

# Destrezas de la Vida

**Instructor:** Sra. Chapin

**Salón:** K-3

**Horario en el salón:** 8:00-3:00 PM o por cita

**Correo electrónico:** echapin@sonomaschools.org

## Descripción del curso

\*\*\*\*Destrezas de la Vida es parte de tu *calificación de educación física*. Hay un horario publicado en el Google Classroom de tu maestro de educación física y en el Google Classroom de Destrezas de la Vida. Toma en cuenta que no hay una clase de PowerSchool separada para este contenido.

La clase de Destrezas de la Vida te ayudará con los desafíos que estás enfrentando actualmente como adolescente y también te ayudará a prepararte para convertirte en adulto responsable. El curso se enfocará en los conceptos de autodescubrimiento/responsabilidad, respeto y asuntos modernos sobre la salud y el bienestar. A través de discusiones animadas, trabajo en equipo e interacción, los estudiantes explorarán más información y analizarán varios puntos de vista sobre los problemas del día. Ustedes participarán en actividades prácticas que los ayudarán a desarrollar habilidades / estrategias para una vida de bienestar y a convertirse en ciudadanos más efectivos y productivos.

## Reglas en el salón de clases

1. Seguir todas las reglas y procedimientos escolares.
2. Seguir las instrucciones desde la **primera vez** que se te dan.
3. Estar preparado para aprender TODOS LOS DÍAS (tarea, etc.). **No hay EXCUSAS.**

Consecuencias: Si ustedes deciden no seguir las reglas anteriores, las consecuencias que recibirán seguirán las políticas/reglas públicas por la escuela. (Las consecuencias pudieran incluir: una referencia escrita, quedarse durante el recreo, o una llamada telefónica a casa. Si yo veo o escucho su teléfono celular, yo me quedaré con él hasta que termine el día. Si hubiese una segunda infracción, ustedes recibirán una referencia escrita por mala conducta.)

## Hacer trampa o copiar

Si ustedes hacen trampa o copian en una tarea o falsifican una nota de sus padres, esto es una infracción grave a la ética de conducta. Las consecuencias por copiar o hacer trampa son:

1<sup>ra</sup> vez: Un cero en la tarea

2<sup>da</sup> vez: Un cero en la tarea, y una llamada a casa.

3<sup>ra</sup> vez: "F" para la calificación del semestre

## Procedimientos de la clase

1. Cuando llegues, por favor está preparado para aprender. Debes tener tus tareas listas para usar durante la clase.
2. Permanece enfocado y trabajando hasta que yo te de permiso de salir al final del periodo.
3. Si deseas hablar en clase, levanta la mano y espera a que te llame.

### **Materiales requeridos**

Necesitas traer tus materiales a la clase todos los días. Los materiales serán revisados como parte de una actividad calificada.

- Chromebook (y cargador)

(Si no puedes conseguir los materiales requeridos, habla con la Sra. Chapin en privado y haremos los arreglos necesarios para conseguir lo que necesitas.)

### **Calificaciones**

El contenido y las actividades de Destrezas de la Vida son 30% de tu calificación de Educación Física.

Esta es la escala de calificación que usaremos (igual que los estándares de la escuela):

A = 90-100% B = 80-89% C = 70-79% D = 60-69%

### **Crédito extra**

¡Hay crédito extra disponible para todos los estudiantes! Hay un total de 10 puntos posibles para todo el semestre y se contarán como trabajo de la clase. **Opción 1:** Lee un artículo sobre cualquier tema relacionado con esta clase y escribe un resumen de una página. Es necesario adjuntar el artículo. **Opción 2:** habla con tu padre / tutor sobre las citas, el sexo y las relaciones y escribe un resumen de una página de esa conversación. ¡Necesitas la firma de tus padres o tutor! **Opción 3:** ¡Ve una película! Alquila una película relacionada con el tema que se está estudiando en clase (aprobado por el maestro) y escribe un informe de una página. Debes describir la película y expresar tus sentimientos en relación con el tema. **Opción 4:** Escucha una canción que te encanta, que no te gusta para nada, o que quieres escuchar y analizar el contenido de la canción. Completa el formulario y adjunta la letra de la canción. **Opción 5:** lee una revista y analiza un anuncio. Completa el formulario y adjunta el anuncio. **Opción 6:** Lee un libro de la lista sugerida (relacionado con esta clase) y redacta un informe. Describe el libro y luego explica lo que piensas y sientes sobre el tema. (También puedes usarlo para los reportes orales de los libros de ABU)

### **Trabajo atrasado**

El trabajo tardío SÓLO será aceptado si tienes una ausencia justificada. Cada estudiante tendrá UNA SEMANA para completar el trabajo pendiente. A los estudiantes con ausencias injustificadas no se les permite recuperar el trabajo pendiente.

Si estás ausente, tú eres responsable de conseguir el trabajo pendiente. Si necesitas una hoja de trabajo o tienes preguntas sobre una tarea, por favor pregúntame después de la clase.

### **Ayuda**

Si deseas / necesitas mi ayuda con una tarea, o no comprendes alguna parte de una tarea, no dudes en hablar conmigo. (Después de clase, durante la asesoría, en el almuerzo, en el recreo, antes / después de clases, haz una cita)

## **Descripción del curso:**

1. Salud mental
  1. Conocimiento y manejo del estrés
  
2. Dinámica familiar y relaciones
  1. El racismo, la violencia y los prejuicios
  2. La agresión y prevención de abuso
  3. El acoso sexual
  4. Las relaciones (familia y compañeros)
  5. La seguridad en Internet e influencias de los medios
  
3. Bienestar físico
  1. La nutrición de los adolescentes
  2. Los peligros de la salud por los trastornos alimentarios
  
4. Educación sobre la sexualidad de los humanos
  1. Las citas y las relaciones
  2. La abstinencia y la toma de decisiones en cuanto a la sexualidad
  3. La prevención del embarazo en los adolescentes
  4. Los sistemas reproductivos en el hombre y la mujer
  5. Métodos, información y recursos sobre los anticonceptivos
  
5. Prevención de enfermedades
  1. VIH y SIDA
  2. Infecciones de transmisión sexual causadas por bacterias y virus (prevención y educación)
  3. Hepatitis A, B, C y D
  
6. Dependencia química y la salud
  1. Promoción de comportamientos responsables
  2. Consecuencias físicas, emocionales y legales del abuso de sustancias
  3. Educación sobre alcohol, drogas, tabaco y esteroides y habilidades de rechazo
  4. Recursos comunitario y del condado y habilidades de intervención