

BARTLETT HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION & HEALTH

NEWSPAPER

WHO ARE WE?



Our teachers:

Course:	Teacher(s):	Course:	Teacher(s):
Functional Fitness	Williams, Rago, Martinez	Team Sports	Andrews, Ilich, Linnert, Lopez, Martinez, Serluco
Strength & Performance	Andrews, Gardon, Glorioso, Martinez, Rago	Health	Simons, Lemmo
Leadership (Intro/Adv)	Serluco	Independent P.E.	Glorioso (S2), Ilich, Mello
Walking for Wellness	Glorioso, Lemmo, Linnert, Mazzone, Mello, Williams	Adaptive P.E.	Mazzone
Lifeguarding (S2)	Martinez	DL Health	Lopez

***See your teacher's canvas page and syllabus for contact info!**



AS PARENTS OF Bartlett High School Hawks, what should I know about **P.E./Health**?

- **Know** what class your student is in, who the teacher is and the course expectations. Show up on time to make sure they can take your attendance and move safely to their class location.
- Health curriculum is a U-46 Board-approved curriculum and updated on your child's canvas page. Please email your child's teacher if you have any questions.
- **DRESSING SAFELY and COMFORTABLY** is HIGHLY RECOMMENDED for the sake of safety, proper equipment usage, hygiene, and comfort. Students also can't earn a great grade if they are physically limited by fashion!!! If you need tee/shorts, let your teacher know.
- Have your student keep phones and Airpods out of the PE area to ensure they hear safety regulations of the activities they are doing.
- **Be safe and responsible** with the usage and storage of equipment used.
- **STAY with the teacher**, especially if they go off campus for Walking class. Keep up with the class! To earn a 4, you must walk 2 miles in 40 minutes! Stay in the area your teacher has assigned your class to be.
- **P.E. is a 3.5 year graduation requirement in IL** with VERY few exceptions. (the other .5 is Health!) You must pass all 4 years of these courses. It is meant to teach students the benefits of rigorous physical activity in every day routines.
- **Report any injuries** to the teacher AND school nurse to ensure proper care, attention and documentation.
- **To make up any assignments** missed, your absence(s) must be documented in IC as "excused".
- There may be teachers of the same type of class teaching in the same area; these teachers may also give your student instructions for participation in the class period.
- It is very difficult and sometimes impossible to change PE courses once the semester has started unless there is a documented medical issue.

BARTLETT HIGH SCHOOL - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

BOLETIN

LOS
maestros
de E.F y
Salud



Our teachers:

Course:	Teacher(s):	Course:	Teacher(s):
Functional Fitness	Williams, Rago, Marinez	Team Sports	Andrews, Ilich, Linnert, Lopez, Martinez, Serluco
Strength & Performance	Andrews, Gardon, Glorioso, Martinez, Rago	Health	Simons, Lemmo
Leadership (Intro/Adv)	Serluco	Independent P.E.	Glorioso (S2), Ilich, Mello
Walking for Wellness	Glorioso, Lemmo, Linnert, Mazzone, Mello, Williams	Adaptive P.E.	Mazzone
Lifeguarding (S2)	Martinez	DL Health	Lopez

***See your teacher's canvas page and syllabus for contact info!**



COMO PADRES DE Bartlett High School Hawks, ¿qué debo saber sobre educación física y salud?

