

# PHYSICAL EDUCATION

**"Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis of dynamic and creative intellectual activity." John F. Kennedy**



*Hello, I'm Ms. Kreiss, Physical Education Teacher for Longwood. A little about me: First, I LOVE P.E.! I try to make it as fun as possible while we work on our fitness and skills as outlined in the California Physical Education Standards. I have been teaching for many years at all levels and ages. I graduated from the University of California at Berkeley where I was also a member of the Women's Gymnastics Team.*

*I care greatly about the health and fitness of the Longwood students! Please discourage your child(ren) from long periods of sedentary activities such as television, computer and video games. Also help your child by keeping healthy snacks around to reduce consumption of junk food. I appreciate everyone's support to create the best possible Physical Education program. Active, healthy children make better learners!*

## PHYSICAL EDUCATION CLASS

Physical Education is a required course of study in the elementary curriculum. California Education Code section 51210 mandates 200 minutes of Physical Education instruction every 10 days. In HUSD, grades 1 to 4 attend Physical Education class once per week for 50 minutes. The lessons are 50 minutes in length and taught by a credential Physical Education specialist. Classroom teachers are responsible for any remaining state-mandated minutes. Class size is the same as regular classroom size with the exception of the students who are involved in special programs. These students attend Physical Education with other classes and may increase the size of that class.

The Physical Education curriculum follows the California State Physical Education standards, adopted by the State of California in 2005.

## FOR SUCCESSFUL PARTICIPATION...

**To ensure maximum enjoyment and safety during Physical Education, please have your child(ren):**

- \* Wear athletic shoes (not sandals, boots, dress shoes please)
- \* Tie shoes properly
- \* Dress in loose, comfortable clothing
- \* Tie long hair back
- \* Bring a water bottle with their name on it (must be used appropriately--no juice or sports drinks, please)
- \* Wear a hat and sunscreen
- \* Shorts under skirts

## ILLNESS OR INJURY

When your son/daughter is ill or injured and cannot participate in Physical Education, please send a written note with your child to the Physical Education class. If the illness or injury will be longer than one week, a doctor's note is requested. For a doctor's note, it is important to have the doctor list your child's limitations and when they can return to full participation. Even with a note, all students are expected to contribute to class in a positive manner. That may mean completing a worksheet, doing modified exercise, helping the teacher or encouraging classmates.

## BEHAVIOR EXPECTATIONS

PE Rules: Play Hard, Play Fair, Play Safe, Be Helpful. School rules are also enforced. Consequences are warning, time out, Red Alert, Lunch Detention, parent phone call, meet with administrator. I always give a student an opportunity to correct the behavior issue.



## Educación Física

"La aptitud física no es la única llave para un cuerpo saludable, es la base dinámica y creatividad intelectual." John F. Kennedy



Hola soy la señorita Kreiss, la maestra de educación física de Longwood. Un poquito sobre mí. Primero: ¡Me encanta la educación física! Trato de hacer de esta lo más divertido posible mientras trabajamos en nuestra aptitudes y habilidades como esta en el plan de las normas del físicas del estado de California. Recientemente he estado enseñando por muchos años en todos los niveles de grado y edades. Me gradué de la Universidad de California en Berkeley en donde también fui miembro de equipo de gimnasia de mujeres.

¡Me preocupo por la salud y aptitud física de los estudiantes de Longwood! Por favor desanime a que sus niño (s) no permanezcan por largo tiempo sin hacer actividades sedentarias tal como ver televisión, permanecer frente a la computadora, y juegos electrónicos. También les pido que ayuden a sus niño (s) al mantenerlos merienda saludable alrededor de ellos y de reducir el consumo de comida rápida y comida chatarra. Les agradezco a todos por su apoyo en crear el mejor programa de educación física posible. ¡Los niños activos y saludables son mejores aprendices!

### CLASE DE EDUCACION FISICA

La educación física es un curso de estudios el cual es requerido en el currículo de la primaria. El código educativo del estado de California sección 51210 autoriza 200 minutos instrucción de educación física cada 10 días. En el HUSD, los estudiantes de 1er a 4to grado asisten a la clase de educación física una vez por semana por 50 minutos. La lección es de 50 minutos en total y debe ser dada por un maestro(a) con credencial especializada en educación física. Los maestros de los salones son responsables por cualquier tiempo restante como es autorizado por el estado. El tamaño de clase es el mismo como el del salón regular con la excepción de los estudiantes quienes están en los programas especiales. Estos estudiantes asisten a la clase de educación física con otras clases y puede que el tamaño de clase aumente el tamaño de esa clase. El currículo de educación física sigue las normas del estado de California, las cuales fueron adoptadas por el estado de California en el 2005.

### PARA TENER UNA PARTICIPACIÓN FRUCTIFERA...

**Para asegurarnos de disfrutar a lo máximo la seguridad durante educación física, les pedimos que su(s) niño(s):**

- \* Usar zapatos atléticos (no sandalias, botas, zapatos de vestir por favor)
- \* saber amarrarse los zapatos como es debido
- \* Vestir con ropa que sea cómoda para la educación física
- \* Amarrarse o recogerse el cabello hacia atrás si lo tiene largo
- \* Traer una botella con agua con el nombre del estudiante en ella ( la cual se debe usar como es debido—no jugos o bebidas deportivas, por favor)
- \* Traer una gorra y bloqueador para el sol
- \* (Niñas)Traer shorts debajo de las faldas

### ENFERMEDAD O LESIONES

Cuando su niño/a esta enfermo/a o lesionado/a y no puede participar en la clase de educación especial, le pedimos que por favor mande una nota con su niño/a a la clase de educación física. Si la enfermedad o lesión es más larga de una semana, una nota de parte de su médico se requiere. Es importante que la nota del doctor tenga una lista de limitaciones y de cuándo puede el estudiante regresar a participar completamente. Aunque con una nota todos los estudiantes deben contribuirá en la clase de manera positiva. El cual significa que debe completar hojas de trabajo, hacer ejercicios modificados, ayudar a la maestra/o de animar a los compañeros.

### EXPECTATIVAS DE COMPORTAMIENTO

Las reglas de educación física: jugar duro, jugar justamente, jugar con seguridad, ser servicial. Las reglas de la escuela se deben seguir y cumplir. Consecuencias son llamar la atención, dar tiempo libre, alerta roja, detención durante el almuerzo, llamar a casa para hablar con uno de los padres, hablar con el director. Yo siempre le doy una oportunidad al estudiante de corregir su comportamiento.

