

**Table 11. HFZs for the Curl-Up**  
Abdominal Strength and Endurance

Age	Curl-Up (# completed)	
	Females	Males
5	≥ 2	≥ 2
6	≥ 2	≥ 2
7	≥ 4	≥ 4
8	≥ 6	≥ 6
9	≥ 9	≥ 9
10	≥ 12	≥ 12
11	≥ 15	≥ 15
12	≥ 18	≥ 18
13	≥ 18	≥ 21
14	≥ 18	≥ 24
15	≥ 18	≥ 24
16	≥ 18	≥ 24
17	≥ 18	≥ 24
17+	≥ 18	≥ 24

≥ The score is greater than or equal to the indicated value.

© 2013 by The Cooper Institute, Dallas, Texas. All rights reserved.

**Table 13. HFZs for the Trunk Lift**  
Trunk Extensor Strength and Flexibility

Age	Trunk Lift (# of inches)	
	Females	Males
5	6-12	6-12
6	6-12	6-12
7	6-12	6-12
8	6-12	6-12
9	6-12	6-12
10	9-12	9-12
11	9-12	9-12
12	9-12	9-12
13	9-12	9-12
14	9-12	9-12
15	9-12	9-12
16	9-12	9-12
17	9-12	9-12
17+	9-12	9-12

© 2013 by The Cooper Institute, Dallas, Texas. All rights reserved.

**Table 15. HFZs for the 90° Push-Up**  
Upper Body Strength and Endurance

Age	90° Push-Up (# completed)	
	Females	Males
5	≥ 3	≥ 3
6	≥ 3	≥ 3
7	≥ 4	≥ 4
8	≥ 5	≥ 5
9	≥ 6	≥ 6
10	≥ 7	≥ 7
11	≥ 7	≥ 8
12	≥ 7	≥ 10
13	≥ 7	≥ 12
14	≥ 7	≥ 14
15	≥ 7	≥ 16
16	≥ 7	≥ 18
17	≥ 7	≥ 18
17+	≥ 7	≥ 18

≥ The score is greater than or equal to the indicated value.

© 2013 by The Cooper Institute, Dallas, Texas. All rights reserved.

**Figure 2. Equation for Estimating VO<sub>2</sub>max for the One-Mile Run<sup>6,7</sup>**

$$VO_{2max} = (.21 * age * gender) - (.84 * BMI) - (8.41 * time) + (.34 * time * time) + 108.94$$

- ☐ Gender = 1 for males and 0 for females
- ☐ Time<sup>8</sup> is in minutes (Convert One-Mile Run time from minutes and seconds to minutes for use in this equation by dividing the seconds by 60 and adding the resulting decimal to the minutes.)
- ☐ BMI<sup>9</sup> is Body Mass Index

