

Lydia Romero Cruz Academy

Dance Syllabus and Guidelines 2022-2023

Welcome to RCA Dance! Dance is a class that requires a lot of physical and mental participation, so students must be prepared to be active to have the best experience possible! This class is a substitution for physical education credits, and while the classwork may be different, students will still be held to high standards of behavior and participation at all times. They will be expected to follow all RCA school / Dance / PE rules and expectations.

Uniforms: Students **MUST HAVE** athletic clothes. Students may purchase official RCA PE clothes or they can wear athletic clothing from home. All athletic clothes (whether from school or from home) must meet the following guidelines: no school clothes, bottoms must be black athletic shorts or pants. Shirts must be gray with no emblem or writing on them (unless it is the school's RCA PE uniform).

Bringing athletic clothes every day is essential for success in Dance. Students must wear athletic shoes. Clothing worn to school cannot be worn to Dance and clothing worn in Dance cannot be worn around school. We recommend that all jewelry be removed prior to class, as well as all hair tied back/out of the student's face. If students choose to wear jewelry in class, RCA will not be responsible for injuries or loss of jewelry that occurs.

If students forget their athletic clothes, they will be given loaners to wear for the duration of class. Loaners are washed regularly by teachers and are there to ensure students are dressed appropriately for physical activity. Refusing to wear athletic clothing will result in disciplinary action.

Dress-Out Discipline Policy

This is the list of consequences for refusing to wear athletic clothing.

1st Refusal: Parent contact

2nd Refusal: Parent contact, 10 minute after school detention

3rd Refusal: Parent contact and 30 minute after school detention

4th Refusal: Parent, teacher, administrator, student conference

Medical Notes: Students must bring a parent/guardian note to be excused from dance. Students will still dress out, but will be provided an alternative activity. Parent notes can be used for a maximum of 3 calendar days. Parent notes must specify how many days the student will be excused. After 3 calendar days, if the student still needs to be excused from physical activity, a doctor's note must be provided. Doctor's notes are honored for up to two weeks before another doctor's note is required. Students with long-term medical notes will be given alternative assignments to earn credit. It is best if parent and doctor notes state what the student can and cannot do. If they only need to be excused from certain activities, they can still participate with the class in activities they are cleared for. Female students are not allowed to be excused due to their period or symptoms of their period. **All medical notes must be given directly to the nurse in the front office.**

Grading: Dance grades will be based on the scales below.

ASSIGNMENT WEIGHT

Classwork / Participation: 60%

Cardio / Fitness Testing / Dance Routine Performances: 30%

Asynchronous (Online assignments): 10%

GRADING SCALE

A: 100% - 90%

B: 89.9% - 80%

C: 79.9% - 70%

D: 69.9% - 60%

F: 59.9% and below

Asynchronous Assignments: All Dance students will be given an asynchronous assignment each week. This assignment will be online only (on google classroom), assigned every Monday, due every Thursday so it can be graded by Friday. Asynchronous assignments consist of one question or prompt for students to respond to. Students who choose to do their assignment on paper must turn in their assignment to the teacher by the Thursday it is due (and must have their first name, last name, date, and period number on the top of the paper).

Locker room rules: Students will be expected to enter the locker room and change into and out of their athletic uniforms in a timely manner (approximately 7 minutes or less). Students will go out to the basketball courts and sit on their roll call number after changing. Students are not allowed to use spray deodorant, cologne, perfume, body spray or scented lotion inside the locker room. This is for the health and safety of all students. Only stick deodorant will be permitted. Glass is not allowed in the locker room at any time. Prohibited items will be confiscated and students may also face disciplinary actions. At the end of the period, after students have changed into their school uniforms, they are to go back to the blacktop to wait for the bell to ring. Once the bell rings, they will be allowed to leave through the main PE gate next to Ford Hall.

