



Grade 9 PHE Unit Plan with Italian Translation

Summary

Unit 2 Health Related Fitness

Subject	Year	Start date	Duration
Physical and health education	Grade 9	Week 3, October	6 weeks

Description

Students will focus on their own health related fitness and work on choosing appropriate training methods in order to improve their chosen sport.

Unit Summary

Unità 2 - fitness legato alla salute
Materia scolastica - Educazione fisica
Anno - Grade 9
Data d'inizio - Settimana 3, ottobre
Durata - 6 settimane



Key and Related Concepts

Key Concepts

Key
Concepts Definition



Change

Change is a conversion, transformation, or movement from one form, state or value to another. Inquiry into the concept of change involves understanding and evaluating causes, processes and consequences.

Related Concept(s)

Choice, Adaptation




Concetti chiave e affini

Concetto chiave Cambiamento

Definizione - Il cambiamento è una conversione, trasformazione o movimento da una forma, stato o valore ad un altro. L'indagine sul concetto di cambiamento implica la comprensione e la valutazione delle cause, dei processi e delle conseguenze.

Concetti correlati: scelta, adattamento



 Inquiry	
 Global Context	
Global Context	Explorations to develop
 Identities and relationships	Personal efficacy and agency, Health and well-being, Lifestyle choices, Independence
Identify a specific global context exploration.	
By reviewing their own health and well-being students will set themselves goals and explore different ways to achieve these goals by creating a fitness training programme.	

Indagine

Contesto globale

Identità e relazioni - efficacia personale e agency, salute e benessere, scelte di vita, indipendenza

Identificare una specifica esplorazione del contesto globale - esaminando la propria salute e il proprio benessere gli studenti si porranno degli obiettivi ed esploreranno diversi modi per raggiungere questi obiettivi creando un programma di allenamento di fitness.



☰ Statement of Inquiry

Individual training sessions can be adapted to your changing environment and lifestyle.

🔍 Inquiry Questions

Type	Inquiry Questions
Factual	How do I develop a training programme for my lifestyle choices?
Conceptual	How does my changing environment affect my fitness training plans?
Debatable	How can success be measured in terms of fitness?

Domande di indagine	
Fatti	Come faccio a sviluppare un programma di allenamento per la mia scelta di vita?
Concettuale	In che modo il mio ambiente che cambia influenza i miei piani di preparazione atletica?
Discutibile	Come si può misurare il successo in termini di fitness?



Curriculum

Aims

Use inquiry to explore physical and health education concepts

Understand the value of physical activity

Achieve and maintain a healthy lifestyle

Reflect on their learning experiences.

MYP subject group objective(s)

A: Knowing and understanding

- i. explain physical and health education factual, procedural and conceptual knowledge
- ii. apply physical and health education knowledge to analyse issues and solve problems set in familiar and unfamiliar situations
- iii. apply physical and health terminology effectively to communicate understanding

B: Planning for performance

- i. develop goals to enhance performance
- ii. design, explain and justify a plan to improve physical performance and health

D: Reflecting and improving performance

- ii. analyse and evaluate the effectiveness of a plan based on the outcome
- iii. analyse and evaluate performance



Curriculum

Obiettivi

Usare l'indagine per esplorare i concetti di educazione fisica e sanitaria

Comprendere il valore dell'attività fisica

Raggiungere e mantenere uno stile di vita sano

Riflettere sulle loro esperienze di apprendimento

Obiettivi del gruppo MYP

A: conoscere e capire

i. spiegare la conoscenza fattuale, procedurale e concettuale dell'educazione fisica e sanitaria

ii. applicare le conoscenze di educazione fisica e alla salute per analizzare questioni e risolvere problemi posti in situazioni familiari e non familiari

iii. applicare la terminologia fisica e sanitaria in modo efficace per comunicare la comprensione

B: Pianificazione della prestazione

i. sviluppare obiettivi per migliorare le prestazioni

ii. progettare, spiegare e giustificare un piano per migliorare la prestazione fisica e la salute

D: Riflettere e migliorare la prestazione

ii. analizzare e valutare l'efficacia di un piano in base al risultato

iii. analizzare e valutare la prestazione



ATL Skills

ATL Skills



Self-management

- III. Organization skills

Managing time and tasks effectively

Create plans to prepare for summative assessments (examinations and performances)

Set goals that are challenging and realistic

Plan strategies and take action to achieve personal and academic goals

- V. Reflection skills

(Re-)considering the process of learning; choosing and using ATL skills

Develop new skills, techniques and strategies for effective learning

Identify strengths and weaknesses of personal learning strategies (self-assessment)



Thinking

- VIII. Critical thinking skills

Analysing and evaluating issues and ideas

Revise understanding based on new information and evidence

Identify obstacles and challenges

Competenze ATL

Competenze ATL

Autogestione

- III. Capacità di organizzazione: Gestire il tempo e i compiti in modo efficace; creare piani per prepararsi alle valutazioni sommative (esami e performance); fissare obiettivi che siano stimolanti e realistici; pianificare strategie e agire per raggiungere obiettivi personali e accademici



