

2023 ~ 2024
Educación física de la escuela intermedia
Fitness de por vida: Semestre de otoño a un vistazo

Estándar	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre
Competencias y comprensión del movimiento (Énfasis al 40%)	Planificación de la actividad física <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> 2-4 lecciones		Habilidades de aprendizaje para disfrutar de la actividad física <i>Agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad y el papel de la práctica y adquisición de habilidades</i> Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado		
	Actividad física y recreación <i>Actividades y recreación Lifetime al aire libre, opciones para actividad física, actividades de la pirámide de nivel II, individual, en parejas, juegos de equipo y grupos pequeños, beneficios relacionados con la salud, desarrollo de habilidades, términos clave, equipos y materiales</i> 10-12 lecciones		Actividad física y recreación <i>Actividades y recreación Lifetime bajo techo, opciones para actividad física, actividades de la pirámide de nivel II, individual, en parejas, juegos de equipo y grupos pequeños, beneficios relacionados con la salud, desarrollo de habilidades, términos clave, equipos y materiales</i> 16 - 18 Lecciones		
Bienestar físico y personal (Énfasis al 60%)	Establecer metas para la salud y la forma física Prueba previa de FitnessGram <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> 4 - 6 Lecciones	Aptitud relacionada con la salud: Ejercicio aeróbico activo <i>Nivel II de la Pirámide AF, fórmula F.I.T.T., entrenamiento HR, beneficios del ejercicio aeróbico</i> 2 - 4 Lecciones	Aptitud relacionada con la salud: Flexibilidad <i>Flexibilidad para prevenir lesiones, ejercicios de calentamiento y enfriamiento, beneficios de la flexibilidad</i> 2 - 4 Lecciones	Aptitud relacionada con la salud: Aptitud muscular <i>Principios de entrenamiento de especificidad, sobrecarga, progresión, fórmula F.I.T.T., diferencias entre fuerza y resistencia</i> 2-4 lecciones	Evaluación de objetivos de salud y forma física: Prueba posterior de FitnessGram <i>Evaluación y reflexión de objetivos</i> 4 - 6 Lecciones
	Introducción a la actividad física y la aptitud <i>Introducción a la actividad física, pirámide de actividad física (AF), exploración de AF, introducción a la aptitud física y elecciones de actividad física</i> 4-6 lecciones		Entrenamiento personal para la aptitud: <i>Llevar a cabo un plan de aptitud, principio F.I.T.T., monitoreo/registro de AF, objetivos de</i>		
	Estilo de vida de actividad física <i>Conexiones de comunidad, AF diaria, seguimiento de AF (registro de actividad)</i> 2 - 4 Lecciones		Composición corporal, actividad física y nutrición <i>Composición corporal definida, factores que afectan la composición corporal, mantener un peso saludable, MyPlate, opciones de alimentos</i> 4-6 lecciones		
Bienestar emocional y social	Responsabilidad personal y pro social <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> Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado				
	Cooperación, colaboración y liderazgo <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, Inclusividad</i> Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado				Control del estrés <i>Toma de decisiones, hacer frente a la presión de pares</i> 2 lecciones

2023 ~ 2024
Educación física de la escuela intermedia
Fitness de por vida: Semestre de otoño a un vistazo

Prevención y gestión de riesgos	Empezar con buen pie <i>“Detalles esenciales” para comenzar el año, objetivos, calificación, asistencia, expectativas de comportamiento, plan de estudios, condiciones para el aprendizaje</i> 1-2 lecciones	Control de movimiento para la participación segura en la actividad física <i>Movimiento seguro y responsable, conceptos de espacio, velocidad, dirección y tiempo, uso y cuidado adecuados del equipo, vestimenta adecuada, gestión de riesgos, factores ambientales, condiciones climáticas, respuesta básica a emergencias</i> Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado
		Prácticas previas y posteriores al entrenamiento <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> Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado