


**2023 ~ 2024**  
**Educación física de la escuela intermedia**  
**Deportes en equipo ~ Semestre de primavera de un vistazo**

Estándar	enero	febrero	marzo	abril	mayo
<b>Competencias y comprensión del movimiento</b>  (Énfasis al 70%)	<p><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></p> <p><b>Actividad física y recreación:</b> <i>Nivel II de la pirámide AF, tipos de juegos activos y recreación, beneficios de salud y habilidad, desarrollo de habilidades, vocabulario, equipo y materiales</i></p> <p><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></p> <p style="text-align: center;"><b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p>				
	<p style="text-align: center;"><b>Juegos y actividades recreativas en equipo, parejas e individuales</b></p> <p><i>Énfasis en una Variedad de la actividad física Lifetime, incluyendo: Speedball, baloncesto, fútbol de interior (hockey), levantamiento de pesas, Baile, ejercicio aeróbico, bádminton, pickleball, tenis de mesa, voleibol, balonmano, bola de pared, kickball, juegos de equipos pequeños, Circuitos de ejercicio, pelota wiffle, captura de la bandera, etc.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>24 - 30 lecciones</b></p>			<p style="text-align: center;"><b>Actividades de ocio y aventura</b></p> <p><i>Énfasis en una variedad de actividades físicas Lifetime, incluyendo: Tenis, golf con discos, disco volador, senderismo urbano, geocaching [búsqueda de objetos con GPS], orientación, trotar, arco, golf, bochas, ciclismo, pickleball [pádel], captura-la-bandera, fútbol tradicional, fútbol tochito, softbol, kickball, etc.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>16 - 22 lecciones</b></p>	
<b>Bienestar físico y personal</b>  (Énfasis al 30%)	<p style="text-align: center;"><b>Establecer metas para la salud y la aptitud</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Prueba previa de FitnessGram</b></p> <p><i>Establecimiento de metas a corto y largo plazo; planificación para la mejora, la HFZ, la filosofía H.E.L.P.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Aptitud relacionada con la salud: Ejercicio aeróbico activo</b></p> <p><i>Nivel II de la Pirámide AF, fórmula F.I.T.T., entrenamiento HR, beneficios del ejercicio aeróbico</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2 - 4 lecciones</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Aptitud relacionada con la salud: Flexibilidad</b></p> <p><i>Flexibilidad para prevenir lesiones, ejercicios de calentamiento y enfriamiento, beneficios de la flexibilidad</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2 - 4 lecciones</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Aptitud relacionada con la salud: Aptitud muscular</b></p> <p><i>Principios de entrenamiento de especificidad, sobrecarga, progresión, fórmula F.I.T.T., diferencias entre fuerza y resistencia</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2 - 4 lecciones</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Evaluación de objetivos de salud y aptitud: Prueba posterior de FitnessGram</b></p> <p><i>Evaluación y reflexión de objetivos</i></p> <p style="text-align: center;"><b>4 - 6 lecciones</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Entrenamiento personal para la aptitud: Llevar a cabo un plan de aptitud, principio F.I.T.T., monitoreo/registro de AF,</b></p> 		<p style="text-align: center;"><b>Estilo de vida de actividad física</b></p> <p><i>Conexiones de la comunidad y AF diaria</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2 - 4 lecciones</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Composición corporal, actividad física y nutrición</b></p> <p><i>Composición corporal definida, factores que afectan la composición corporal, mantener un peso saludable, MyPlate, opciones de alimentos y suplementos</i></p> <p style="text-align: center;"><b>4 - 6 lecciones</b></p>
<b>Bienestar emocional y social</b>	<p style="text-align: center;"><b>Responsabilidad personal y pro social</b></p> <p><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></p> <p style="text-align: center;"><b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p>				
	<p style="text-align: center;"><b>Cooperación, colaboración y liderazgo</b></p> <p><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></p> <p style="text-align: center;"><b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p>				<p style="text-align: center;"><b>Control del estrés</b></p> <p><i>Toma de decisiones, hacer frente a la presión de pares</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2 lecciones</b></p>

**2023 ~ 2024**  
**Educación física de la escuela intermedia**  
**Deportes en equipo ~ Semestre de primavera de un vistazo**

<b>Prevención y gestión de riesgos</b>	<b>Empezar con buen pie</b> <i>“Detalles esenciales”</i> <i>para comenzar el año,</i> <i>objetivos, calificación,</i> <i>asistencia, expectativas</i> <i>de comportamiento,</i> <i>plan de estudios,</i> <i>condiciones para el</i> <i>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 adecuado y cuidado del equipo, vestimenta apropiada, gestión de riesgos,</i> <i>Factores ambientales, condiciones meteorológicas, 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,</i> <i>protocolo de conmoción cerebral)</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>