

Name: _____

Period: _____

Advanced 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 life-style 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 ext. 111 pseverns@hawthorne.k12.ca.us
Mr. Kircher (310) 973 – 8184 ext. 111 dkircher@hawthorne.k12.ca.us

Physical Activities:

Beach Volleyball, Badminton, Tennis, Yoga, Pickle ball, Swimming, Marathon Unit, and other related activities

Expectations

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.
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 grey! 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. **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).
7. **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 one day. **Students who need to be excused longer or have a re-occurring medical condition that may effect their participation must have a doctor's note.** Every 3rd note is a -5 from your participation grade. I recommend that students with asthma keep an inhaler with the school health clerk's office.
8. No jewelry; i.e. Earrings, necklaces, bracelets, watches, rings etc. (5 points deducted from your participation grade and a Log Entry.)
9. No food or gum in class. (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.

Grading

Grades will be based on the Physical Education Standards for skill acquisition, teamwork, sportsmanship, 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.

75% Participation in the day's activities

25% Written work/ Tests

100% Final Grade

Stretches & Daily 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. **Quadriceps 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 _____

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

Educación Física de Avanzado

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 pseverns@hawthorne.k12.ca.us
Sr. Kircher (310) 973-8184 dkircher@hawthorne.k12.ca.us

Actividades Físicas:

Voleibol de Playa, Badminton, Tenis, Yoga, Pickle pelota, natación, Unidad de Marathon, y otras actividades relacionadas

Expectativas

1. Los estudiantes necesitan venir a clase a tiempo con los materiales apropiados y listos para aprender. Los materiales apropiados son: PE uniforme, zapatos corrientes, carpeta del PE y pluma. (No acepto trabajo a lápiz.)
2. Respetar a todo el personal y a los estudiantes.
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.

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.

100% Participación en las actividades del día

25% Trabajo escrito / Pruebas

100% Grado Final

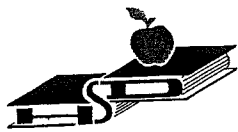
Extensiones & Ejercicios Diarios

1. **Círculos con los Brazos** – Hombros
2. **Estirar de los Deltoides** – Arriba de los escápula/ La parte de arriba de la espalda
3. **Estirar los Tríceps** – La parte de afuera y arriba de los brazos
4. **Círculos con los Tobillos** – Tobillos
5. **Estirar las Pantorrillas** – La parte de abajo y atrás de la pierna (debajo de la rodilla)
6. **Estirar los Cuadriceps** – La parte de arriba y delante de la pierna
7. **Estirar el Cordón de la Corva** – La parte de atrás de la pierna
8. **Músculo Flexor de la Cadera** – La parte de arriba y afuera de la pierna al rededor de la cintura
9. **La Parte Baja de la Espalda** – La parte baja de la espalda
10. **Mariposas** – La parte de arriba y adentro de las piernas
11. **Planchas** – La parte de arriba del cuerpo
12. **“Curl – Ups”** – Los Músculos Abdominales

Firma del Padre/Madre _____ Fecha _____

Firma del Estudiante _____ Fecha _____

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



HAWTHORNE SCHOOL DISTRICT

Name: _____
Date: _____
Period: _____

Student Participation in Voluntary Study Trip Parental Permission, Assumption of Risk, and Medical Treatment Authorization

School: HMSA

Student's Name: _____ has permission to participate in the following study trip:

Destination/Nature of Activity: Eucalyptus Park, Dockweiler Beach, Del Aire Park, Hawthorne Pool
(Please be specific, e.g., Concert at UCLA)

Departure Date: 2017\2018 School Year Time: During PE Return Date: 2017\2018 School Year Time: During PE

Person in Charge: Mr. Severns/ Mr. Kircher Position: PE Teacher

Type of Transportation: District Bus/Vehicle Jogging / Walking Other: _____

Health or special needs: Check as appropriate.

