Resume de los
Requerimientos, Reglamentos y
Procedimientos de PE
de Gateway High School
(Mientras Covid-19)

En esta presentación:

- Todo lo que necesita saber sobre los requerimientos de PE
 - Detalles y especificaciones de los requerimientos de PE
 - Diferentes maneras de obtener horas
 - . Durante tiempos normales y durante COVID-19
 - Registrando Horas
 - Revisando su Progreso

Requerimiento de PE para su Graduación

- 240 horas (o 20 creditos) de actividad física supervisada.
 - Horas Conversión de Créditos: 12:1
 - Requisitos del Estado
 - No las ha completado antes de la Graduación?
 - . No le evitara que se gradue pero, no recibira su diploma
 - . Es posible que las pueda completar durante su último año de High Scool pero no es recomendable!

Pero qué acerca del COVID-19?

- Entendemos que los espacios en el gimnasio son difíciles de acceder durante el COVID-19 pero, aún es muy importante estar en movimiento para su salud física y mental
- Los requerimientos aún se aplican
- Si usted está en su último año y está muy preocupado acerca de las horas que le faltan, envíe un correo electrónico a <u>sflynn@gatewayhigh.org</u> para hablar acerca de eso!
- 1.5-2 o hasta 3-7 horas de ejercicio por semana es enteramente posible y puede/lo ayudará a estar saludable y poder sobrellevar estos momentos difíciles

Como puedo adquirir horas de PE

Adquiriendo horas de PE Hours (Durante Tiempos Normales): Deportes Interescolares

- Los Estudiantes-Atletas recibirán crédito por su participación en el equipo de deportes interescolares y no necesitan monitorear sus horas durante esa temporada (s) de deporte
 - 10 Creditos (120 horas) para el Varsity sports
 - 10 Creditos (120 hours) para el Boys JV Basketball
 - 7.5 creditos (90 horas) para el Girls JV Volleyball

Acumulando Horas de PE (Durante Tiempos Normales): Clases de PE en Gateway

- 3 Clases Electivas por Crédito de PE, Abierto para estudiantes de los grados 9-12
 - Clase de PE y Clase de Baile
 - 60 horas/semestre, 120/año

Acumulando PE Hours (Durante Tiempos Normales): Semana de Proyectos

Actividades Específicas de la Semana de Proyectos (2.5 creditos cada uno)

De las anteriores:

- Una Pregunta de Deporte/Deportes
- Guia de Campamento para principiantes
- Boxeo
- Jardinería para un Planeta Saludable

- Aventuras en el Golden Gate Park
- Concientización: Meditacion & Yoga
- Salsa
- Surf's Up!
- Skateboarding

 Las actividades de la Semana de Proyectos que les permitirá acumular créditos de PE serán anunciadas durante la registración de la Semana de Proyectos

Aduiriendo Horas de PE (Durante Tiempos Normales): Actividades Alternas Afuera de Gateway

- Clubes Deportivos afuera de Gateway
- Entrenamiento físico dirigido por un Instructor
 - Clases de Baile
 - Artes Marciales
 - Escalando Rocas
 - Trabajo Voluntario de Actividad Física
 - Lecciones de Deportes Específicas
 - Entrenamiento 1:1
- Membresía en el Gym
 - Presente el registro de ingreso de el Gym, específicamente el promedio de tiempo que asistió
 - Si el promedio de tiempo que asistió al gimnasio es mas de 90 minutos, complete una forma

Adquiriendo Horas de PE(Durante Tiempos Normales): Actividades Alternas Afuera de Gateway

- Programas de Ejercicios de Deportes Fuera de Temporada
- Supervisado por entrenadores
- Clubes Activos
 - Club de Jardineria, Cheer & Running Club
- Houseball
 - Deberá traer la forma cada vez para que Coach Flynn la firme!
- Fitness Center Lunes/Martes/Jueves durante el almuerzo
 - Deberá traer la forma para que sea firmada!

