

# **PIONEER PE .....what to know, and how to prepare**

**DRESS DOWN POLICY:** Students are required to change out of their school clothes and into sports appropriate clothing for PE each day.

- Shorts
  - Sports shorts of any color are acceptable
    - No cargo shorts, cut-off jeans, swim trunks, 'joggers'.
  - Shorts must be long enough to reach the student's finger-tips when arms are at their side.
  - Shorts are not to be worn over the top of jeans or other long pants
- Shirt
  - T-Shirts or sports-wear shirts of any color are acceptable.
    - No tank tops, cut-out sleeves, or dress shirts.
  - Shirts must be within other school dress code policy regarding graphics.
  - Students are required to change their clothes, so shirts that are worn to school that day are not acceptable.
- Sweat pants
  - Sweat pants of any color are acceptable.
  - Sweats pants are not to be worn over the top of jeans or other long pants.
  - Yoga pants or women's active-wear are acceptable.
- Hoody's and Jackets
  - Hooded sweatshirts and jackets are acceptable and encouraged for outdoor cold weather.
- Shoes and Socks
  - Sports appropriate shoes are required.
    - Boots, flip-flops, dress shoes, etc are not acceptable.
- Hats : Sun blocking hats and warm beanies are appropriate for various weather conditions.

**LOCKERS:** All students are issued individual **lockers** in the locker room where they are expected to store all PE clothing, as well as school clothing during PE class time.

**LOCKS:** Combination locks for the locker room are provided by the STUDENT / PARENTS.

- **STUDENTS NEED TO PURCHASE (AND USE) THEIR OWN LOCK TO PREVENT THEFT.**
- If a student forgets their combination, the lock will be cut-off and disposed of.

**THEFT:** Teachers are not responsible for items stolen or lost in the locker rooms. Therefore, students need to provide their own personal lock for securing school clothes, cell phones, etc during PE class.

- To prevent theft:
  - Students should have their own personal combination lock.
  - The school does not provide locks, so if your student does not have one, the chances of their PE clothes being "borrowed" or stolen increase significantly.
  - Students must LOCK their lock. Many students do not actually lock their lock as a way to save time. This increases the likelihood of theft.
  - Do not share your combination with anyone, including friends.
  - Do not share your locker with anyone.
  - Put your name in your clothes so when they are found on the floor, they can be returned.

**WHY:** (1) The primary purpose of having students change out of their school clothes and into sports appropriate clothing for PE is to promote good hygiene and healthy practices. (2) Evidence shows that students who regularly dress-down for PE are more active and show greater student growth on fitness assessments. (3) By requiring students to manage their PE clothing, the PE department is supporting Pioneer's mission of preparing students for career readiness by helping them recognize that many career choices also require a specific type of clothing that must be worn and managed for safety and success.

# **EDUCACIÓN FÍSICA EN PIONEER .....lo que usted necesita saber y cómo prepararse**

## **POLIZA DE VESTIR**

Se requiere que los estudiantes cambien la ropa de la escuela y usen ropa deportiva apropiada para Educación Física cada día.

- Pantalones cortos
  - Pantalones cortos deportivos de cualquier color son aceptable
    - No pantalones cortos "cargo", jeans cortados, bañadores, 'joggers'.
  - Pantalones cortos deben ser lo suficientemente largos para alcanzar la punta de los dedos del estudiante cuando sus brazos están a su lado.
  - Pantalones cortos no deben ser puestos encima de jeans o otro pantalón largo
- Camisa
  - Camisetas o camisetas deportivas de cualquier color son aceptables.
    - No camisetas sin mangas, mangas recortadas, o camisas de vestir.
  - Camisas deben seguir el código de vestuario con respeto a los gráficos.
  - Se requiere que los estudiantes cambien su ropa, así que las camisas que se ponen para la escuela ese día no son aceptables.
- Pantalones deportivos
  - Pantalones deportivos de cualquier color son aceptable.
  - Pantalones deportivos no deben ser puestos encima de jeans o otro pantalón largo.
  - Pantalones de yoga o ropa activa para mujeres son aceptable.
- Sudaderas con capucha y Chaquetas
  - Sudaderas con capucha y chaquetas son aceptable y alentadas para el clima frío afuera.
- Zapatos y Calcetines
  - Se requiere zapatos deportivos apropiados.
    - Botas, chanclas, zapatos de vestir, etc no son aceptable.
- Sombreros
  - Los sombreros que bloquean el sol y los beanies son apropiados para los varios climas.

**ARMARIOS:** Todos los estudiantes reciben un **armario** individual en el vestuario donde se espera que almacene toda la ropa de Educación Física, así como ropa escolar durante el tiempo de clases de Educación Física.

**CANDADOS:** Candados de combinación para el vestuario son proporcionadas por el ESTUDIANTE / PADRES.

- **ESTUDIANTES NECESITAN COMPRAR (Y USAR) SU PROPIO CANDADO PARA PREVENIR EL ROBO.**
- Si un estudiante olvida su combinación, el candado será cortado y desechado.

**ROBO:** Los maestros no son responsables de artículos robados o perdidos en los vestuarios. Por lo tanto, estudiantes necesitan proveer su propio candado personal para asegurar ropa escolar, teléfonos celulares, etc durante la clase de educación física.

- Para prevenir robo:
  - Estudiantes deben tener su propio candado de combinación.
  - La escuela no provee candados, así que si su estudiante no tiene uno, la posibilidad que su ropa de educación física ser "prestada" o robada aumenta significativamente.
  - Estudiantes deben CERRAR su candado. Mucho estudiantes realmente no cierran su candado como una forma de ahorrar tiempo. Esto aumenta la probabilidad de robo.
  - No compartas tu combinación con nadie, incluyendo amigos.
  - No compartas tu armario con nadie.
  - Pon tu nombre en tu ropa para cuando sea encontrada en el piso, pueda ser devuelta.

**POR QUE:** (1) El propósito primordial de hacer que los estudiantes cambien de ropa escolar y vestirse en ropa deportiva apropiada para la educación física es promover buenas prácticas de higiene y salud. (2) La evidencia muestra que los estudiantes que regularmente se visten para la educación física son más activos y muestran un mayor crecimiento estudiantil en las evaluaciones de la condición física. (3) Al exigir a los estudiantes que manejen su ropa de educación física, el departamento de Educación Física apoya la misión de Pioneer de preparar a los estudiantes para la preparación en una carrera, ayudándoles a reconocer que muchas opciones de carrera también requieren un tipo específico de ropa que debe usarse y manejarse por seguridad y éxito.