-V. Riflessione: Riconsiderare il processo di apprendimento; scegliere e usare le abilità ATL; sviluppare nuove abilità, tecniche e strategie per un apprendimento efficace; identificare i punti di forza e di debolezza delle strategie di apprendimento personali (autovalutazione)

Pensare

-VIII. Abilità di pensiero critico: analizzare e valutare questioni e idee; rivedere la comprensione sulla base di nuove informazioni e prove; identificare ostacoli e sfide



Developing IB Learners

IB Learner Profile



Inquirers



Knowledgeable



Thinkers



Reflective

Crescita e sviluppo degli studenti IB

Profilo di uno studente IB

Si pone domande

Conoscitore

Pensatore

Riflessivo



Learning Experiences

Prior Learning Experiences

[Circuit interval planner example](#) Some students have previous experience if they took an elective for health and fitness in middle school.

Learning Experiences and Teaching Strategies

- Introduction to unit overview (statement of enquiry, concepts and KUDs) [HRF unit overview](#) and assessment task and criterion.



9 HRF assessment task

- Monopoly circuit training to introduce the different fitness components and how you can do exercises to improve them. Students needed to identify which components were being used on each station. [Monopoly circuit training](#)
- Students set themselves a fitness goal linked to an activity or sport of interest [HRF planning sheet](#)
- Orienteering activity - each station has a definition of one HRF component that students need to interpret in their own words and then find an example of a sport that uses that fitness component.
- Continuous nature run/walk for 12 minutes - students focus on their intensity levels and how hard they are working by tracking their heart rate. [Target heart rate zones](#)
- Sports station skill circuit - each station is based on a different sport and focuses on different fitness components. Students explore which fitness components are important when playing different types of sports and activities.
- HIIT circuit Students are involved in a High Intensity Interval Circuit and explore the different fitness components that they have worked on.
- Fitness testing - focusing on different fitness components [Fitness testing](#)
 - Beep test for cardiovascular endurance - students try to set themselves a goal for their cardiovascular endurance
 - Sit and Reach test
 - Sit ups test
 - Standing long jump test
 - Vertical jump test
 - Agility test
 - Reaction (ruler drop test)
 - Co-ordination
 - Balance
 - Sprint test 30m
-

Feedback

Students are given short term deadlines to complete each stage of their planning. Feedback is given at each stage for students to use to improve their goal setting and planning.

Differentiation

Students can work independently on their own task for the goal setting and planner.

Activities in class are completed independently, in pairs and small groups which the teacher chooses. Students often rotate into different groups so that all students are given the opportunity to work with others within the class.



Esperienze di apprendimento

Esperienze di apprendimento precedenti

Intervallo di circuito: alcuni studenti hanno esperienze precedenti se hanno preso un elettivo per la salute e il fitness nel corso della scuola media.

Esperienze di apprendimento e strategie di insegnamento

- Introduzione alla panoramica dell'unità (dichiarazione di indagine, concetti e KUD) e compito e criterio di valutazione.

Compito di valutazione 9HRF

- Allenamento a circuito di Monopoly per introdurre le diverse componenti del fitness e come si possono fare esercizi per migliorarle. Gli studenti dovevano identificare quali componenti venivano usati in ogni stazione

- Gli studenti si sono posti un obiettivo di fitness legato a un'attività o uno sport di interesse

- Attività di orientamento- ogni stazione ha una definizione di una componente HRF che gli studenti devono interpretare con parole proprie e poi trovare un esempio di uno sport che utilizza quella componente del fitness

- Corsa/camminata continua nella natura per 12 minuti - gli studenti si concentrano sui loro livelli di intensità e su quanto duramente stanno lavorando monitorando la loro frequenza cardiaca

- Circuito di abilità della stazione sportiva - ogni stazione è basata su uno sport diverso e si concentra su diverse componenti del fitness. Gli studenti esplorano quali componenti del fitness sono importanti quando si praticano diversi tipi di sport e attività

- Circuito HIIT - gli studenti sono coinvolti in un circuito di intervalli ad alta intensità ed esplorano le diverse componenti del fitness su cui hanno lavorato

- test di fitness - si concentrano sulle diverse componenti del fitness

Beep test per la resistenza cardiovascolare - gli studenti cercano di porsi un obiettivo per la loro resistenza cardiovascolare

Test di mettersi in posizione seduta e allungarsi

Test di addominali

Test del salto in lungo in piedi

Test del salto verticale

Test di agilità

Reazione (test di caduta del righello)

Coordinazione

Equilibrio

Test di velocità 30m

**Feedback**

Agli studenti vengono date scadenze a breve termine per completare ogni fase della loro pianificazione. Ad ogni fase viene dato un feedback che gli studenti possono utilizzare per migliorare la definizione degli obiettivi e la pianificazione.

Differenziazione

Gli studenti possono lavorare in modo indipendente sul proprio compito per la definizione degli obiettivi e la pianificazione. Le attività in classe sono completate in modo indipendente, in coppia o in piccoli gruppi scelti dall'insegnante. Gli studenti spesso ruotano in gruppi diversi in modo che tutti abbiano l'opportunità di lavorare con altri all'interno della classe.