

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

Estándar	enero	febrero	marzo	abril	mayo
<b>Competencias y comprensión del movimiento</b>  (Énfasis al 40%)	<b>Planificación de la actividad física</b> <i>Evaluación de los niveles de actividad física y física, opciones de actividad física, creación de un plan de actividad física, implementación, monitoreo y evaluación del progreso</i> <b>2-4 lecciones</b>		<b>Habilidades de aprendizaje para disfrutar de la actividad física:</b> <i>Agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad y el papel de la práctica y adquisición de habilidades</i>  <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>		
	<b>Actividad física y recreación</b> <i>Actividades y recreación Lifetime <b>bajo techo</b>, opciones para la actividad física, actividades pirámide nivel II, individual, en parejas,</i> <i>Juegos de equipo y grupos pequeños, beneficios relacionados con la salud, desarrollo de habilidades, términos clave,</i> <b>16-18 lecciones</b>			<b>Actividad física y recreación</b> <i>Actividades y recreación Lifetime <b>al aire libre</b>, 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>  <b>10-12 lecciones</b>	
<b>Bienestar físico y personal</b>  (Énfasis al 60%)	<b>Establecer metas para la salud y la aptitud</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>Entrenamiento personal para la aptitud:</b> <i>Llevar a cabo un plan de aptitud, principio F.I.T.T., monitoreo/registro de AF, objetivos de</i>			
	<b>Introducción a la actividad física y la aptitud</b> <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> <b>4-6 lecciones</b>	<b>Actividad física Lifestyle</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, Inclusividad</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>

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

<b>Prevención y gestión de riesgos</b>	<b>Empezar con buen pie</b> <i>“Detalles esenciales” para comenzar el año, objetivos, calificación, asistencia, expectativas de comportamiento, plan de estudios, condiciones para el aprendizaje</i> <b>1-2 lecciones</b>	<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 y cuidado adecuados del equipo, vestimenta adecuada, gestión de riesgos, factores ambientales, condiciones climáticas, respuesta básica a emergencias</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>
		<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> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>