Locks and Lockers: Students must have a combination lock to lock up their items. They are encouraged to purchase a combination lock from the school but may also purchase one from a store. Each lock will be etched with the students' name. Students will provide the teacher with their combination so that teachers can assist with lockers in the event a student cannot open it. If the combination is not provided and there is an issue with the lock, the lock will be cut off by the teacher and a new one must be acquired by the student. Students may not use a key operated lock. All students will be assigned a small locker to store their athletic clothes, shoes, and deodorant only. They will also be able to use a large locker during their Dance period to lock up their backpacks, cell phones, school clothes, and other personal belongings. No students are allowed to share lockers for any reason. Students should not store anything other than athletic items in their lockers. We do recommend having an extra pair of clean socks, some baby wipes or a small towel, and an extra set of athletic clothes be kept in the locker just in case

the student's class ends and they have wet socks or have gotten dirty and want to clean themselves. Locks that are left on the large lockers after the period will be removed. There is a lost and found area where missing items can be found and a board that we write names on of items we have found. Be aware that any unwanted contact (ie. pulling down another student's shorts) or behavior (ie. making crude comments to another student) that makes another student feel uncomfortable may be construed as sexual harassment and will be brought to the attention of the administration immediately.

Food and Drinks: Food, gum, candy, and drinks **ARE NOT** permitted in the locker rooms or in dance class. If seen, these items will be thrown away immediately. Water is an exception to this rule.

Electronic Devices: Students are not allowed to bring electronic devices to class. This includes but is not limited to: cell phones, iPods, and headphones/earbuds/airpods. If seen, these items will be confiscated and the consequences are as follows:

1st offense: item taken, given back at the end of class

2nd offense: item taken, given back at the end of the day

3rd offense: item taken, parent contact, turned into the front office where a parent may pick them up.

Fitnessgram: All RCA students will be competing in the Fitnessgram. This program is designed to increase the level of physical activity in all students. Throughout the year, students will be practicing for this test by increasing their stamina and technique during daily warm-ups, run days, and fitness circuit days.

Running and Fitness

Students will be participating in a variety of activities designed to prepare them for the fitness test that is required of all students. This includes but is not limited to running activities one day per week. Students who are not making satisfactory progress towards the fitness standards will have the opportunity to do extra fitness activities during class and/or on specific make-up days before or after school. Students will be graded throughout the year based on improvement of fitness. During the official fitnessgram test (done between March - May) , students will be graded based on their attainment of the fitness standards on the following page.

		Push Ups	Curl Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<u>Levels</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Time</u>	<u>Amount (Inches)</u>	
7th	Advanced (5)	20-75	50-75	12	<8:00	12	Touch
Girls	Proficient (4)	13-19	33-49	10-11	8:01-9:30	11	-
	Basic (3)	6-12	18-32	9	9:31-11:30	10	-
	Below Basic (2)	3-6	10-17	6-8	11:31-13:00	6-9	-
	Far Below Basic (1)	0-2	0-9	0-5	>13:01	0-5	No Touch
		Push-Ups	Curl Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<u>Levels</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Time</u>	<u>Amount</u>	
7th	Advanced (5)	25-75	55-75	12	<7:00	12	Touch
Boys	Proficient (4)	17-24	35-54	10-11	7:01-8:30	10-11	-
	Basic (3)	12-16	20-34	9	8:31-10:00	8-9	-
	Below Basic (2)	6-11	10-19	6-8	10:01-12:00	6-7	-
	Far Below Basic (1)	0-5	0-9	0-5	>12:01	0-5	No touch

		Push-Ups	Curl-Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<u>Levels</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Time</u>	<u>Amount (Inches)</u>	
8th	Advanced (5)	22-75	50-75	12	<8:00	12	Touch
Girls	Proficient (4)	14-21	33-49	10-11	8:01-9:30	11	-
	Basic (3)	7-13	18-32	9	9:31-11:30	10	-
	Below Basic (2)	3-6	10-17	6-8	11:31-13:00	6-9	-
	Far Below Basic (1)	0-2	0-9	0-5	>13:01	0-5	No touch
		Push-Ups	Curl-Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<u>Levels</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Amount</u>	<u>Time</u>	<u>Amount</u>	
8th	Advanced (5)	30-75	60-75	12	<6:40	12	Touch
Boys	Proficient (4)	20-29	39-59	10-11	6:41-8:20	10-11	-
	Basic (3)	15-19	25-38	9	8:21-10:00	8-9	-
	Below Basic (2)	6-14	10-24	6-8	10:01-12:00	6-7	-
	Far Below Basic (1)	0-5	0-9	0-5	>12:01	0-5	No touch

Curriculum: The curriculum will be based on the California State Physical Education Standards for 7th-8th grade. Activities, classwork, and asynchronous assignments may vary from a regular physical education class, but will still be based on the Physical Education Standards.

Standards can be found at <https://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>

Teacher Contact Information: Mrs. Goins: ashley.goins@sausd.us

Syllabus Signature

*Students and their parents/guardians must sign this sheet. Please return **this sheet only**. The rest of this document is for your/your parent/guardians records.*

I have read the policies and expectations for **RCA Dance**. By signing this form you are indicating that both student and parent/guardian understand and agree to each of the expectations listed.

Student Printed Name: _____

Student Signature: _____

Parent/Guardian Printed Name: _____

Date: _____

Parent/Guardian Signature: _____

Please list comments/concerns/student medical issues:

Lydia Romero Cruz Academy

Plan de estudios y pautas de danza 2022-2023

Sra. Goins: ashley.goins@sausd.us

¡Bienvenidos a RCA Dance! ¡La danza es una clase que requiere mucha participación física y mental, por lo que los estudiantes deben estar preparados para estar activos para tener la mejor experiencia posible! Esta clase es una sustitución de los créditos de educación física, y aunque el trabajo de clase puede ser diferente, los estudiantes seguirán estando sujetos a altos estándares de comportamiento y participación en todo momento. Se espera que sigan todas las reglas y expectativas de la escuela RCA / Baile / Educación Física.

Uniformes: Los estudiantes DEBEN TENER ropa deportiva. Los estudiantes pueden comprar ropa oficial de educación física de RCA o pueden usar ropa deportiva de casa. Toda la ropa deportiva (ya sea de la escuela o de la casa) debe cumplir con las siguientes pautas: no se permite la ropa escolar, los pantalones deben ser pantalones cortos o pantalones deportivos negros. Las camisas deben ser grises sin emblema ni escritura en ellas (a menos que sea el uniforme RCA PE de la escuela).

Llevar ropa deportiva todos los días es fundamental para el éxito en la Danza. El olvido excesivo de la ropa deportiva para usar en el baile resultará en una acción disciplinaria. Los estudiantes deben usar zapatos deportivos. La ropa que se usa en la escuela no se puede usar para bailar y la ropa que se usa para bailar no se puede usar en la escuela. Recomendamos que se quiten todas las joyas antes de la clase, así como todo el cabello recogido hacia atrás o fuera de la cara del estudiante. Si los estudiantes eligen usar joyas en clase, RCA no será responsable por las lesiones o pérdidas de joyas que ocurran.

Si los estudiantes olvidan su ropa deportiva, se les pedirá prestados para usar durante la clase. Los maestros lavan regularmente los artículos de préstamo y están allí para garantizar que los estudiantes estén vestidos apropiadamente para la actividad física.

Política de Disciplina de Vestuario

1. No traje: contacto con los padres
 - 2º no palo: contacto con los padres, 10 minutos de detención después de la escuela
 3. No traje: contacto con los padres y 30 minutos de detención después de la escuela
- Séptimo no traje: conferencia de padres, maestros, administradores y estudiantes

Notas médicas: los estudiantes deben traer una nota del padre/tutor para ser excusados del baile. Los estudiantes aún se vestirán, pero se les proporcionará una actividad alternativa. Las notas de los padres se pueden usar por un máximo de 3 días calendario. Las notas de los padres deben especificar cuántos días se excusará al estudiante. Después de 3 días calendario, si el estudiante aún necesita ser excusado de la actividad física, se debe proporcionar una nota del médico. Las notas del médico se respetan hasta dos semanas antes de que se requiera la nota de otro médico. Los estudiantes con notas médicas a largo plazo recibirán asignaciones alternativas para obtener crédito. Es mejor si las notas de los padres y del médico indican lo que el estudiante puede y no puede hacer. Si solo necesitan ser

excusados de ciertas actividades, aún pueden participar con la clase en actividades para las que están autorizados. Las alumnas no pueden excusarse debido a su período o síntomas de su período.

Calificación: Las calificaciones de baile se basarán en las escalas a continuación.