\* signifies multiplication

**Table 9. HFZs for Body Mass Index<sup>14</sup>**

**Body Composition**  
**Body Mass Index**

Age	Females				Males			
	NI – Health Risk	NI	HFZ	Very Lean	NI – Health Risk	NI	HFZ	Very Lean
5	≥ 18.5	≥ 16.9	16.8 – 13.6	≤ 13.5	≥ 18.1	≥ 16.9	16.8 – 13.9	≤ 13.8
6	≥ 19.2	≥ 17.3	17.2 – 13.5	≤ 13.4	≥ 18.8	≥ 17.2	17.1 – 13.8	≤ 13.7
7	≥ 20.2	≥ 18.0	17.9 – 13.6	≤ 13.5	≥ 19.6	≥ 17.7	17.6 – 13.8	≤ 13.7
8	≥ 21.2	≥ 18.7	18.6 – 13.7	≤ 13.6	≥ 20.6	≥ 18.3	18.2 – 14.0	≤ 13.9
9	≥ 22.4	≥ 19.5	19.4 – 14.0	≤ 13.9	≥ 21.6	≥ 19.0	18.9 – 14.2	≤ 14.1
10	≥ 23.6	≥ 20.4	20.3 – 14.3	≤ 14.2	≥ 22.7	≥ 19.8	19.7 – 14.5	≤ 14.4
11	≥ 24.7	≥ 21.3	21.2 – 14.7	≤ 14.6	≥ 23.7	≥ 20.6	20.5 – 14.9	≤ 14.8
12	≥ 25.8	≥ 22.2	22.1 – 15.2	≤ 15.1	≥ 24.7	≥ 21.4	21.3 – 15.3	≤ 15.2
13	≥ 26.8	≥ 23.0	22.9 – 15.7	≤ 15.6	≥ 25.6	≥ 22.3	22.2 – 15.8	≤ 15.7
14	≥ 27.7	≥ 23.7	23.6 – 16.2	≤ 16.1	≥ 26.5	≥ 23.1	23.0 – 16.4	≤ 16.3
15	≥ 28.5	≥ 24.4	24.3 – 16.7	≤ 16.6	≥ 27.2	≥ 23.8	23.7 – 16.9	≤ 16.8
16	≥ 29.3	≥ 24.9	24.8 – 17.1	≤ 17.0	≥ 27.9	≥ 24.6	24.5 – 17.5	≤ 17.4
17	≥ 30.0	≥ 25.0	24.8 – 17.5	≤ 17.4	≥ 28.6	≥ 25.0	24.9 – 18.1	≤ 18.0
17+	≥ 30.0	≥ 25.0	24.9 – 17.8	≤ 17.7	≥ 29.3	≥ 25.0	24.9 – 18.6	≤ 18.5

≥ The score is greater than or equal to the indicated value.  
≤ The score is less than or equal to the indicated value.

<sup>14</sup> A Body Mass Index, or BMI, that falls below the range included in the HFZ is identified as Very Lean. Although the CDE considers these scores to be in the HFZ, students falling into the Very Lean category should be informed of this designation and told that being too lean may not be best for optimal health.

**Table 1. HFZs for Aerobic Capacity**

**Aerobic Capacity**  
**One-Mile Run / 20m PACER / Walk Test**  
**VO<sub>2</sub>max**

Age	Females			Males		
	NI – Health Risk	NI	HFZ	NI – Health Risk	NI	HFZ
5	VO <sub>2</sub> max standards not available for students ages 5 through 9. For Walk Test only, standards do not apply to students ages 10, 11, and 12.					
6						
7						
8						
9						
10	≤ 37.3	37.4 – 40.1	≥ 40.2	≤ 37.3	37.4 – 40.1	≥ 40.2
11	≤ 37.3	37.4 – 40.1	≥ 40.2	≤ 37.3	37.4 – 40.1	≥ 40.2
12	≤ 37.0	37.1 – 40.0	≥ 40.1	≤ 37.6	37.7 – 40.2	≥ 40.3
13	≤ 36.6	36.7 – 39.6	≥ 39.7	≤ 38.6	38.7 – 41.0	≥ 41.1
14	≤ 36.3	36.4 – 39.3	≥ 39.4	≤ 39.6	39.7 – 42.4	≥ 42.5
15	≤ 36.0	36.1 – 39.0	≥ 39.1	≤ 40.6	40.7 – 43.5	≥ 43.6
16	≤ 35.8	35.9 – 38.8	≥ 38.9	≤ 41.0	41.1 – 44.0	≥ 44.1
17	≤ 35.7	35.8 – 38.7	≥ 38.8	≤ 41.2	41.3 – 44.1	≥ 44.2
17+	≤ 35.3	35.4 – 38.5	≥ 38.6	≤ 41.2	41.3 – 44.2	≥ 44.3

≥ The score is greater than or equal to the indicated value.  
≤ The score is less than or equal to the indicated value.

© 2013 by The Cooper Institute, Dallas, Texas. All rights reserved.

© 2013 by The Cooper Institute, Dallas, Texas. All rights reserved.

