

Name: \_\_\_\_\_

Period: \_\_\_\_\_

## HMSA Physical Education

I would like to welcome you to our Physical Education class at the Hawthorne Math & Science Academy. I am expecting to have a great year. In the High school years, students are becoming independent, self-directed learners. They are beginning to internalize the principles of physical education from the earlier grades into a personal commitment to a healthy lifestyle and physical activity. They participate regularly in a variety of physical activities, take pleasure in both group and individual activities and have begun to formulate a goal of lifelong health. A well-planned physical education program takes into account the importance of transition from middle school to high school and the rapid physical, social, and emotional changes occurring at this level.

**Contact Info:** Mr. Severns (310) 973 – 8184 [pseverns@hawthorne.k12.ca.us](mailto:pseverns@hawthorne.k12.ca.us)  
Mr. Kircher (310) 973 – 8184 [dkircher@hawthorne.k12.ca.us](mailto:dkircher@hawthorne.k12.ca.us)

**Physical Activities:** Football, Soccer, Volleyball, Basketball, Hockey, Softball, Marathon Unit, and Fitness Testing

### Expectations

“It’s not where you start in life... It’s where you finish”

1. Students need to come to class on time with the proper materials and ready to learn.
  - **The proper materials are: PE uniform, running shoes, PE Folder & Pen. (*I do not accept work in pencil.*)**
2. **Respect** all staff and students. (Students are not allowed to tell others to “SHUT UP”). Students need to learn every classmate’s name.
3. **Stop, Look, Listen, when you hear the whistle.**
4. Be on time to class. Class will start 5 minutes after the regular start time and end 5 minutes before class is to end. If you are late to class you will receive a tardy and a log entry. If you try to sneak onto your warm up area you will receive **TWO (2)** Log Entries; one for being Tardy, the other for Academic Dishonesty.
  - Periods 1 & 2 8:20 a.m.
  - Periods 3 & 4 10:05 a.m.
  - Periods 5 & 6 12:35 p.m.
5. Dress properly for Physical activities. Students must wear the proper HMSA PE uniform, (HMSA Tee-Shirt/Long Sleeve Shirt, Shorts/ Sweats) PE Uniforms must have the HMSA Logo and the students’ name with iron on letters on the shirt. The uniforms must have the first letter of their first name and their full last name on both their shirt and shorts (example: **J. Smith**). Do not write anything on your PE uniform (Numbers, symbols, etc.) If a shirt is worn under the PE uniform it must be **GRAY**. Students are also required to wear proper **running shoes** and tie their shoelaces. **No Vans, Chucks or Converse Shoes**, you must wear **running shoes**. I suggest Asics, Nike, Adidas or New Balance shoes.
6. **You will need a note in order to be excused from participating in an activity.** A student may be excused from PE participation for a medical reason with a parent note for one day. **Students who need to be excused longer or have a re-occurring medical condition that may affect their participation must have a doctor’s note.** Every 3<sup>rd</sup> note is a -5 from your participation grade. I recommend that students with asthma keep an inhaler with the school health clerk’s office.
7. No food or gum in class. (5 points deducted from your participation grade and a Log Entry.)

8. **Students need to participate** in ALL class activities. The running assignment is part of your class participation grade.

**Running assignment:** Students are required to run/jog the assigned lap(s).

9. **No jewelry;** i.e. Earrings, necklaces, bracelets, watches, rings etc. (5 points deducted from your participation grade and a Log Entry.)

10. If you use the restroom, you will need to stay 10 minutes after school.

11. 3 absences or tardies will result in 5 points taken away from your participation grade.

12. **Lockers & Locks** – Every student will be assigned a locker basket. Every student is required to buy a HMSA combination lock. The lock must be a Green HMSA lock; any other lock will be removed from the basket. HMSA is not responsible for items lost or stolen in the locker room.

13. **California Fitness Testing** – Everyone is required to participate in the California State Physical Fitness Test. Senate Bill 78 requires high school students to continue to take physical education if they do not pass the physical performance test (Fitnessgram) administered in the ninth grade. These tests include Push-ups, Curl-ups, Sit N Reach, Trunk Lift, Mile run, and Body Mass Index (BMI). For some students, there may be some long-range consequences; if they need to continue to take physical education after 10<sup>th</sup> grade, they may be required to take summer school or night school to make up the units missed because they had to take additional PE classes (for students still required to take PE in grades 11 and 12, the PE course will replace a college application course). Each month the students will take a practice fitness test and record their progress on their fitness paper. Students will be required to record and keep their own scores online and input their scores on the PE website.

### Grading

Grades will be based on the Physical Education Standards for skill acquisition, teamwork, sportsmanship, running assignment, participation and knowledge of the sport. **I expect all students to give their best effort.** I base skill acquisition on the level the student starts and when they complete the unit. The final grade will be determined by the improvement of the student, and the **written test**, on that particular unit.

**25% California Fitness Paper and Fitness Tests**

**25% Written Tests**

**50% Participation in the day's activities**

- Exercises, running assignment, activity for the day

-----  
**100% Final Grade**

### Daily Stretches & Exercises

1. **Arm Circles** – Shoulders
2. **Deltoid Stretch** – Above the Shoulder Blades/ Upper Back
3. **Triceps Stretch** – Upper outside arm
4. **Ankle Circles** – Ankles
5. **Calf Stretch & Toe Raises** – Lower back of leg (below Knee)
6. **Quadriiceps Stretch & Squats** – Top front of leg
7. **Hamstring Stretch & Lunges** – Top back of leg
8. **Hip Flexor** – Upper outside of leg around the waist
9. **Lower Back** – Lower Back
10. **Butterfly** – Upper inside of the legs
11. **Push – Ups** – Upper body
12. **Curl – Ups** – Abdominal muscles

Parent Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Student Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Educación Física HMSA

Quiero darle la bienvenida a nuestra clase de Educación Física en la Academia de Ciencias y Matemáticas de Hawthorne. Se que tendremos un buen año. En los años de asistencia a la escuela secundaria, los estudiantes se están convirtiendo en aprendices independientes y auto dirigidos. Ellos están empezando a incorporar las raíces de la educación física de los grados anteriores a una obligación para tener una vida saludable y actividad física. Ellos participan regularmente en una variedad de actividades físicas, toman placer en actividades en grupo e individual y han empezado a formular una meta de vivir una vida saludable. Un programa de educación física bien planeado toma en cuenta la importancia del cambio de una escuela primaria a una escuela secundaria y de los cambios físicos, sociales, y emocionales que ocurren en este nivel.

### Contactos:

Sr. Severns (310) 973-8184 ext. 111 [pseverns@hawthorne.k12.ca.us](mailto:pseverns@hawthorne.k12.ca.us)  
Sr. Kircher (310) 973-8184 ext. 111 [dkircher@hawthorne.k12.ca.us](mailto:dkircher@hawthorne.k12.ca.us)

### Actividades Físicas:

Football Americano, Futbol, Voleibol, Basketball, Hockey, Una variedad de Béisbol (Softball), una Unidad de Maratón, y un Examen de Aptitud Física

