

**2023 ~ 2024**  
**Educación física de la escuela intermedia**  
**Educación física: Semestre de un vistazo**

Estándar	Ago./Ene.	Sept./Feb.	Oct./Mar.	Nov./Abril	Dic./Mayo
<b>Competencias de movimiento y Comprender (Énfasis al 60%)</b>	<b>Planificación de la Actividad Física</b> <i>Evaluación de los niveles de aptitud y actividad, opciones de actividad física, creación de un plan de actividad física, implementación, monitoreo y evaluación del progreso</i> <b>2-4 lecciones</b>		<b>Aprendizaje de juegos para la comprensión: Territorial e invasión, Red y Pared, Blanco, Golpe y Defensa</b> <i>Tipos de deportes activos (competitivo/cooperativo), una variedad de juegos y deportes recreativos en equipo, individual, de pares, aptitud y acondicionamiento, Clasificación de juegos, tácticas de juegos, reglas de juegos, vocabulario, equipo y materiales, beneficios relacionados con la salud y las habilidades, desarrollo de habilidades</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>		
<b>Bienestar físico y personal (Énfasis al 40%)</b>	<b>Establecer metas para la salud y la forma física</b> <b>Prueba previa de FitnessGram</b> <i>Establecimiento de metas a corto y largo plazo; S.M.A.R.T., planificación para la mejora, la HFZ, la filosofía de H.E.L.P.</i> <b>4-6 lecciones</b>	<b>Aptitud relacionada con la salud: Ejercicio aeróbico activo</b> <i>Nivel II de la Pirámide AF, fórmula F.I.T.T., entrenamiento HR, beneficios del ejercicio aeróbico</i> <b>2 - 4 Lecciones</b>	<b>Aptitud relacionada con la salud: Flexibilidad</b> <i>Flexibilidad para prevenir lesiones, ejercicios de calentamiento y enfriamiento, beneficios de la flexibilidad</i> <b>2 - 4 Lecciones</b>	<b>Aptitud relacionada con la salud: Aptitud muscular</b> <i>Principios de entrenamiento de especificidad, sobrecarga, progresión, fórmula F.I.T.T., diferencias entre fuerza y resistencia</i> <b>2-4 lecciones</b>	<b>Evaluación de objetivos de salud y aptitud: Prueba posterior de FitnessGram</b> <i>Evaluación y reflexión de objetivos</i> <b>4-6 lecciones</b>
	<b>Introducción a la actividad física y la aptitud</b> <i>Introducción a la actividad física, pirámide de actividad física (PA), exploración de AF, introducción a la aptitud física y elecciones de actividad física</i> <b>4-6 lecciones</b>		<b>Estilo de vida de actividad física</b> <i>Conexiones de comunidad, AF diaria, seguimiento de AF (registro de actividad)</i> <b>2-4 lecciones</b>		<b>Composición corporal, actividad física y nutrición</b> <i>Composición corporal definida, factores que afectan la composición corporal, mantener un peso saludable, MyPlate, opciones de alimentos</i> <b>4-6 lecciones</b>
<b>Bienestar emocional y social</b>	<b>Responsabilidad personal y pro-social</b> <i>Estrategias para transmitir ideas y sentimientos, respeto por uno mismo y otros, habilidades de comunicación (verbal y no verbal), toma de decisiones, aceptación, hacer frente a la presión negativa de pares</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>				
	<b>Cooperación, colaboración y liderazgo</b> <i>Éxito grupal (trabajo en equipo), conceptos de competencia y cooperación, deportividad, juego limpio, estilos de liderazgo, líderes y seguidores, habilidades y atributos de liderazgo, inclusión</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>				<b>Control del estrés</b> <i>Toma de decisiones, hacer frente a la presión de pares</i> <b>2 lecciones</b>
<b>Prevención y gestión de riesgos</b>	<b>Empezar con buen pie</b> <i>"Detalles esenciales" para comenzar el año, objetivos, calificación,</i>	<b>Control de movimiento para la participación segura en la actividad física</b> <i>Movimiento seguro y responsable, conceptos de espacio, velocidad, dirección y tiempo, uso adecuado y cuidado del equipo, vestimenta apropiada, gestión de riesgos, Factores ambientales, condiciones meteorológicas, respuesta básica a emergencias</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>			

**2023 ~ 2024**  
**Educación física de la escuela intermedia**  
**Educación física: Semestre de un vistazo**

	<i>asistencia, expectativas de comportamiento, plan de estudios, condiciones para el aprendizaje</i> <b>1-2 lecciones</b>	<p style="text-align: center;"><b>Prácticas previas y posteriores al entrenamiento</b> <i>Rutinas adecuadas de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, identificación de lesiones y tratamiento básico (R.I.C.E., primeros auxilios básicos, protocolo de conmociones cerebrales)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p>
--	--	--