## **LOCKER ROOM RULES**

- 1. Respect other people's feelings and their personal property.**
- 2. Keep locker locked at all times.**
- 3. Theft can be a problem. DO NOT SHARE LOCKERS AND/OR COMBINATIONS.**
- 4. The locker room is for use only during your P. E. period.**
- 5. Lockers are for P. E. clothes only. No other materials should be stored in your P. E. locker.**
- 6. For your safety: NO GLASS IN LOCKER ROOMS**
  - No food or gum**
  - No running**
  - No throwing of any object**
  - No horseplay (including pushing and shoving)**
- 7. Use the restroom during dressing time. Locker room is locked during activity time.**
- 8. Help keep the locker room clean. Put all trash in the trash cans.**
- 9. No aerosol cans (hairspray/ deodorant) allowed.**

## REGLAS DEL LOCKER

1. Respeto a los sentimientos ajenos y sus propiedades personales.
2. Mantener los roperos (locker) cerrados todo el tiempo.
3. Robar puede ser un problema. **NO COMPARTIR SUS LOCKERS O LAS COMBINACIONES.**
4. El salon de los roperos (locker) solamente es para el uso del periodo de Educación Fisica.
5. Los lockers son solamente para la ropa de Educación Fisica. Ningún otro material puede guardarse en los lockers de Educación Fisica.
6. Para su seguridad: **NO DEBE TENER CRISTAL EL SALÓN**
  - No comida o chicle
  - No correr
  - No tirar ningún objeto
  - No jugar de mano (incluyendo empujarse)
7. Usar el baño durante el cambio de ropa. El salón está cerrado durante el tiempo de actividades.
8. Mantenga el salón de los roperos (locker) limpio. Ponga toda la basura en el basurero.
9. No se permite latas de aerosol (spray del pelo/desodorante)

## V. FACILITIES AND GROUNDS

1. Students are not to be in any room or facility or to use any equipment unless an instructor is present.
2. Students may not use any facility or piece of equipment until they have received proper instructions and permission from their teacher
3. Students must stay behind the YELLOW "limit" LINE until the passing bell rings. Leaving class early will result in truancy.

## VI. NON-PARTICIPATION

1. **PARENT NOTE** --- A parent note is required for an excuse of one day and all notes must state the specific reason for the excuse. General excuses are not acceptable, such as, "please excuse \_\_\_\_\_ from P. E. today."
2. **DOCTOR'S NOTE** --- A doctor's note is required if non-participation or limitations exceeds three days. When possible, have the doctor write the note explaining the limitation rather than writing "No P. E. until \_\_\_\_\_."
3. **MENSTRUATION** is NOT a cause for an excuse from dressing and non-participation from physical activity.
4. If the student is excused from the activity, he or she still must dress and participate in the manner designed by the teacher.

## VII. DEPARTMENT STANDARDS (OBJECTIVES)

1. **Promote physical fitness:** Develop a high level of performance and an understanding of how to build a fit body.
2. **Develop motor and movement skills and knowledge:** Develop effective motor and movement skills in running, jumping, catching, throwing, kicking, hitting, eye coordination and foot-eye coordination through drills, game, and activities.
3. **Promote self-esteem and self-confidence:** Develop a positive self-image through an awareness of skills necessary to develop and maintain healthy body; by working with others in activities to develop a sense of social responsibility and taking leadership roles in group activities.
4. **Social responsibility:** Develop a respect for self and others through group activities; being prepared to dress and participate in class activities, and being prompt and attending class regularly.

## VI. NO-PARTICIPACION

1. **NOTA DEL PADRE** - Una nota de los padres es requerida por una excusa de un día y todas las notas deben decir la razón específica de la ausencia. Excusas generales no son aceptadas, como por ejemplo, "por favor excuse hoy \_\_\_\_\_ de la clase de Educación Física."
2. **NOTA DEL DOCTOR** - Se requiere una nota del doctor para que el estudiante no participe en Educación Física o que tenga limitaciones por más de tres días. Cuando sea posible haga que el doctor escriba la razón de la limitación en vez de escribir "No Educación Física hasta \_\_\_\_\_"
3. **MESTRUACIÓN** NO es una causa para una excusa de no poder vestirse y participar en una actividad física.
4. Si el estudiante esta excusado por una actividad, él/ella debe vestirse y participar en la manera designada por el maestro.

## VII. NORMAS DEL DEPARTAMENTO (OBJETIVOS)

1. **Promover actividad física:** Desarrollar un alto nivel de capacidad y el entendimiento de como desarrollar un cuerpo saludable.
2. **Desarrollar el motor y movimiento de las habilidades y conocimiento:** Desarrollar las habilidades del movimiento en correr, saltar, coger, tirar, patadas, batear, coordinación de los ojos y los pies durante los entrenamientos, juegos y actividades.
3. **Promover auto-estima y auto-confidencia:** Desarrollar una imagen positiva mediante saber las habilidades necesarias para desarrollar y mantener un cuerpo saludable; trabajando con otros en actividades para desarrollar una responsabilidad social y tomar un ejemplo de Liderazgo en las actividades de grupo.
4. **Responsabilidad Social:** Desarrollar respeto así mismo y a los demás mediante actividades en grupo; estar vestido y participar en actividades de clase, también estar puntual y atender la clase regularmente.

**MT. GLEASON MIDDLE SCHOOL  
PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT  
POLICIES AND PROCEDURES  
2014-2015**

**I. P. E. CLOTHES AND OTHER SUPPLIES**

1. **Shirt and shorts --- Mt. Gleason Physical Education t-shirts and shorts. Clearly marked with FIRST AND LAST name.**
2. **Athletic shoes --- no hiking boots, slip on deck shoes, or platform sneakers.**
3. **Sweatshirts --- no hoods, zippers and/or pockets. Sweatshirts may be worn at any time, as long as, the P. E. shirt is worn under the sweatshirt.**
4. **Sweatpants --- worn with teacher permission.**
5. **No other outerwear --- no sweaters, coats, jackets, turtlenecks, etc. may be worn.**

**II. DRESSING**

1. **P. E. clothes are checked daily.**
2. **Clothes are not to be shared.**
3. **Clothes worn to school are NOT to be substituted in place of the P. E. clothes.**
4. **P. E. clothes should be taken home at the end of every week and LAUNDERED.**

**III. LOCKERS**

1. **Every student will be provided an individual P. E. locker.**
2. **Students are NOT to share lockers.**
3. **To prevent loss of clothes, a student should not give his or her combination to any other student.**
4. **Articles of value should not be brought to school; however, if brought, MUST be locked in the locker. Staff is not responsible for any lost articles.**
5. **Students are responsible for making sure their lockers are locked!**
6. **P. E. lockers are for use during the class period only.**

**IV. LOCKER ROOM ETIQUETTE**

1. **Students may be in locker room ONLY during their assigned class period.**
2. **Students are to follow all posted locker room rules.**



## ESCUELA INTERMEDIA MOUNT GLEASON

### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA REGLAS Y PROCEDIMIENTOS 201\_-201\_

#### I. ROPA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y OTROS MATERIALES

1. Camiseta y pantalón corto-Traje de Educación Física. Marcado claramente con su nombre y apellido.
2. Zapatos tenis - no botas de escalar, zapatillas, o sneakers con plataforma.
3. Sudaderas - sin capucha, zipper, bolsillos. Pueden usarse todo el tiempo, si usan la camiseta de Educación Física debajo de la sudadera.
4. Pantalones de sudar-usarse con permiso de la maestra.
5. Ninguna otra ropa, no jersey, abrigos, chamarras, pulóver de cuello alto.

#### II. VESTIRSE

1. La ropa de Educación Física se revisa diariamente. Se reducirán las calificaciones si no tienen la ropa de Educación Física.
2. La ropa no se debe prestar.
3. La ropa que se usa para la escuela no puede ser sustituida por la de Educación Física.
4. La ropa de Educación Física debe llevarse a casa al final de cada semana para **LAVARLA**.

#### III. REGLAS PARA LOS LOCKERS

1. Cada estudiante se le dará un locker para uso personal.
2. Los estudiantes no pueden compartir los lockers.
3. Para prevenir que se pierda la ropa, el estudiante **NO** debe dar la combinación a ningún estudiante.
4. Artículos de valor no deben traerse a la escuela, si se traen **DEBEN** cerrarse en el locker. El personal no es responsable por la pérdida.
5. Los estudiantes son responsables de estar seguro que los lockers están cerrados.
6. Los lockers de Educación Física son para su uso durante el periodo de clase.

#### IV. ETIQUETA DEL SALÓN DEL LOCKER

1. Los estudiantes pueden estar el salón del locker **SOLAMENTE** durante el periodo de su clase.
2. Los estudiantes deben seguir todas las reglas del locker que están expuestas.

#### V. FACILIDADES Y CAMPO

1. Los estudiantes no deben estar en ningún salón o usar ningún equipo sin estar presente el instructor.
2. Los estudiantes no deben usar ninguna facilidad o ningún equipo hasta que reciba las apropiadas instrucciones y permiso del maestro.
3. Los estudiantes deben estar detrás de la **LINEA AMARILLA** "límite" hasta que la campana suene. Irse de la clase temprano puede resultar una ausencia sin permiso.



**PARENTS/GUARDIANS/STUDENT:** Please read and keep the last 3 pages as a reference for you and your child. Then complete and sign the form below and return to your child's P. E. teacher.

My son/daughter and I have read and understand the Physical Education Department policy.

DATE \_\_\_\_\_ P.E. PERIOD \_\_\_\_\_ CLASS ROLL NUMBER \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
PRINT: STUDENT'S FIRST AND LAST NAME

\_\_\_\_\_  
STUDENT'S SIGNATURE

\_\_\_\_\_  
PRINT: PARENT'S FIRST AND LAST NAME

\_\_\_\_\_  
PARENT'S SIGNATURE

\_\_\_\_\_  
HOME ADDRESS: NUMBER AND STREET, APT. #, CITY, AND ZIP CODE

\_\_\_\_\_  
HOME TELEPHONE NUMBER

\_\_\_\_\_  
CELL TELEPHONE NUMBER

\_\_\_\_\_  
WORK TELEPHONE NUMBER

EMERGENCY TELEPHONE NUMBER \_\_\_\_\_

(This number should be a number where a parent or other adult family member can be reached during the child's P.E. period)

NAME OF PERSON AT THIS EMERGENCY NUMBER \_\_\_\_\_

(Please print)

RELATIONSHIP OF THIS PERSON TO YOU \_\_\_\_\_

(Please print)

PARENT EMAIL ADDRESS \_\_\_\_\_

ANY SERIOUS HEALTH CONCERNS YOU WISH THE PE TEACHERS TO KNOW ABOUT YOUR CHILD (heart problems, asthma, diabetes, severe allergy, seizures, heat related issues, or others):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PADRES/GUARDIANES/ESTUDIANTE:** Por favor lea y mantenga las últimas \_\_\_\_ páginas para referencia de usted y su hijo/a. Complete y firme la forma debajo y devuélvala a la maestra de Educación Física.

Mi hijo/a y yo hemos leído y entendido las Reglas del Departamento de Educación Física.

Fecha \_\_\_\_\_ P.E.Periodo \_\_\_\_\_ Número de Lista \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellido del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellido del Padre

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre

\_\_\_\_\_  
Dirección Ciudad Zona Postal

\_\_\_\_\_  
Número de Teléfono-Casa

\_\_\_\_\_  
Número del Teléfono-Trabajo

\_\_\_\_\_  
Numero de Telefono-Celular

Número de Emergencia \_\_\_\_\_  
(Este número debe ser el número donde el padre este durante la clase de Educación Física)

NOMBRE DE LA PERSONA EN ESTE NUMERO DE EMERGENCIA \_\_\_\_\_  
(Imprimalo)

DIRECCIÓN DEL CORREO ELECTRONICO PARA EL PROPOSITO DE CORRESPONDENCIA \_\_\_\_\_

CUALQUIER PREOCUPACION SOBRE SALUD QUE USTED QUIERA QUE LOS MAESTROS DE EDUCACION FISICA DEBAN SABER SOBRE SU HIJO/A.

**MOUNT GLEASON MIDDLE SCHOOL**  
**LOS ANGELES UNIFIED SCHOOL DISTRICT**  
2014-2015

Name \_\_\_\_\_ Grade Level \_\_\_\_\_  
(LAST, first)

**STUDENT LOCKER SERVICE AGREEMENT**

**LOCKER POLICY**

1. Each student is assigned his/her own locker.
2. You are NOT to share your locker OR combination with ANYONE.
3. Students are responsible for bringing necessary materials to class. Lockers cannot be used as an excuse for tardiness or not having supplies (PE clothes) in class.
4. Lockers must be kept neat and free of graffiti.
5. Lockers are not to be used for storage of books, food or dirty clothes over the weekend.
6. Lockers are never to be abused by kicking and/or pounding.
7. Lockers are to be used during YOUR PE class. Passes to your PE locker at any other time will NOT be accepted. Locker rooms are ONLY open the first and last ten (10) minutes of each PE class period.
8. If you have a problem concerning your locker, immediately see Mrs. Peterson, Mrs. Batista, Mr. Chodor, or Mr. Reynoso at the beginning or end of your Physical Education class. Locker problems will only be handled during your PE class time.
9. The following items are NOT to be brought into or used in the locker room: aerosols (AXE, deodorants, hair spray, body spray), ANY glass containers (perfume, cologne, liquid drinks), or ANY open food/liquid items.
10. Students who do not follow any of the above policy or who consistently fail to dress out for class may lose their student locker privileges.

I understand that locker usage is a privilege, NOT a right. I agree to follow the locker policy and accept the consequences of no locker privilege for the school year. I have read the LOCKER SERVICE AGREEMENT with my parents and we agree to follow the LOCKER POLICY.

Student's Signature \_\_\_\_\_ Date Signed \_\_\_\_\_

Parent's Signature \_\_\_\_\_ Date Signed \_\_\_\_\_

P.E. Teacher \_\_\_\_\_ Period P.E. \_\_\_\_\_

**PLEASE RETURN THIS SIGNED LOCKER AGREEMENT TO YOUR PE TEACHER BY \_\_\_\_\_.**

ESCUELA INTERMEDIA MOUNT GLEASON  
DISTRITO UNIFICADO DE LOS ANGELES  
2014-2015

Nombre \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_  
APELLIDO NOMBRE

ACUERDO DEL ESTUDIANTE PARA EL SERVICIO DE LOCKER

REGLAS DEL LOCKER

1. A cada estudiante se le asignara su propio locker.
2. Los lockers o su combinación NO pueden compartirse CON NADIE.
3. Los estudiantes son responsables de traer todos los materiales necesarios a la clase. Los lockers no deben ser una excusa para llegar tarde a clase o por no tener la ropa de deporte.
4. Los lockers deben mantenerse limpios y sin marcas de grafiti.
5. Los lockers no deben tenerse para guardar comida o ropa sucia durante el fin de semana.
6. Los lockers nunca deberán ser maltratados dándoles patadas o puñetazos.
7. Los lockers deben usarse solo durante el tiempo de clase de EDUCACION FISICA. NO seran aceptos pases par air a los lockers en ningún otro tiempo de la escuela. Los salones de los lockers SOLO estaran abiertos los primeros y los últimos diez (10) minutos de cada periodo de cada clase de Educacion Fisica.
8. Si tienen algún problema con su locker, por favor vea inmediatamente a la Sra. Batista, a la Sra. Peterson, al Sr. Chodor, or al Sr. Reynoso al comienzo o al final de su clase de Education Fisica. Los problemas relacionados con los lockers solamente serán tratados durante el tiempo que dure tu clase de Educacion Fisica.
9. Los articulos que se citan a continuación no deben ser traídos o usados en el salón de los lockers: areosoles, (desodorantes, aerosols para el pelo o/y el cuerpo) ningún tipo de envase de cristal (perfumes, colona, bebidas), o ningún envase abierto de comida o bebida.
10. Los estudiantes que no sigan estas reglas o que no se vistan repetidamente para clase pueden perder el privilegio del uso del locker.

Entiendo que el uso del locker es un privilegio no un derecho. Estoy de acuerdo en seguir todas las reglas y acepto la consecuencia de perder mis privilegios del locker por el resto del año. Yo he leído el ACUERDO SSEL SERVICIO DE LOCKER con mis padres y estamos de acuerdo con las REGLAS DE LOCKER.

Firma del Estudiante \_\_\_\_\_ Fecha de la firma \_\_\_\_\_

Firma del Padre \_\_\_\_\_ Fecha de la firma \_\_\_\_\_

Maestra de P.E. \_\_\_\_\_ Periodo de P.E. \_\_\_\_\_

**POR FAVOR DEVOLVER ESTE ACUERDO DEL LOCKER A SU MAESTRO PARA EL DIA: \_\_\_\_\_**