### Expectativas

1. Los estudiantes deben de venir a clase a tiempo y con los materiales apropiados y listos para aprender. **Los materiales apropiados son: el uniforme de Educación Física, zapatos para correr, un cuaderno para Educación Física y una pluma. (Yo no acepto trabajo escrito en lápiz.)**
2. **Respetar** a todo el personal y a los estudiantes. **No se permite que ningún estudiante le diga a nadie que se calle o "SHUT UP"**. Los estudiantes deben de aprenderse los nombres de todos sus compañeros.
3. **Pare, Mire, y Ponga Atención, cuando escuche el silbato.**
4. Llegue a tiempo a clase. La clase empezará 5 minutos después de la hora regular de entrada y terminará 5 minutos antes de la hora regular de salida. Se le marcará "tarde" y recibirá un "log entry" si llega tarde a clase. Si trata de entrar tarde sin que nadie lo vea, al área de calentamiento, recibirá **DOS (2) "log entries"**, una por llegar tarde y la otra por falta de honestidad académica.
  - Periodos 1 & 2 8:20 a.m.
  - Periodos 3 & 4 10:05 a.m.
  - Periodos 5 & 6 12:35 p.m.
5. Ropa adecuada para las actividades físicas. Los estudiantes deben usar el buen HMSA PE uniforme (camisa de manga HMSA Tee-Shirt/Long, Shorts / Sweats) PE uniformes deben tener el logotipo HMSA y el nombre de los estudiantes con el hierro en las cartas en la camisa. Los uniformes deben tener la primera letra de su primer nombre y su apellido completo en ambos su camisa, pantalones cortos (ejemplo: J. Smith). No escribas nada en su uniforme de educación física (números, símbolos, etc) Si una camisa se lleva bajo el uniforme de educación física debe ser gris! Los estudiantes también están obligados a llevar zapatillas deportivas adecuadas y atarse los cordones de los zapatos. No Vans, Mandriles o zapatos Converse, que deben llevar zapatos para correr. Sugiero Asics, Nike, Adidas o zapatos New Balance.
6. **Los estudiantes deben de participar en TODAS** las actividades de la clase. La tarea de correr es parte de su calificación de participación en clase.  
**La Tarea de Correr:** Se requiere que los estudiantes corran o troten las vueltas asignadas.
7. **Necesitará una nota para no participar en una actividad.** Se puede excusar a un estudiante de participar en educación física por razones médicas por un día con una nota de los padres. **Los estudiantes que necesiten ser excusados por mas tiempo o tienen una condición medica que ocurre frecuentemente que puede afectar su participación deben de tener una nota del doctor.** Por cada tercera nota se reduce 5 puntos de su calificación de participación. Yo recomiendo que los estudiantes que tienen asma mantengan un inhalador en la oficina del colegio.
8. No Alhajas, ej. Aretes, collares, brazaletes, relojes, anillos etc. (se quitaran 5 puntos de su grado de participación y un "log entry".
9. No comida ni chicle en clase. (se quitaran 5 puntos de su grado de participación y un "log entry".
10. Si tiene que usar el baño, deberá quedarse 10 minutos después de clases.
11. 3 ausencias o llegar tarde resultara en que se le reduzca 5 puntos de su calificación de participación.

12. Armarios (*lockers*) y Candados – Se le asignará un armario a cada estudiante. Se requiere que cada estudiante compre un candado con una combinación de HMSA. El candado debe de ser un candado verde de HMSA, cualquier otro candado será removido. HMSA no es responsable de artículos perdidos o robados dentro del vestidor.
13. **Examen de Aptitud Física de California** – Se requiere que todos participen en el Examen de Aptitud Física del Estado de California. La Ley 78 del Senado requiere que los estudiantes de la escuela secundaria continúen tomando educación física si no pasan el examen de desempeño físico (Fitnessgram) administrado en el grado nueve. Estos exámenes incluyen Planchas, “*Curl-ups*”, Sentarse y Estirarse, “*Trunk Lift*”, Correr una Milla, y el Índice de la Masa del Cuerpo (BMI). Para algunos estudiantes pueden haber algunos efectos de gran alcance; si ellos necesitan continuar tomando educación física después del grado 10, puede que se requiera que tomen la clase durante el verano o en las noches para completar sus unidades perdidas. (Para los estudiantes que requieren tomar Educación Física en el grado 11 y 12, el curso de Educación Física reemplazara el curso de aplicación de la universidad). Cada mes los estudiantes tomaran un examen de práctica de aptitud física y grabaran su progreso en su papel de aptitud física. Se requiere que los estudiantes graben y mantengan sus propios puntajes, y entrar al internet para someter sus puntajes.

## Calificaciones

Las calificaciones son basadas en las Normas de Educación Física para la adquisición de las destrezas, trabajo en grupo, ética deportiva, correr una milla, la participación y conocimiento del deporte. **Yo espero que los estudiantes pongan su mejor esfuerzo.** Yo baso la adquisición de las destrezas en el nivel en el que empieza y cuando completa la unidad. El grado final será determinado en el progreso del estudiante, y el **examen por escrito** en esa unidad en particular.

**50% Participación en las actividades del día (ejercicios, la tarea de correr, la actividad del día)**

**25% Papel de Aptitud Física de California y Examen**

**25% Exámenes por Escrito**

-----  
**100% Grado Final**

Firma del Padre/Madre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma del Estudiante \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

“No importa donde empiezas en tu vida... es donde terminas lo que cuenta.”