



Besteiro Middle School

Programa del curso de atletismo 2021-2022

El atletismo es un curso obligatorio, pero también un privilegio. Puede ser difícil pero también divertido; y requiere el máximo ESFUERZO de cada estudiante-atleta. Se espera que aprenda la terminología de los deportes competitivos, se vista y participe. Este curso está diseñado para proporcionar al estudiante atleta ganancias adicionales de aptitud física como fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria. Al seguir las reglas y pautas de la clase, se asegurará de tener un año exitoso.

REQUISITO PREVIO: Debe participar en un deporte; y los estudiantes de 7° y 8° grado deben tener un examen físico.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar agilidad
2. Desarrollar velocidad
3. Desarrollar resistencia
4. Desarrollar poder explosivo
5. Ayude a prevenir lesiones
6. Conocimiento del uso y seguridad de la sala de pesaje
7. Demostrar conocimiento de las reglas de cada deporte.
8. Demostrar mejora en las habilidades fundamentales básicas en varios deportes.

DIRECTRICES GENERALES:

1. Se ESPERARÁ que los atletas hagan su máximo ESFUERZO en todo momento.
2. Se requiere asistencia.
3. Los atletas deben vestirse para participar (camiseta, pantalones cortos, calentadores, zapatos deportivos)
4. Respete la propiedad / pertenencias de otras personas.
5. Respete a toda la administración, maestros, personal y estudiantes.
6. Siga las direcciones e instrucciones en todo momento.
7. Consulte besteirowildcatpedept.weebly.com para conocer las expectativas en línea.

CONSECUENCIAS DE LAS VIOLACIONES DE LAS DIRECTRICES:

1. Advertencia verbal
2. Llamar a los padres
3. Detención
4. Conferencia con los padres
5. Consultar al administrador (referencia)
6. Serás EXTRAÍDO del Periodo Atlético

GRADOS:

1. 60% de todas las pruebas (habilidades, escritas y seis semanas).
2. 40% de participación y vestimenta

Yo entiendo la importancia de las reglas mencionadas arriba y las seguire en todo momento.

Firma del estudiante: _____

Mi hijo/a repasa las reglas de clase conmigo y estamos de acuerdo en seguirlas. Los artículos requeridos estarán en su "locker" y estarán disponibles cuando sean necesitadas, y será responsable de sus propias pertenencias.

Firma del Padre: _____ Telefono: _____

Telefono de la Oficina de los entrenadores (hombres) #698-0595 (mujeres) #698-1291

Coach Hector Guerra- Conference: 7:45am – 9:15am
Coach Laura Gomez- Conference: 7:45am – 9:15am
Coach Joe Dimsdle- Conference: 7:45am – 9:15am
Coach Patricia Salgado – Conference: 7:45am – 9:15am
Coach David Hinojosa – Conference: 7:45am – 9:15am

Coordinador Athletico: Brian Medina