- **Sepa** en qué clase está su estudiante, quién es el maestro y las expectativas del curso. Llegue a tiempo para asegurarse de que puedan tomar su asistencia y trasladarse de manera segura al lugar de su clase.
- El plan de estudios de salud es un plan de estudios aprobado por la Junta U-46 y se actualiza en la página de Canvas de su hijo. Envíe un correo electrónico al maestro de su hijo si tiene alguna pregunta.
- **VESTIRSE DE FORMA SEGURA y CÓMODA es ALTAMENTE RECOMENDABLE** por razones de seguridad, uso adecuado del equipo, higiene y comodidad. ¡¡¡Los estudiantes tampoco pueden obtener una buena calificación si están físicamente limitados por la moda!!! Si necesitas camiseta/pantalones cortos, infórmalo a tu maestro.
- Haga que su estudiante mantenga los teléfonos y Airpods fuera del área de educación física para asegurarse de que escuche las normas de seguridad de las actividades que está realizando.
- **Sea seguro y responsable** con el uso y almacenamiento del equipo utilizado.
- **ES MANDATORIO que se quede con el maestro**, especialmente si sale del campus para la clase de caminata. ¡Siga el ritmo de la clase! ¡Para obtener un 4, debe caminar 2 millas en 40 minutos! Permanezca en el área que su maestro le ha asignado a su clase.
- **EDUCACIÓN FÍSICA. es un requisito de graduación de 3,5 años en IL** con MUY pocas excepciones. (¡el otro .5 es Salud!) Debes aprobar los 4 años de estos cursos. Su objetivo es enseñar a los estudiantes los beneficios de la actividad física rigurosa en las rutinas diarias.
- **Informe cualquier lesión al maestro Y a la enfermera** de la escuela para garantizar el cuidado, la atención y la documentación adecuados.
- **Para recuperar cualquier tarea perdida**, su(s) ausencia(s) deben documentarse en IC como "justificadas".
- Puede haber profesores del mismo tipo de clase impartiendo en la misma zona; Estos maestros también pueden darle instrucciones a su estudiante para participar en el período de clase.
- **Es muy difícil y a veces imposible cambiar los cursos de educación física** cuando ya ha comenzado el semestre, a menos que exista un problema médico documentado.

BARTLETT HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION & HEALTH

NEWSLETTER



Do you know how IMPORTANT Physical Education IS IN THE GRAND SCHEME of LIFE???

The Illinois State Learning Standards for Physical Education are our ANCHORS! These are LIFE SKILLS!

Standard 19 Says: Acquire movement and motor skills and understand concepts necessary to engage in moderate to vigorous physical activity.

What will we learn from Standard 19? What does this mean for ME?

Are you moving? Movement

Do you know the rules and strategies? Concepts

Do you have skills? Throwing, catching, dribbling, shooting etc.

What is your intensity of effort? Moderate 140 or more beats per minute VS.

Vigorous 165 beats per minute

Standard 20 Says: Achieve and maintain a health-enhancing level of physical fitness based upon continual self-assessment.

What will we learn from Standard 20? What does this mean for ME?

Can I apply what I am learning to check my own fitness levels? Do I understand what frequency, intensity, time, and type are enough to achieve my own fitness goals and reflect on my progress?

Standard 21 Says: Develop skills necessary to become a successful member of a team by working with others during physical activity.

What will we learn from Standard 21? What does this mean for ME?

Am I am good team player? Can I add value to a team and contribute to the success of a team? How do I take criticism and improve myself?

THERE is a GREAT P.E. Class for EVERYONE!

Make sure you choose your courses wisely for next year!

P.E./Health Dept. Chair: Jennifer Reyes- jenniferreyes@u-46.org



BARTLETT HIGH SCHOOL - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

BOLETIN



¿Sabe lo **IMPORTANTE** QUE ES la Educación Física EN EL GRAN ESQUEMA de la VIDA???

¡Los Estándares de Aprendizaje para Educación Física del Estado de Illinois son nuestros ANCLAJES! ¡Estas son HABILIDADES PARA LA VIDA!

El estándar 19 dice: Adquirir habilidades motoras y de movimiento y comprender los conceptos necesarios para realizar una actividad física de moderada a vigorosa.

¿Qué aprenderemos del Estándar 19? ¿Que significa esto para mí?

¿Se esta moviendo? Movimiento...

¿Conoce las reglas y estrategias? Conceptos...

¿Tiene habilidades? Lanzar, atrapar, driblar, disparar, etc.

¿Cuál es su intensidad de esfuerzo? Moderado 140 o más latidos por minuto VS. Vigoroso 165 latidos por minuto

El estándar 20 dice: Lograr y mantener un nivel de aptitud física que mejore la salud basándose en una autoevaluación continua.

¿Qué aprenderemos del Estándar 20? ¿Que significa esto para mí?

¿Puedo aplicar lo que estoy aprendiendo para comprobar mis propios niveles de condición física? ¿Entiendo qué frecuencia, intensidad, tiempo y tipo son suficientes para alcanzar mis propios objetivos de acondicionamiento físico y reflexionar sobre mi progreso?

El Estándar 21 dice: Desarrolle las habilidades necesarias para convertirse en un miembro exitoso de un equipo trabajando con otros durante la actividad física.

¿Qué aprenderemos del Estándar 21? ¿Que significa esto para mí?

¿Soy un buen jugador de equipo? ¿Puedo agregar valor a un equipo y contribuir al éxito de un equipo? ¿Cómo acepto las críticas y mejoro?

¡HAY UN BUEN Clase de E.P. para TODOS!

¡Asegúrate de elegir sabiamente tus cursos para el próximo año!

Jefa del Departamento de Educación Física/Salud: Jennifer Reyes- jenniferreyes@u-46.org



BARTLETT HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION & HEALTH

NEWSLETTER



**WHAT ARE THE P.E. COURSES LIKE AT BHS?
CLICK THIS LINK TO SEE FULL DESCRIPTIONS!**

Link to Freshman Newsletter for
September!

Course GLOWS!

Health Topics:

Who and what are your influences?

How can you tell which resources are trustworthy?

Functional Fitness:

Let Beyonce bring your heart rate into the blue zone!

Thursday was a great day in our Cardio Room!

Strength & Performance:

Working on having motivational paintings on walls of Weight Room!

May be starting a motivational 500 & 1000 weight club!

Team Sports/Officiating:

Team Sports A:

FLAG FOOTY FOOTY FOOTBALL!

Team Sports C:

ULTIMATE FRISBEE!

Walking for Wellness:

LINK TO ARTICLE!
If weather permits, we will be walking outside!
Be safe!
Stay with the teacher or VERY close! You must walk 2 miles in 40 minutes to get the Score of 4!

Leadership:

Your student should be leading a great group of underclassmen for their Sr. leadership class or preparing with Mr. Serluco to do the same next year!!!

Adaptive PE:



Ask your kiddo about the AWESOME dice fitness game with the BEST MUSIC!

WE ARE DOING SOME COOL STUFF!

BARTLETT HIGH SCHOOL - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

BOLETIN



¿CÓMO SON LOS CURSOS DE E.P. EN BHS?

HAGA CLIC EN ESTE [ENLACE](#) PARA VER LAS DESCRIPCIONES COMPLETAS!

[ENLACE](#) para el boletin del noveno grado (Reyes) para septiembre

Reflejos de E.F/Salud...

Temas de salud:

¿Quiénes y cuáles son tus influencias?

¿Cómo saber qué recursos son confiables?

Aptitud funcional:

¡Deja que Beyoncé lleve tu ritmo cardíaco a la zona azul!

¡El jueves fue un gran día en nuestra Sala de Cardio!

Fuerza y rendimiento:

Working on having motivational paintings on walls of Weight Room!

May be starting a motivational 500 & 1000 weight club!

Deportes de equipo/Arbitraje:

Team Sports A:

FLAG FOOTY FOOTY FOOTBALL!

Team Sports C:

ULTIMATE FRISBEE!

Caminando por el Bienestar:

[ENLACE AL ARTICULO](#)

Si el clima lo permite, ¡caminaremos afuera!
¡Estar a salvo!
¡Quédate con el profesor o MUY cerca! ¡Debes caminar 2 millas en 40 minutos para obtener la puntuación de 4!

Liderazgo:

¡¡¡Su estudiante debería liderar un gran grupo de estudiantes de primer año para su clase de liderazgo senior o prepararse con el Sr. Serluco para hacer lo mismo el próximo año!!!



Ed. Física adaptativa:

Pregúntale a tu hijo sobre los dados IMPRESIONANTES juego de fitness con la MEJOR MÚSICA...

NOSOTROS ESTAMOS HACIENDO ALGUNAS COSAS TREMENDAS... ;)