PESO DE LA ASIGNACIÓN

Trabajo en clase / Participación: 60%

Cardio / Pruebas de condición física / Actuaciones de rutina de baile: 30%

Asíncrono (Asignaciones en línea): 10%

ESCALA DE CALIFICACIÓN

A: 100% - 90%

B: 89,9% - 80%

C: 79,9% - 70%

D: 69,9% - 60%

F: 59,9% y menos

Tareas asincrónicas: Todos los estudiantes de Danza recibirán una tarea asincrónica cada semana. Esta tarea será solo en línea (en el aula de Google), se asignará todos los lunes y se entregará todos los jueves para que pueda calificarse el viernes. Las tareas asincrónicas consisten en una pregunta o indicación para que los estudiantes respondan. Los estudiantes que eligen hacer su tarea en papel deben entregar su tarea al maestro antes del jueves de vencimiento (y deben tener su nombre, apellido, fecha y número de período en la parte superior del papel).

Reglas del vestuario: Se espera que los estudiantes ingresen al vestuario y se cambien y se quiten los uniformes deportivos de manera oportuna (aproximadamente 7 minutos o menos). Los estudiantes saldrán a las canchas de baloncesto y se sentarán en su número de lista después de cambiarse. Los estudiantes no pueden usar desodorante en aerosol, colonia, perfume, aerosol para el cuerpo o loción perfumada dentro del vestuario. Esto es para la salud y seguridad de todos los estudiantes. Solo se permitirá el uso de desodorante en barra. No se permite vidrio en el vestuario en ningún momento. Los artículos prohibidos serán confiscados y los estudiantes también pueden enfrentar acciones disciplinarias. Al final del período, después de que los estudiantes se hayan cambiado a sus uniformes escolares, deben regresar al asfalto para esperar que suene la campana. Una vez que suene la campana, se les permitirá salir por la puerta principal de educación física al lado de Ford Hall.

Candados y casilleros: los estudiantes deben tener un candado de combinación para guardar sus artículos. Se les anima a comprar un candado de combinación en la escuela, pero también pueden comprar uno en una tienda. Cada candado se grabará con el nombre de los estudiantes. Los estudiantes le darán al maestro su combinación para que los maestros puedan ayudar con los casilleros en caso de que un estudiante no pueda abrirlos. Si no se proporciona la combinación y hay un problema con el candado, el maestro cortará el candado y el alumno

deberá adquirir uno nuevo. Los estudiantes no pueden usar una cerradura operada con llave. A todos los estudiantes se les asignará un casillero pequeño para guardar su ropa deportiva, zapatos y desodorante únicamente. También podrán usar un casillero grande durante su período de Baile para guardar sus mochilas, teléfonos celulares, ropa escolar y otras pertenencias personales. No se permite que los estudiantes compartan casilleros por ningún motivo. Los estudiantes no deben almacenar nada más que artículos deportivos en sus casilleros. Recomendamos tener un par adicional de calcetines limpios, algunas toallitas húmedas para bebés o una toalla pequeña, y un juego adicional de ropa deportiva en el casillero en caso de que la clase del estudiante termine y tenga los calcetines mojados o se haya ensuciado y quiera limpiarse ellos mismos. Se quitarán los candados que queden en los casilleros grandes después del período. Hay un área de objetos perdidos donde se pueden encontrar los artículos perdidos y un tablero en el que escribimos los nombres de los artículos que hemos encontrado. Tenga en cuenta que cualquier contacto no deseado (es decir, bajar los pantalones cortos de otro estudiante) o comportamiento (es decir, hacer comentarios groseros a otro estudiante) que haga que otro estudiante se sienta incómodo puede interpretarse como acoso sexual y se informará a la administración de inmediato.

Alimentos y bebidas: NO se permiten alimentos, chicles, dulces ni bebidas en los vestuarios ni en la clase de baile. Si se ven, estos artículos se desecharán de inmediato. El agua es una excepción a esta regla.

Dispositivos electrónicos: los estudiantes no pueden traer dispositivos electrónicos a clase. Esto incluye pero no se limita a: teléfonos celulares, iPods y auriculares/auriculares/airpods. Si se ven, estos artículos serán confiscados y las consecuencias son las siguientes:

- 1 ofensa: artículo tomado, devuelto al final de la clase
- 2 ofensa: artículo tomado, devuelto al final del día
- 3 ofensa: artículo tomado, entregado a la oficina principal donde un padre puede recogerlo.

Fitnessgram: Todos los estudiantes de RCA competirán en Fitnessgram. Este programa está diseñado para aumentar el nivel de actividad física en todos los estudiantes. A lo largo del año, los estudiantes practicarán para esta prueba aumentando su resistencia y técnica durante los días de calentamiento diario, los días de carrera y los días de circuito de acondicionamiento físico.

Correr y hacer ejercicio

Los estudiantes participarán en una variedad de actividades diseñadas para prepararlos para el examen de aptitud física que se requiere de todos los estudiantes. Esto incluye pero no se limita a correr actividades un día por semana. Los estudiantes que no estén progresando satisfactoriamente hacia los estándares de acondicionamiento físico tendrán la oportunidad de realizar actividades adicionales de acondicionamiento físico durante la clase y/o en días de recuperación específicos antes o después de la escuela. Los estudiantes serán calificados a lo largo del año en base a la mejora de la condición física. Durante la prueba oficial de aptitud

física (realizada entre marzo y mayo), los estudiantes serán calificados en función de su logro de los estándares de aptitud física que se indican en la siguiente página.

		Push Ups	Curl Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<i>niveles</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>tiempo</i>	<i>Cuantas (pulgadas)</i>	
7 grado	avanzada (5)	20-75	50-75	12	<8:00	12	Touch
niñas	competente (4)	13-19	33-49	10-11	8:01-9:30	11	-
	básica (3)	6-12	18-32	9	9:31-11:30	10	-
	Debajo de básica (2)	3-6	10-17	6-8	11:31-13:00	6-9	-
	muy por debajo de lo básico(1)	0-2	0-9	0-5	>13:01	0-5	No Touch
		Push-Ups	Curl Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<i>niveles</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>tiempo</i>	<i>Cuantas</i>	
7 grado	avanzada (5)	25-75	55-75	12	<7:00	12	Touch
Niños	competente (4)	17-24	35-54	10-11	7:01-8:30	10-11	-
	básica (3)	12-16	20-34	9	8:31-10:00	8-9	-
	Debajo de básica (2)	6-11	10-19	6-8	10:01-12:00	6-7	-
	muy por debajo de lo básico (1)	0-5	0-9	0-5	>12:01	0-5	No touch

		Push-Ups	Curl Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<i>niveles</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>tiempo</i>	<i>Cuantas (pulgadas)</i>	
8 grado	avanzada (5)	22-75	50-75	12	<8:00	12	Touch
niñas	competente (4)	14-21	33-49	10-11	8:01-9:30	11	-
	básica (3)	7-13	18-32	9	9:31-11:30	10	-
	Debajo de básica (2)	3-6	10-17	6-8	11:31-13:00	6-9	-
	muy por debajo de lo básico (1)	0-2	0-9	0-5	>13:01	0-5	No touch
		Push-Ups	Curl-Ups	Trunk Lift	Mile	Sit and Reach	Arm Stretch
	<i>niveles</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>Cuantas</i>	<i>tiempo</i>	<i>Cuantas</i>	
8 grado	avanzada (5)	30-75	60-75	12	<6:40	12	Touch
Niños	competente (4)	20-29	39-59	10-11	6:41-8:20	10-11	-
	básica (3)	15-19	25-38	9	8:21-10:00	8-9	-
	Debajo de básica (2)	6-14	10-24	6-8	10:01-12:00	6-7	-
	muy por debajo de lo básico (1)	0-5	0-9	0-5	>12:01	0-5	No touch

Currículo: El currículo se basará en los Estándares de Educación Física del Estado de California para los grados 7 y 8. Las actividades, el trabajo en clase y las asignaciones asincrónicas pueden variar de una clase de educación física regular, pero aún se basarán en los Estándares de Educación Física.

Firma del plan de estudios

Los estudiantes y sus padres/tutores deben firmar y devolver esta hoja únicamente. El resto de este documento es para sus registros o los de sus padres o tutores.

He leído las políticas y expectativas de RCA Dance. Al firmar este formulario, usted indica que tanto el estudiante como el padre/tutor comprenden y aceptan cada una de las expectativas enumeradas.

Nombre impreso de la estudiante: _____

Firma del alumno: _____

Nombre impreso del padre/tutor: _____

Fecha: _____

Firma del Padre / Tutor: _____

Enumere los comentarios/inquietudes/problemas médicos de los estudiantes: