si están enfermos o lesionados. Se aceptan notas manuscritas o enviadas por correo electrónico. ¡Sin nota, sin excusa!

Servicio: Estar en clase y llegar a tiempo
Talent: El talento viene con la práctica, una sólida ética de trabajo y la capacidad de trabajar como parte de un equipo
Respeto: Tomar buenas decisiones y mostrar un comportamiento apropiad
Integrity: Venga a clase preparado para el movimiento con todos los materiales necesarios (ropa de educación física, agua, inhaladores) y deje los artículos innecesarios (es decir, teléfonos celulares, goma de mascar) en el vestuario
Conocimiento: Completar tareas (calificadas y no calificadas) lo mejor que pueda
Compromiso: Participar en todas las actividades de instrucción

Pruebas de condición física

Se requiere que todos los estudiantes de 9° grado en el estado de California completen la evaluación FITNESSGRAM cada primavera. Para prepararse para esta prueba, los estudiantes completarán actividades de preparación FITNESSGRAM durante todo el año, generalmente los miércoles. Esto puede incluir completar la milla, PACER u otra actividad de carrera, así como actividades de fuerza y flexibilidad. Por favor planifique en consecuencia. Mantente hidratado (especialmente durante los meses de calor), come correctamente y lleva agua/inhaladores/etc a clase en esos días.

Políticas de calificación



Los estudiantes completarán una variedad de evaluaciones escritas y de movimiento. Si bien todas las asignaciones en Synergy tienen 10 puntos, las asignaciones individuales pueden ponderarse de manera diferente o tener múltiples componentes. Por ejemplo:

- ➔ Los proyectos a largo plazo tendrán más impacto en su calificación que una tarea de un día en clase.
- ➔ Las asignaciones más grandes pueden tener múltiples partes, cada una de 10 puntos.

La puntuación más baja dada en esta clase es un 50%. Una calificación reprobatoria en esta clase significa que el estudiante no está poniendo ningún esfuerzo en la clase.

Puntuación de la tarea		Cómo aparece en el libro de calificaciones	% para la tarea
+	Cumple con el estándar o la expectativa	10	100% (A)
✓+	Casi cumple con el estándar o la expectativa	8.75	87.5% (B)
✓	Progresando hacia el estándar o la expectativa	7.5	75% (C)
✓-	Comenzando a moverse hacia el estándar o la expectativa	6.25	62.5% (D)
-	No se hizo ningún intento. No se entregó el trabajo.	5	50% (F)

Trabajo tardío, recuperaciones y rehacer

Sí, puede entregar el trabajo tarde. Tenga en cuenta que quedarse atrás solo lo estresará, por lo que siempre le conviene llegar a tiempo.

Si están ausentes, los estudiantes serán responsables de recuperar las tareas escritas en su propio tiempo. La mayoría de las tareas se publicarán en Google Classroom.

Los estudiantes pueden *volver a enviar una tarea escrita o una tarea de movimiento individual una vez*. La puntuación más alta de las dos se registrará en Synergy.

Ház tu propio trabajo

Cuando doy un trabajo de asignación, es para poder evaluar su comprensión de una habilidad o concepto. Quiero saber lo que TÚ sabes y lo que TÚ piensas. No lo que tu mamá sabe. No es lo que piensa tu amigo. No es lo que te dice la IA. Haz tu propio trabajo y no copies a otros. Si dos (o más) estudiantes entregan exactamente el mismo trabajo, todos los estudiantes involucrados recibirán una penalización del 25% sobre la calificación obtenida en la tarea.

Esta misma penalización se aplicará si copia el trabajo de otra fuente.

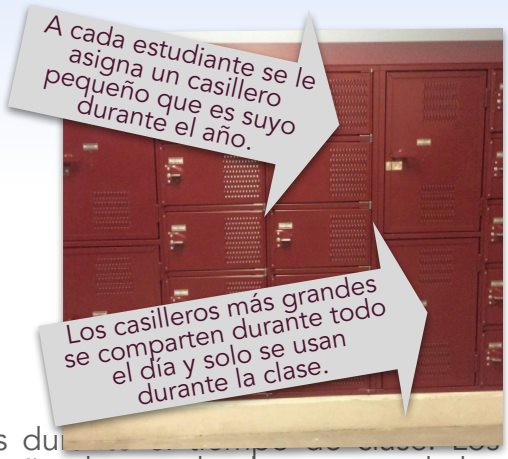
¿No se presenta para un proyecto grupal?

