

# **Educación Física de Rio Real**

EL MANUAL OFICIAL DE ESTUDIANTES PARA SU EXPERIENCIA BULLDOG DE  
EDUCACION FISICA DEL 2019-2020

Habrán personas que tienen más talento, pero no hay excusa para que alguien trabaje más duro que  
te.

-Derek Jeter

## **Declaración de Misión**

- Educación Física de Rio Real es un programa comprensivo diseñado para permitir a los  
estudiantes a descubrir las habilidades y estrategias necesarias para lograr y mantener la salud  
total.

## **Instrucción Basada en Normas**

Educación Física de Rio Real es basada en las normas de instrucción establecidas por el Estado  
de California. Todo lo que enseñamos es actualmente sugerido, recomendado, o requerido por el  
Estado de California. Esto proporciona a cada estudiante con una experiencia de alta calidad de  
Educación Física.

Para más información sobre las normas de Educación Física del Estado visite:  
[WWW.CDE.CA.GOV](http://WWW.CDE.CA.GOV)

## **Que Ponerse**

Se anima que los estudiantes se vistan para tener éxito cada día en su uniforme de Educación  
Física. El uniforme de Educación Física consiste de shorts azules, camiseta gris, y zapatos  
deportivos (tenis) con agujetas. Las agujetas se deben amarrar para prevenir que los zapatos se  
les salgan durante las actividades. Sudaderas y pantalones deportivos son opcionales pero ayudan  
con los días de clima fresco y pueden ser usados sobre el uniforme de Educación Física. Las  
sudaderas y pantalones deportivos no pueden tener letras, logos, o cierres. Como medida de  
seguridad los pantalones deportivos deben tener elástico. Pantalones deportivos de Educación  
Física serán vendidos durante el año.

Educación Física de Rio Real está orgullosa de ofrecer uniformes Marca "X" a estudiantes que  
no administran bien su uniforme. Estos uniformes son recién lavados y se prestan. Asegúrate de  
preguntarle a tu maestro de Educación Física sobre las consecuencias que tendrás cada día que te  
presten la Marca "X". ¡Mírate bien y SIEMPRE usa tu uniforme Rio!

## Que NO Ponerse

- Tu celular
- Ropa o joyas muy sueltas
- Lentes de sol sin la autorización del doctor
- Pantalones deportivos o sudaderas con letras, cierres, o logos
- Zapatos de vestir, sandalias, zapatos sin agujetas, botas, UGGS
- Sudaderas debajo de su ropa de educación física

## Poliza de Calificaciones

**40% PARTICIPACION y ESFUERZO:** Incluyendo: esfuerzo y actitud durante la actividad diaria en clase (incluyendo las carreras cronometradas semanales) y cooperación aceptable con los demás

**20% SALUD PERSONAL:** Los estudiantes participaran en una evaluación de aptitud cardiovascular semanalmente lo cual puede incluir pero no se limita a: EL RIO 25 (25 minutos de correr/caminar), CARRERA DE UNA MILLA (Medida Estatal), correr lento continuamente y otros. Los resultados del DIA DE FUERZA/BUENA FORMA también pueden ser agregados a esta categoría. Todas las escalas de grados y métodos de evaluación son basados en las Normas de Bienestar de Salud del Estado de California.

**15% CALENTAMIENTO:** Esfuerzo excepcional durante el calentamiento incluyendo Rio Ladder, Rio Jack's, estiramientos, y sentarse en el orden de tomar la lista

**10% TAREA Y ASIGNATURAS EN CLASE:** En conjunto con las actividades físicas en educación física, se les pedirá a los estudiantes que demuestren conocimiento de las siguientes áreas, tanto en las aulas como en el hogar (a través de proyectos trimestrales): salud general y nutrición, estrategias ofensivas y defensivas de las distintas unidades, aptitud física especificada / planes de nutrición para el alumno individual, tipos de cuerpo / conciencia. Los estudiantes también serán evaluados en una serie de hojas de trabajo completadas en el aula de educación física. Los ejemplos de temas abordados pueden incluir:

Los beneficios de la aptitud física, la aptitud cardiovascular, el establecimiento de objetivos, la aptitud humana y la nutrición para la vida, entre otros.

**10% TAREAS DEL SALON:** Los estudiantes serán evaluados en un numero de trabajos completados en la clase de Educación Física, algunos ejemplos de los temas pueden incluir: Los Beneficios del Bienestar de Salud, Aptitud Cardiovascular, Establecer Metas, Bienestar relacionado con la Salud, y Nutrición para toda la Vida, entre otros.

**5% ADMINISTRACION PERSONAL:** Los estudiantes son responsables de tener su ropa de Educación Física y seguir los procedimientos del área de casilleros.

-

A+ = 97-100    B+ = 87-89    C+ = 77-79    D+ = 67-69    F = 59 o menos

A = 93-96    B = 83-86    C = 73-76    D = 63-66

A- = 90-92    B- = 80-82    C- = 70-72    D- = 60-62

## **Clima**

La ciudad de Oxnard puede experimentar temperaturas extremas que no conducen a una actividad extenuante. Rio Real ha establecido un límite de temperatura superior de 88 grados y un límite inferior de 44 grados Fahrenheit.

Las actividades de la clase se MODIFICARÁN en las ocasiones en que la temperatura alcance o supere este límite según las lecturas actuales informadas en línea

## **Calidad del aire**

Aparentemente clara en la mayoría de los días, la calidad del aire en Oxnard a veces no es saludable y puede contener toxinas que no son detectables por observación casual. En esos momentos, no se recomienda la actividad física extenuante.

Las modificaciones de la actividad se realizarán de acuerdo con las lecturas de partículas informadas por el Distrito de Gestión de la Calidad del Aire.

## **Limitaciones Médicas**

Por favor proporcione a nuestra asistente de salud con información detallada sobre cualquier condición incluyendo (asma) que pueda limitar la participación total de su hijo/a a la clase de Educación Física. Los estudiantes con lesiones que limiten su participación por más de tres semanas consecutivas pueden ser colocados en otro electivo.

## **Notas de Padres:**

Antes de clase (cuando llegue a la escuela) lleve su nota a la enfermería o oficina.

- Justificación por 1-3 días
- Reportese a su number para asistencia y luego ira a la biblioteca para completar asignatura.
- Debe reponer la tarea asignada

## **Nota del Medico:**

Antes de clase (cuando llegue a la escuela) lleve su nota a la enfermería o oficina.

- Justificación por 4 días o mas
- Reportese a su number para asistencia y luego ira a la biblioteca para completar asignatura.
- Trabajo asignado es justificado sin necesidad de reponer.

## **Ausencias de Clase/Trabajo Perdido**

Todo el trabajo perdido se tiene que completar. Los estudiantes no tienen que reponer los puntos de participación diarios. Diarios de bienestar de salud y proyectos trimestrales deben mantenerse al día. Los diarios de bienestar de salud que se entreguen tarde debido a una falta excusada no recibirán una sanción por entregarla tarde pero deben entregarlo en cuanto regresen a clase. Rio 25, Carrera de Una Milla, y carrera lenta Bulldog deben der completadas, con la excepción de casos de ausencias a largo plazo debido a una lesión con una nota del doctor. Siempre entrega tu mejor trabajo.

## **Candados y Casilleros**

Todos los estudiantes de Educación Física de Rio Real serán asignados un casillero con un Candado Master con la combinación asignada por la escuela. Este es el único candado que pueden usar para asegurar el casillero. Todos los demás candados serán removidos y se tiraran. Por favor mantén el candado en buen estado, ya que se regresara al final del año escolar. Los casilleros se deben mantener limpios y libres de calcomanías, repisas, espejos, fotos, y otros accesorios. Al final del año escolar, cada estudiante limpiara a fondo su casillero para

inspección. Los estudiantes que pierdan los candados, se les cobrará una cuota de \$6.00 para reemplazarlo.

## **Mochilas**

Aunque no hay restricción de tamaño para las mochilas de los estudiantes, deben caber dentro del casillero de Educación Física. Los artículos que no puedan ser asegurados dentro del casillero, deben traerse a la clase y serán la responsabilidad del dueño.

## **Ofrecemos la siguiente información útil:**

- Los casilleros miden 12" W x 12" D x 24" H
- Mochilas rígidas con llantas= mas difícil de caber en los casilleros
- Guarden lugar para la ropa escolar, almuerzo, etc.

## **Siguiendo el Protocolo**

NO AEROSALES de cualquier tipo se permiten en el área de casilleros o en la escuela incluyendo Axe, Tag, desodorante aerosol, etc... Si se encuentran serán confiscados y no se regresaran. NINGUN ENVASE DE VIDRIO se permite dentro del área de casilleros incluyendo perfume, espray corporal, etc. ¡Desodorantes son permitidos!

Los estudiantes que no sigan el protocolo serán referidos a la oficina e introducidos en el sistema de disciplina progresiva. Las consecuencias se asignaran para todos los comportamientos que causen un grado de daño a si mismos, a otros, al casillero de Rio Reo, o alguna instalación en la escuela. ESTO PUEDE INCLUIR:

ACOSO DE CUALQUIER TIPO- CONTACTO FISICO- RUIDO EN EXCESO- TIRAR BASURA- TIRAR CUALQUIER TIPO DE COMIDA O BEBIDA FUERA DE LA MOCHILA- MASTICAR CHICLE- ROBO- ALTERAR- POSESION DE ARTICULOS QUE PUEDAN QUEBRARSE- FALTA DE COOPERACION

## **Sobre el Maestro de Educación Física**

El Sr. Carrizales tiene una credencial está completamente acreditado para enseñar educación física por el estado de California. Él cree que los estudiantes de Río Real son excepcionales en todos los sentidos y se merecen la mejor experiencia educativa en el planeta. Esta es la verdad que lo motiva a ofrecer un programa completo, desafiante y gratificante.

Tiene el derecho de ingresar grados a su propia discreción

Como escuela y programa de educación física participamos activamente en modelar la salud persona y el bienestar apropiado. Frecuentemente vamos más allá de las expectativas de nuestros estudiantes y es muy probable que usted notara que este grado incomparable de dedicación de nuestros maestros es algo común en Río Real.

No dude en comunicarse con el Sr. Carrizales a:

Sr. Lionel Carrizales

805-485-3117

[Lcarrizales@rioschools.org](mailto:Lcarrizales@rioschools.org)