Acumulando Horas de PE 'En Casa'
Adquiriendo Horas de PE 'En Casa'
(**Durante COVID-19** y Durante Tiempos Normales)
Firmado por Padre/Tutor/Familiar

- Haciendo ejercicio desde casa es gratis y accesible. Ya sea que los gimnasios estén abiertos o no o deportes estén ocurriendo o no. Recursos gratis para todo tipo de ejercicios están disponibles en línea
- Gateway ha puesto una gran lista de excelentes recursos para hacer ejercicios desde casa
- Así como la tarea en casa- hágase un horario y apeguese a el!

COMO REGISTRO Y ENTREGO HORAS PARA RECIBIR CREDITO?

Registrando y Entregando Horas de PE:

- Empezanando el añor 2020-2021, Gateway ya no usara hojas en papel para registrar las horas de PE
- Si usted aún tiene hojas de años pasados nosotros la aceptaremos pero si no, todas las horas tendrán que ser registradas en línea.
- El hipervinculo para la forma de ingreso está incluida en el correo electrónico 'Todo Lo Que Usted Necesita Saber y Cumplir con los Requeimientos de PE en Gateway'
- El enlace también está incluido en el sitio web de Gateway

Registrando y Entregando Horas de PE:

Que pasa después que he completado la forma en Google

- Una verificación por correo electrónico será enviado a su supervisor.
- Si/Cuando su supervisor confirme sus horas, estas serán agregadas a su transcripción
- Para completar la forma en línea, usted necesitará la siguiente informacion:
 - Su nombre, el nombre de la organización con la cual usted completó sus horas, una descripción de la actividad, el número de horas que ha completado, el nombre y correo electrónico de su supervisor
 - ASEGÚRESE QUE TODA LA INFORMACIÓN Y CORREO
 ELECTRÓNICO ESTÉN CORRECTOS ANTES DE ENTREGAR LA FORMA
 - Usted no podrá verificar sus propias horas. Solamente las horas aprobadas por su supervisor serán consideradas válidas.

Como Registro y Entrego Horas para Obtener Crédito?

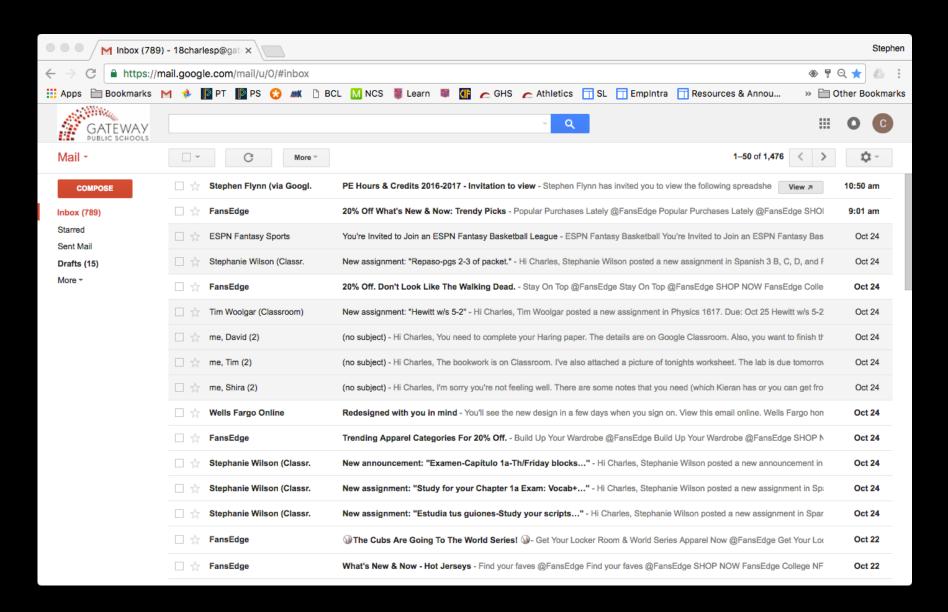
Registrando y Entregando Horas de PE:

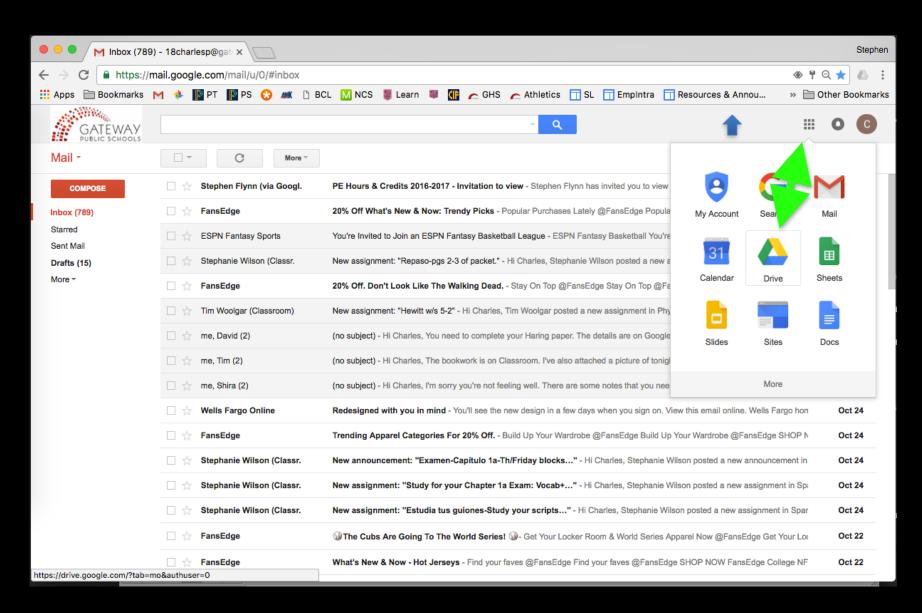
- Las horas de Deportes y Semana de Proyectos son registradas automáticamente al ser completadas
- Todo lo demás requiere una forma de entrega en línea
- Honrenos con un período de tiempo para que las horas sean registradas en su transcripción
 - Coach Flynn las actualizará a final de cada mes
- Horas adquiridas durante el verano (cualquier momento después de haber comenzado su primer año en Gateway) están permitidas y aceptadas!

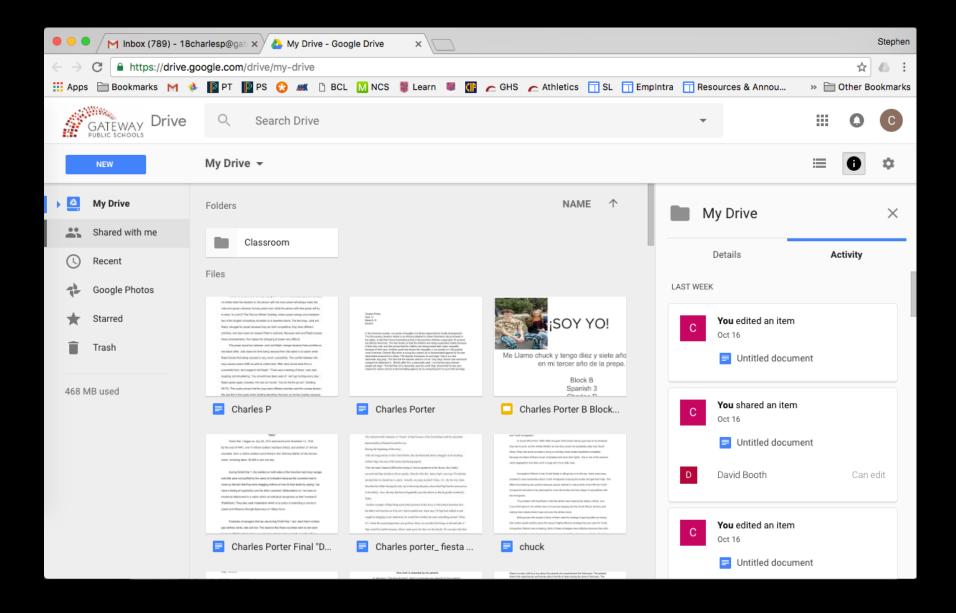
Chequeando su Progreso

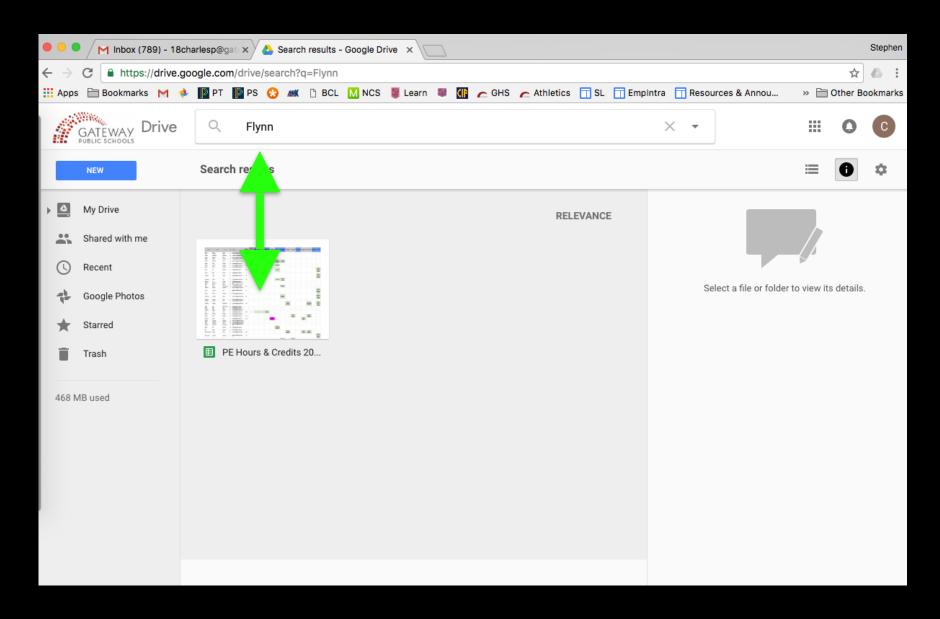
- PowerSchool no siempre le dará visibilidad exacta de sus horas
- El documento de Google si lo hará!!

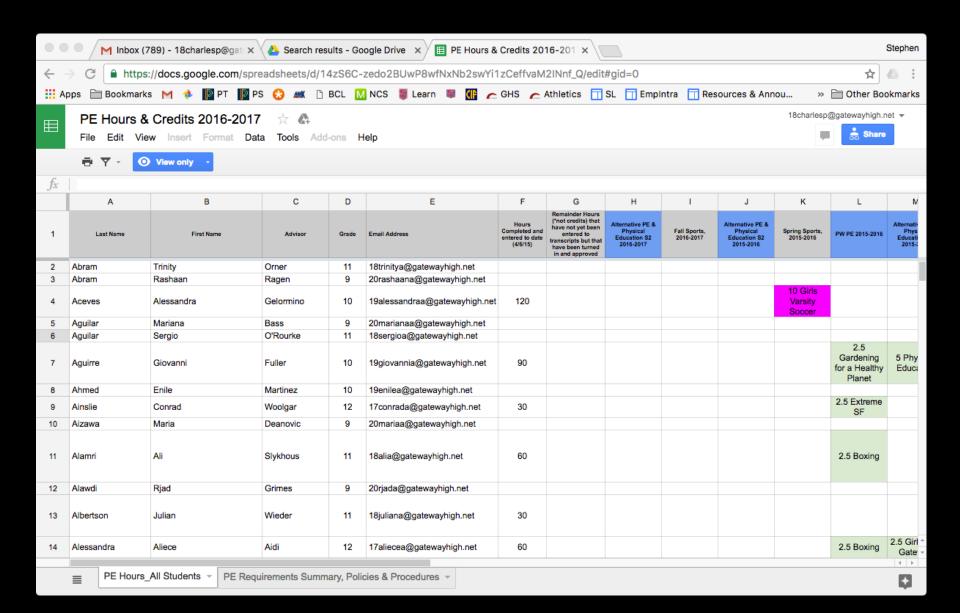
Chequeando su Progreso

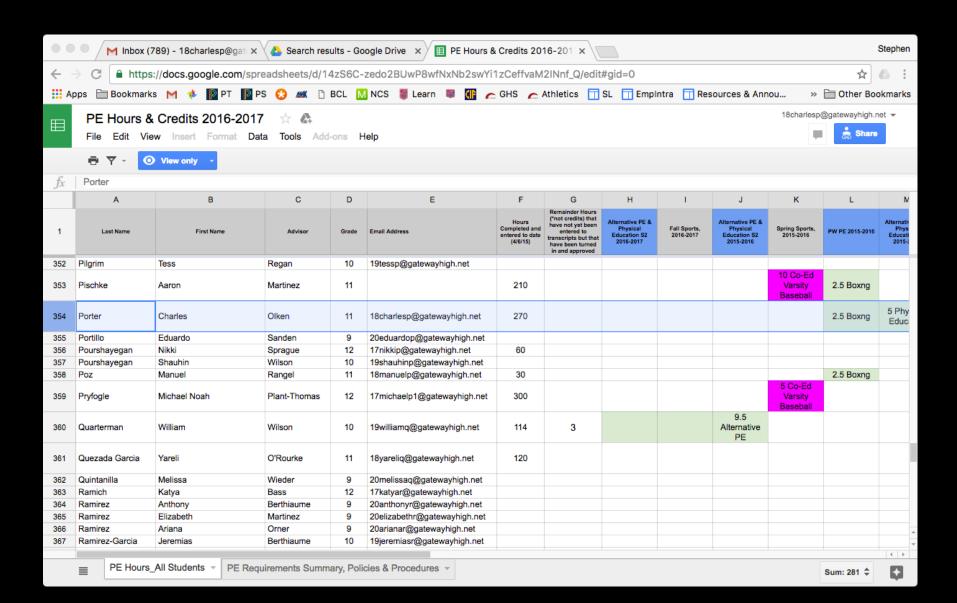


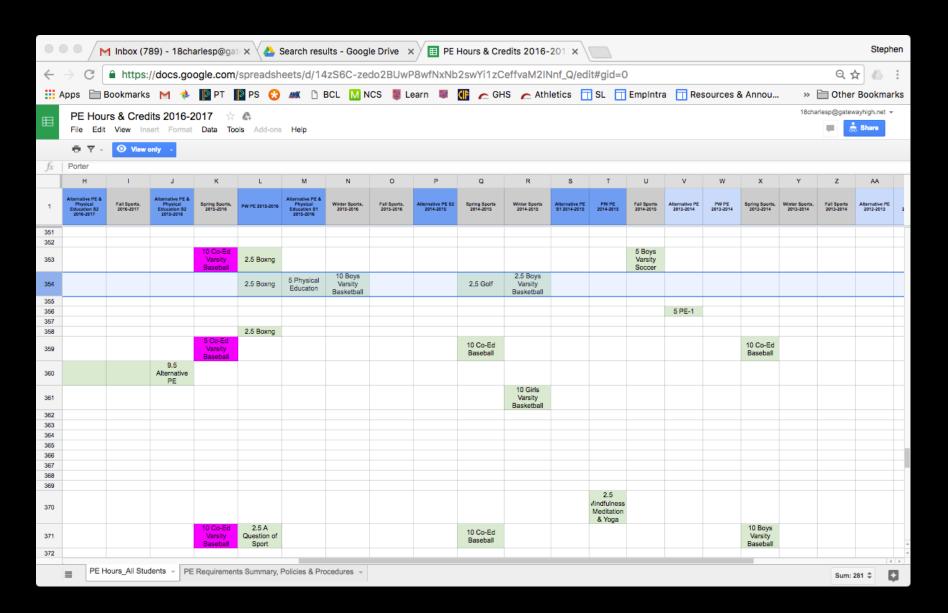


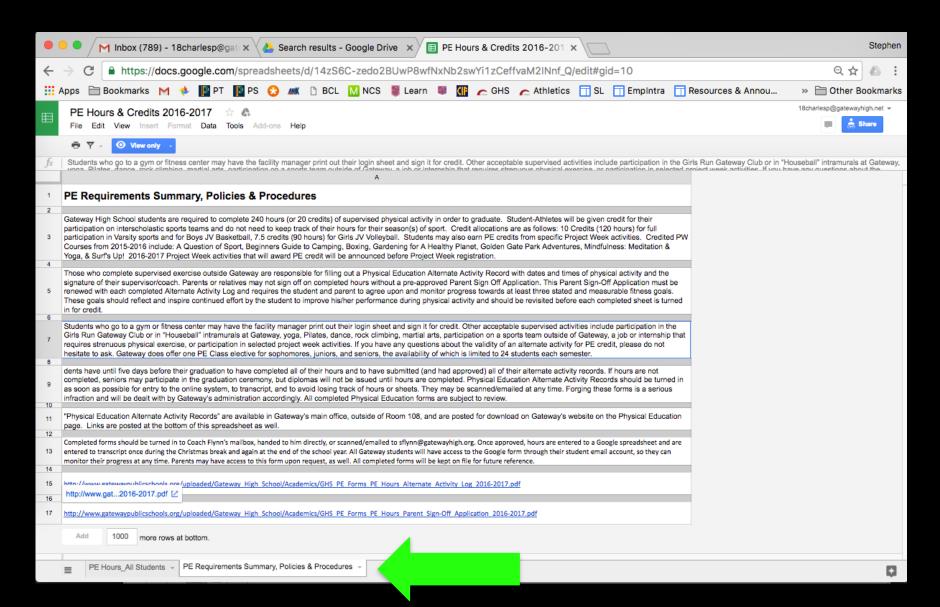




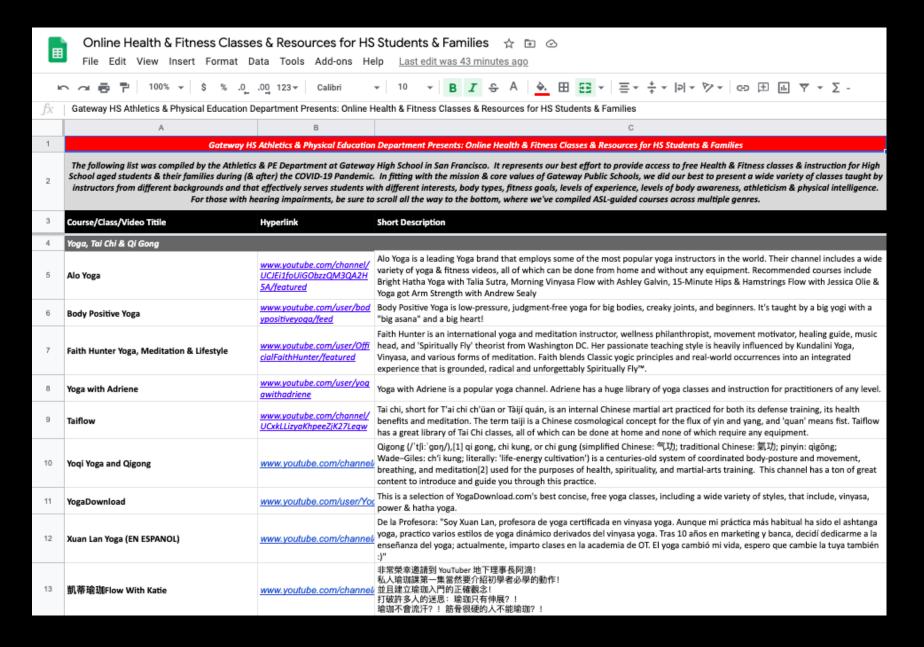








Earning PE Hours: Free Online Fitness Resources



CLOSING THOUGHTS

- Está bien ingresar las horas completadas durante el verano
- Utilice el formulario de inscripción en línea para ingresar sus horas en cualquier momento.
- Lleve un registro en su propia hoja de Google o en su propio diario y luego envíelo en línea
- Recomendamos esperar hasta que tenga al menos 12 horas antes de enviar.

PREGUNTAS?

- Lea esta presentación con atención
- Lea atentamente las Políticas y Procedimientos
- escribir un correo electrónico a
- sflynn@gatewayhigh.org