

# Roadrunner Physical Education Syllabus



## Goals

1. To develop an understanding of rules, concepts, and strategies of various physical activities and sports that includes team, individual/dual, recreational and fitness/nutrition experiences.
2. To develop physical and social skills that allow personal fulfillment in leisure time.
3. To establish a foundation and develop an awareness of the importance of physical well-being.
4. To provide participation in a wide variety of physical activities and sports in order to identify areas of enjoyment and benefit.
5. To demonstrate cardiovascular endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility and body composition.

## Grading

A	90% - 100%
B	80% - 89%
C	70% - 79%
D	60% - 69%
F	59% - Below

Grade will be based upon the following:

1. Active participation and effort - the use of heart rate monitors will aid in this
2. Skill tests
3. Unit tests

## Daily Points

- 5 points for reaching target heart rate
- 5 points for wearing P.E shoes
- 5 points for active participation, attitude and effort
- Total of 15 points a day

## Absences

If a student has an excused absence they must submit make-up work to get back the daily points they have missed. Make up work can be written or activity based. It is the students responsibility to ask for make-up work. Any unexcused absence cannot be made up.

Students are not excused from class unless they have a doctor's note. If a student cannot participate due to the doctor's note, he or she will be given an assignment to make up daily points missed while out with the medical condition.

## Class Rules

1. Listen and follow directions
2. Actively participate in all activities
3. Do not leave class without permission
4. Respect others and the equipment
5. No gum, food, candy or sports drinks (water is permitted)
6. No boots, sandals or open toes gym shoes must be worn during P.E.
7. No cell phones, earbuds or electronic devices

## Consequences for broken rules

1<sup>st</sup> Offense – Verbal warning

2<sup>nd</sup> Offense – Sit out for 5 minutes

3<sup>rd</sup> Offense – Sit out the rest of the period

4<sup>th</sup> Offense - Call to parents/guardians

Written referrals will be given for the following: fighting, illegal substances, ditching and vandalism

# Plan de estudios de educación física de Roadrunner



## Objetivos

1. Desarrollar una comprensión de las reglas, conceptos y estrategias de varias actividades físicas y deportes que incluyen experiencias en equipo, individuales/dual, recreativas y de acondicionamiento físico/nutrición.
2. Desarrollar habilidades físicas y sociales que permitan la realización personal en el tiempo libre.
3. Establecer una base y desarrollar una conciencia de la importancia del bienestar físico.
4. Facilitar la participación en una amplia variedad de actividades físicas y deportivas con el fin de identificar áreas de disfrute y beneficio.
5. Demostrar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

## Calificación

Un 90% - 100%

B 80% - 89%

C 70% - 79%

D 60% - 69%

F 59% - Abajo

La calificación se basará en lo siguiente:

1. Participación activa y esfuerzo: el uso de monitores de frecuencia cardíaca ayudará en esto.
2. Pruebas de habilidad
3. Pruebas unitarias

## Puntos diarios

5 puntos por alcanzar la frecuencia cardíaca objetivo

5 puntos por usar zapatos de educación física

5 puntos por participación activa, actitud y esfuerzo

Total de 15 puntos al día

## Ausencias

Si un estudiante tiene una ausencia justificada, debe presentar el trabajo de recuperación para recuperar los puntos diarios que perdió. El trabajo de recuperación puede ser escrito o basado en actividades. Es responsabilidad de los estudiantes pedir trabajo de recuperación. Cualquier ausencia injustificada no se puede recuperar.

Los estudiantes no están excusados de la clase a menos que tengan una nota del médico. Si un estudiante no puede participar debido a la nota del médico, se le asignará una tarea para recuperar los puntos diarios perdidos mientras estuvo fuera con la condición médica.

## Reglas de clase

1. Escuchar y seguir instrucciones
2. Participar activamente en todas las actividades.
3. No salir de clase sin permiso.
4. Respetar a los demás y al equipo.
5. No se permiten chicles, alimentos, dulces o bebidas deportivas (se permite el agua)
6. No se deben usar botas, sandalias o zapatos de gimnasia abiertos durante la clase de educación física.
7. Sin teléfonos celulares, auriculares o dispositivos electrónicos.

## Consecuencias por reglas rotas

1ra Ofensa - Advertencia verbal

2.<sup>a</sup> infracción: no participar durante 5 minutos

3ra Ofensa - No participar el resto del período

Cuarta Ofensa - Llamada a los padres/tutores

Se darán referencias por escrito para lo siguiente: peleas, sustancias ilegales, abandono y vandalismo.