- My student has no special health needs the staff should be aware of, and no medication is required on the trip
- My student has a special need, and instructions are attached. Number of attached pages: _____
- Other: _____

In the event of illness or injury, I do hereby consent to whatever x-ray examination, anesthetic, medical, surgical or dental diagnosis or treatment, hospital care and emergency transportation considered necessary in the best judgment of the attending physician, surgeon, or dentist and performed under the supervision of a member of the medical staff of the hospital or facility furnishing medical or dental services.

I fully understand that participants are to abide by all rules and regulations governing conduct during the study trip.

As provided for in California Education Code Section 35330, I agree to waive all claims against the Hawthorne School District (District) and hold the District, its officers, agents and employees, harmless from any and all liability or claims, which may arise out of or in connection with my child's participation in this activity. This waiver shall not apply to any occurrences which may arise solely out of the negligence of the District, its employees or agents.

While absent from school the children will be under the supervision of certificated teachers. This study trip is a part of the regular school program. If you wish your child to participate in this study trip, please sign and return this form.

Signature (Parent/Guardian) (Please Print Name) Date

Work Phone () Home Phone ()

Student's Name Student's Date of Birth Grade

In the event of any emergency, please contact:

(Name) (Relationship) () Work () Home



DISTRITO ESCOLAR DE HAWTHORNE

Participación Del Estudiante en un Viaje de Estudio Voluntario Permiso de los Padres, Suposición de Riesgo, y Autorización Para Tratamiento Medico

Escuela: _____

Nombre del Estudiante: _____ tiene permiso para participar en el siguiente viaje de estudio:

Destino/Naturaleza de Actividad: Eucalyptus Park, Dockweiler Beach, Del Aire Park, Hawthorne Pool
(Por favor sea específico, por ejemplo, Concierto en UCLA)

Instrucciones Especiales: _____
(por ejemplo, Llevar almuerzo empacado)

Salida Fecha: 2017 \ 2018 Año Hora: Durante Regreso 2017 \ 2018 Año Regreso: Durante educacion
Escolar educacion Physica Fecha: Escolar Physica

Persona Responsable: Mr. Severns/ Mr. Kircher Posición: Maestro de Educaion Physica

Tipo de Transporte: Bus del Distrito/Vehículo Caminando Otro: Corriendo

Salud o necesidades especiales: Marque lo apropiado

- Mi estudiante no tiene necesidades especiales que el personal deba conocer, y no requiere medicamento para el viaje.
- Mi estudiante tiene una necesidad especial, y adjunto las instrucciones. Número de paginas adjuntas _____
- Otro: _____

En el evento de una enfermedad o daño fisico, por la presente, yo consiento a cualquier examen con rayos X, anestesia, diagnóstico o tratamiento médico, quirúrgico o dental, cuidado hospitalario y transportación de emergencia, que sean considerados necesarios, de acuerdo con el mejor criterio del médico que atiende el caso, el cirujano o el dentista, y que sean efectuado bajo la supervisión de un miembro del personal médico, del hospital o sitio que provea los servicios médicos o dentales.

Yo entiendo perfectamente que los participantes deben cumplir con todas las reglas y reglamentos que gobiernan la conducta durante el viaje de estudio.

De acuerdo con lo provisto por el Código de Educación, Sección 35330, yo acepto renunciar a todo reclamo en contra del Distrito Escolar de Hawthorne (Distrito) y librar de responsabilidad al Distrito, sus oficiales, agentes y empleados, por cualquier obligación, y por todas las obligaciones o reclamos que puedan surgir de, o estar conectados con la participación de mi hijo en esta actividad. Dicha renuncia, no se aplicará a ningún suceso que pueda resultar solamente de la negligencia del distrito, sus empleados o agentes.

Mientras falten a la escuela, los niños estarán bajo la supervisión de maestros certificados. Este viaje de estudio es parte de un programa regular de la escuela. Si Uds. desean que sus hijos participen de este viaje, por favor, firmen y devuelvan este formulario.

Firma (Padre/Tutor) (Letra de Molde por favor) Fecha

Teléfono del Trabajo () Teléfono de la Casa ()

Nombre del Estudiante Fecha de nacimiento del estudiante Grado

Por favor llamar en caso de una emergencia:

(Nombre) (Relacion) () Trabajo () Casa