Ya sea que se trate de una presentación grupal o de una actuación en el escenario, se espera que asista. ¡Los miembros de tu grupo cuentan contigo! Si no está presente el día de una tarea grupal, recibirá una penalización del 25% aplicada a la calificación que obtuvo su grupo en la presentación.

Vestuarios y Vestuario

Vestidores

Los estudiantes tendrán de 5 a 6 minutos al comienzo y al final de cada período de clase, así como tiempo durante el período de transición, para cambiarse y quitarse la ropa de entrenamiento y usar el baño. El vestuario estará cerrado durante la clase para garantizar la seguridad de las pertenencias de los estudiantes.



Se espera que los estudiantes traigan su propio candado de combinación. Una vez que un estudiante tenga un candado, se le asignará un casillero. A cada estudiante se le prestará un casillero pequeño durante el año para guardar las pertenencias necesarias para las clases de educación física y baile (ropa de entrenamiento, zapatos cerrados, desodorante, loción, etc.).

Hay casilleros más grandes disponibles para guardar mochilas du[illegible] estudiantes deben sacar todos sus artículos del casillero pequeño durante la clase y guardarlos bajo llave en un casillero grande. Aunque el vestuario permanece cerrado durante la clase, aún pueden ocurrir robos si los artículos se dejan sin llave en un casillero. No comparta la combinación de su casillero con otras personas para asegurarse de que sus artículos permanezcan seguros durante todo el año.

Vestirse

Los estudiantes deben cambiarse lo que usaron en la escuela y venir a las clases de educación física y baile con ropa adecuada para hacer ejercicio. La ropa de calle no está diseñada para retener el sudor y puede rasgarse, desgastarse más rápido y retener los olores.

- Los tops deben tener el logo de la escuela
- Los fondos pueden ser pantalones o shorts en los colores de la escuela o en negro
- Los zapatos deben ser cerrados para proteger los pies de superficies calientes y elementos que puedan caer sobre un pie

La ropa de educación física se vende en la tienda de estudiantes. El juego cuesta $25 ($15 por los shorts y $10 por la camiseta). Comuníquese con el personal de educación física si no puede pagar la ropa de educación física, ya que tenemos una cantidad limitada de ropa de educación física usada en buen estado que podemos proporcionar a los estudiantes.

----------Detach here and return to Mrs. Myers----------

Reconocimiento del plan de estudios

He leído el plan de estudios de FRESHMEN PE y acepto cumplir con las reglas.

Nombre del estudiante (*letra de imprenta*):_____ Fecha: _____

Firma del alumno: _____

Nombre del Padre de Familia/Guardian (*letra de imprenta*): _____ Fecha: _____

Firma del Padre/Tutor: _____

Padre/Tutor correo electrónico: _____ Número de teléfono preferido: _____

Enumere cualquier condición de salud que los maestros deban tener en cuenta o cualquier pregunta, comentario o inquietud al reverso de este formulario.

Varios Políticas

Comida, Bebida, Chicle

No se permitirá comida ni bebida (que no sea agua) en las instalaciones.

El chicle es un peligro de asfixia y puede dejar un desastre en el suelo; escúpelo antes de salir del vestuario.

Baños

Los baños están disponibles en los vestuarios antes y después de la clase. NO se darán pases para ir al baño durante el tiempo de clase.

Teléfonos móviles y mochilas

Las mochilas deben dejarse bajo llave en el vestuario y los teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos solo se permiten en ciertos días para fines específicos de la clase. Los dispositivos utilizados por cualquier otro motivo serán confiscados.

Todas las mochilas y teléfonos celulares que se traigan a clase deben dejarse en un área designada lejos del entorno de aprendizaje. Traiga artículos a clase bajo su propio riesgo. El lugar más seguro para guardar pertenencias durante la clase es el vestuario.