

Solicitud de Exención de Educación Física en la Preparatoria

El Distrito Escolar de Pasco recomienda que todos los estudiantes completen los Créditos requeridos de Educación Física para la graduación. Se requiere alcanzar el dominio de los estándares estatales de salud y aptitud física, y el distrito desea promover un estilo de vida saludable a través de la actividad física regular.

Los estudiantes pueden solicitar una exención para un curso de educación física en los grados 11 y 12 (1.0 crédito total). Solo en circunstancias extremas, un estudiante será aprobado para renunciar a un tercer curso de educación física. El propósito de una exención de educación física es para aumentar la flexibilidad del curso para cumplir mejor las metas posteriores de la preparatoria de un estudiante. Se requiere inscripción a tiempo completo (5 cursos trimestrales de preparatoria cada término) para la aprobación de exención, y una exención aprobada no disminuye los créditos generales requeridos para la graduación.

Este formulario debe ser completado por el estudiante para cada exención del curso de Educación Física solicitado. Se debe completar una evaluación alternativa de Educación Física junto con la solicitud de exención (por ejemplo, plan / portafolio de acondicionamiento físico). *El cuerpo docente de Educación Física/Salud puede desarrollar opciones de evaluación alternativas adicionales con la aprobación del distrito.*

Los formularios DEBEN ENTREGARSE para el 31 de marzo de cada año. Los estudiantes y las familias serán notificados de las aprobaciones de exención antes del 1 de junio del año académico en el que se solicitan.

Año Académico: _____ Fecha de la Solicitud: _____

Nombre del Estudiante: _____ Nº de Identificación Estudiantil: _____

Preparatoria: _____ Año de Graduación: _____

Créditos de Educación Física Completados: 0.5 créditos 1.0 crédito

¿Has recibido una exención de Educación Física para el año(s) académico anterior?

Sí – enumera el año(s): _____ No

¿Estabas inscrito a tiempo completo (5 cursos) durante cada trimestre de este año escolar? Sí No

Marca la casilla correspondiente para la solicitud de exención:

Las siguientes seis categorías califican como razones admisibles para que el administrador considere dar una exención al curso de educación física según la ley estatal.

- Discapacidad Física** – Adjunte la verificación del médico o proveedor de atención médica que indique que la participación en una clase de educación física sería perjudicial para la salud del estudiante.
- Empleo*** – Adjunte la verificación del empleador incluyendo las fechas y horas de empleo.
- Creencia Religiosa** – Adjunte una nota del padre / tutor legal si la religión no permite la participación en educación física.
- Atletismo Dirigido*** – Participación en un programa deportivo extracurricular del distrito escolar. El estudiante debe completar la temporada con buena conducta.
- Ciencia Militar y Tácticas***
- Otra Buena Causa*** – Por favor explique. _____

* *Exclusiones para Exenciones de Educación Física: Un estudiante no es elegible para una exención de educación física si se aplica una o más de las siguientes:*

- Puesto como T.A./Asistente de Oficina
- Uso de un Periodo de Clase Abierto (por ejemplo: llegada tarde, salida temprana)
- Haber reprobado anteriormente una clase de educación física de preparatoria

Firma del Estudiante: _____ Fecha: _____

Firma del Padre/Tutor Legal: _____ Fecha: _____

For Office Use Only:

Principal Signature: _____ Date: _____

Waiver Approved: Yes No Family Notified – Date: _____

Plan/Portafolio de Acondicionamiento Físico del Estudiante

Los estudiantes deben presentar un plan de salud / acondicionamiento físico escrito con el formulario de solicitud de exención de Educación Física. El plan de acondicionamiento físico debe incluir los componentes siguientes:

- **Objetivo SMART:** Identificar un objetivo de acondicionamiento físico relacionado con la salud personal siguiendo el formato SMART (siglas en inglés: específico, medible, alcanzable, realista, de duración limitada)).
- **Diseño de Programa:** Documentar el programa de acondicionamiento físico previsto para cumplir con su objetivo identificado. El plan debe incluir ejercicios de calentamiento, actividad física basada en los principios FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo), progresión planificada de mayor intensidad o duración y actividades de enfriamiento.
- **Estrategias:** Planifique estrategias para garantizar la seguridad personal durante la ejecución de actividades físicas, así como estrategias específicas para mantener la motivación personal para completar el programa y lograr su objetivo.

