Currículo basado en los **Estándares**

(Mandato estatal de Educación Física
Código de Educación 51223)
200 minutos cada 10 días de enseñanza
50 minutos, 2 días por semana

Diariamente enseñamos estándares sociales.

Agosto
- Reglas del salón de clase, procedimientos, expectaciones/calentamientos
- Habilidades y conceptos del manejo y movimientos del cuerpo (alejarse, cambiar de dirección, crear espacio)

Septiembre
- Habilidades y conceptos del manejo y movimientos del cuerpo (alejarse, cambiar de dirección, crear espacio)
- Componentes de aptitud física
- Lanzando/agarrando/pateando
- Tomar notas de las evaluaciones personales

Octubre
- Tomar notas de las evaluaciones personales
- Saltando la cuerda/juegos aeróbicos
- Destrezas del volleyball
- Volleyball/juegos no tradicionales

Noviembre
- Prueba de práctica de aptitud física
- Tomar notas de las evaluaciones personales
- Destrezas del basketball
- Destrezas gimnastas y acrobacias en el campo/cooperativo
- Juegos/actividades no tradicionales

Diciembre
- Baile/habilidades rítmicas

Enero
- Destrezas gimnastas y acrobacias en el campo/cooperativo
- Pista y campo
- Tomar notas de las evaluaciones personales

Febrero
- Carrera de larga distancia (***Aeróbico)***
- Disco volador
- Juegos no tradicionales

Marzo
- Prueba de práctica de aptitud física
- Tomar notas de las evaluaciones personales

Abril
- Pruebas de recuperación de PFT
- Destrezas del soccer

Mayo
- Movimientos de brazo para darle a un objeto
- Tomar notas de las evaluaciones personales

Junio
- Juegos de campo/cooperativos
- Actividades no tradicionales

**El horario puede cambiar

Examen Estatal de Aptitud Física de California

Cada año, nosotros evaluamos el nivel de aptitud física de su hijo utilizando el programa *Fitnessgram*. El objetivo es que los estudiantes alcancen la Zona de Aptitud Física Saludable (Healthy Fitness Zone/*HFZ*) según su edad y sexo. Durante el año, cada estudiante se traza sus propias metas personales de aptitud física. Estudiantes menores de 10 años deben concentrarse en disfrutar/completar una milla.

A lo largo del año escolar se toma nota de la *HFZ* de los estudiantes en las siguientes pruebas: (éstas son *HFZ* para 5° grado). Para ver las *HFZ* para todas las edades, visite el sitio web http://www.cooperinstitute.org/products/grams/references.cfm

Carrera de una milla (capacidad aeróbica)

Edad	Femenino	Masculino
	(minutos:segundos)	
10	9:30-12:30	9:00-11:30
11	9:00-12:00	8:30-11:00

Flexión anterior del tronco—*Curl-Up* (mide la fuerza abdominal)

Edad	Femenino	Masculino
	# completado	
10	12-26	12-24
11	15-29	15-28

Extensión de brazos—*Push-up* (mide la fuerza de los miembros superiores)

Edad	Femenino	Masculino
	total completados	
10	7-15	7-20
11	7-15	8-20

Extensión del tronco— *Trunk Lift* (mide la extension, fuerza y flexibilidad del tronco)

Edad	Femenino	Masculino
	pulgadas	
10	9-12	9-12
11	9-12	9-12

Flexión del tronco hacia adelante—*Back-Saver Sit-and-Reach* (mide la flexiibilidad)

Edad	Femenino	Masculino
	pulgadas	
10	9	8
11	10	8

En la primavera se informa al estado sobre los resultados de los grados 5to, 7mo y 9no. Usted puede revisar los resultados de California por distrito, condado y estado en el sitio web: http://data1.cde.ca.gov/dataquest/

11/06/09

Distrito de Santa Clara Educación Física de Primaria Grados 3°, 4° y 5°

Horario alterno de Educación Física
Sesiones de 50 minutos, 2 veces a la semana

Lunes/jueves
Callejon ● Laurelwood ● Mayne
Montague ● Pomeroy ● Ponderosa
Scott Lane ● Sutter

Miercoles
Callejon ● Haman ● Millikin
Ponderosa ● Laurelwood ● Washington

Martes/viernes
Bowers ● Bracher ● Braly ● Briarwood
Callejon ● Haman ● Hughes ● Millikin
Scott Lane ● Washington ● Westwood

¡Llueva, truene o relampaguee!

Equipos en los recintos escolares
Maestros acreditados y profesionales entrenados.

Currículo de Educación Física
Las lecciones son diseñadas usando los estándares estatales de California. El plan curricular de todo el año es implementado en todas las escuelas primarias del Distrito Escolar Unificado de Santa Clara.

Vea los estándares de Educación Física en: (http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf).

En todas las clases de Educación Física se incluyen a todos los estudiantes.



Evite el peligro en Educación Física

Tome decisiones saludables los días de Educación Física

Vestuario - vestuario apropriado y adecuado para actividad física y todas las condiciones del tiempo. Por favor tenga sudadera y chaqueta liviana cuando haga frío.

Zapatos - Zapatos atléticos con calcetines (bien amarrados o cerrados con velcro)

¡No se permiten: Crocs, zapatillas, sandalias, chinelas de gancho, Ugg como botas, zapatos planos de vestir ni tacones!

Protección solar— Por favor use protector solar y gorra los días calientes y soleados.

Botellas de agua — bienvenidas y recomendadas.

Calificaciones de esfuerzo



El esfuerzo cuenta

La calificación de Educación Física en la primaria, está basada en el esfuerzo individual, participación, actitud positiva, cooperacón, espíritu deportivo y en ser un buen ciudadado de la comunidad escolar.

Cada estudiante recibe una calificación de esfuerzo tres veces al año.

Esta calificación puede ser:

E = EXCELENTE

S = SATISFACTORIO

I = MEJORANDO

N = NECESITA MEJORAR



Preocupaciones de salud y médicas

Es importante que su hijo se sienta seguro y confortable mientras participa en la clase de Educación Física.

Déjenos saber si:
Su hijo tiene alguna necesidad o condición física especial que pueda limitar su participación en el programa. Para promover el éxito, modificaremos las actividades según sea necesario.

Si está enfermo o lesionalo hasta por 2 días:
Por favor envíe de su hogar una nota explicando la enfermedad o lesión. Por favor indique el nivel de actividad o inactividad para ese día.

Si existe un problema por tres días o más:
Necesitamos una nota de su médico explicando el nivel de actividad en la que su hijo puede participar durante la clase de Educación Física. Su maestro alternará y/o modificará la actividad.

Por ejemplo: si el estudiante tiene un brazo quebrado, nosotros modificaremos el ejercicio de Educación Física en la que participe la parte baja del cuerpo.

Por favor recuérdele a su hijo que:
Los estudiantes que tengan una excusa para no participar en Educación Física, deben cuidar su actividad durante el recreo y mientras jueguen. No queremos que los estudiantes se continúen lesionando aún más o que tengan una recaída de su enfermedad o lesión.

Estándares de aprendizaje de por vida

Los estudiantes de Educación Física de 3°, 4° y 5° grado usarán y aprenderán habilidades sociales aceptables que repetirán a través de sus vidas para obtener éxito en su vida personal y pública.
Los estándares de aprendizaje estatal de por vida de los estudiantes serán:

1. Comunicadores efectivos que:
- a. Hablen con significado claro
- b. Escuchen para comprender
- c. Reconozcan el valor de comprender más de un lenguaje

Ejemplo: participar en actividades de la clase

2. Pensadores productivos informados que:
- a. Usen habilidades de pensamiento creativas y críticas
- b. Usen diversas estrategias resolviendo problemas, tomando decisiones y evaluando resultados.
- c. Pongan en práctica habilidades al resolver problemas y tomar decisiones en situaciones de la vida real.

Ejemplo: poner en práctica una solución o estrategia basado en algo previamente aprendido

3. Aprendices con iniciativa propia que:
- a. Fijen prioridades, planeen y tomen acción para lograr alcanzar sus metas
- b. Manejen eficiente e independientemente tiempo y recusos
- c. Tomen desafíos y acepten responsabilidad por escoger opciones
- d. Pongan en práctica conocimiento y habilidades en múltiples escenarios

Ejemplo: Usen habilidades de una manera segura; seleccionen opciones y decisiones positivas

4. Trabajadores colaborativos que:
- a. Desempeñen una variedad de roles dentro de un equipo
- b. Evalúen la efectividad individual así como también en contribuciones de grupo
- c. Pongan en práctica resultados de su evaluación para mejorar su desempeño

Ejemplo: trabajar bien en grupos; compartir cooperativamente; ser capaces de dirigir y obedecer

5. *Ciudadanos contribuyentes que:*
- a. Demuestren integridad, responsabilidad y perseverancia como miembros productivos de la sociedad
- b. Respeten la diversidad cultural, física, económica, intelectual, de edad y sexo
- c. Participen activamente en la comunidad

Ejemplo: tratar con respeto a profesores, compañeros y a sí mismos; comprender y obedecer las reglas.

6. *Procesadores de información que*:
- a. Escojan las herramientas más efectivas para recopilar, organizar, analizar y evaluar información
- b. Refinen, sinteticen y pongan en práctica información para lograr obtener un propósito/meta

Ejemplo: Familiarizarse y utilizar una variedad de recursos para apoyar el aprendizaje y las metas de desempeño.