Los planes presentados deben tener una puntuación del 80% o superior (obtener "3" o "4" en cada componente).

Rúbrica de Plan de Acondicionamiento Físico del Estudiante

| CATEGORÍAS | | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------------|--|---|--|--|--|
| PLAN | OBJETIVO Identificar un componente de aptitud física relacionado con la salud y escribir un Objetivo S.M.A.R.T. | Identifica claramente las 5 áreas de un Objetivo S.M.A.R.T. | Identifica claramente 4 de 5 áreas de un Objetivo S.M.A.R.T. | Identifica claramente 3 de 5 áreas de un Objetivo S.M.A.R.T. | Identifica claramente 1-2 de 5 áreas de un Objetivo S.M.A.R.T. |
| | CALENTAMIENTOS Ejercicios suaves que aumentan la intensidad y aumentan gradualmente la frecuencia cardíaca y la temperatura de los músculos. | Identifica claramente las 3 áreas de calentamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Identifica claramente 2 de las 3 áreas de calentamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Identifica claramente 1 de las 3 áreas de calentamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Muestra poca o ninguna comprensión de un calentamiento adecuado |
| DISEÑO DE PROGRAMA | PRINCIPIO FITT Analiza el principio de FITT en relación con los objetivos establecidos. | Analiza claramente las 4 áreas del Principio FITT | Analiza claramente 3 de las 4 áreas del Principio FITT | Analiza claramente 2 de las 4 áreas del Principio FITT | Analiza claramente 1 de las 4 áreas del Principio FITT |
| | PROGRESIÓN Aborda el aumento de la intensidad y / o la duración del ejercicio (s). | Registra claramente la información sobre las repeticiones, series, peso o tiempo. La progresión es evidente. | Registra la información sobre las repeticiones, series, peso o tiempo. La progresión es difícil de determinar. | Registra la información sobre las repeticiones, series, peso o tiempo. Se observa poca o ninguna progresión. | Los ejercicios no se registran correctamente y se observa poca o ninguna progresión |
| | ENFRIAMIENTO Disminuir el nivel de actividad para disminuir la frecuencia cardíaca y la temperatura muscular. | Identifica claramente las 3 áreas de un enfriamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Identifica claramente 2 de las 3 áreas de un enfriamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Identifica claramente 1 de las 3 áreas de un enfriamiento: • Tipo de ejercicio • Duración • Intensidad | Muestra poca o ninguna comprensión de un enfriamiento adecuado |
| ESTRATEGIAS | SEGURIDAD Identifica riesgos potenciales durante el entrenamiento que podrían resultar en heridas. | Identifica claramente todos los siguientes: • 2 peligros potenciales • 2 soluciones a los posibles peligros | Identifica claramente 3 de los siguientes: • 2 peligros potenciales • 2 soluciones a los posibles peligros | Identifica claramente 2 de los siguientes: • 2 peligros potenciales • 2 soluciones a los posibles peligros | Identifica claramente 1 de los siguientes: • 2 peligros potenciales • 2 soluciones a los posibles peligros |
| | MOTIVACIÓN Identifica desafíos y estrategias para completar el plan de acondicionamiento físico. | Identifica claramente todos los siguientes: • 2 desafíos • 2 estrategias para vencer desafíos | Identifica claramente 3 de los siguientes: • 2 desafíos • 2 estrategias para vencer desafíos | Identifica claramente 2 de los siguientes: • 2 desafíos • 2 estrategias para vencer desafíos | Identifica claramente 1 de los siguientes: • 2 desafíos • 2 estrategias para vencer desafíos |