

**Otoño de 2023 ~ 2024**  
**Educación física ~ Semestre de otoño de un vistazo**  
**Educación física general**

Estándar	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Competencia y comprensión del movimiento	<b>Juegos en grupo, aptitud y acondicionamiento</b> <i>Actividades rítmicas, salto de cuerda, danza, calistenia, ejercicio aeróbico, circuito de trabajo, H.I.I.T.</i> <b>(10 - 12 lecciones)</b>	<b>Actividades recreativas y de ocio para toda la vida</b> <i>Carrera, senderismo urbano, ciclismo, Bocce, golf, pickleball, baile social, golf de disco, tenis, juegos de campo</i> <b>(10 - 12 lecciones)</b>	<b>Juegos y deportes individuales y duales</b> <i>Reglas, habilidades, tácticas, equipo y consideraciones de seguridad para juegos y deportes tales como: Tiro con arco, badminton, pickleball, boliche, golf, disc golf, mesa de ping pong, tenis, Kan Jam y otros</i> <b>(14 - 18 lecciones)</b>	<b>Deportes de Equipo</b> <i>Reglas, habilidades, tácticas, equipo y consideraciones de seguridad para juegos y deportes tales como: Baloncesto, fútbol, softbol, fútbol tochito, Handball en equipo, voleibol, hockey de suelo, ultimate frisbee y otros</i> <b>(14 - 18 lecciones)</b>	
	<b>Componentes de la aptitud relacionada con la habilidad ➡ enseñada intencionalmente e incrustada dentro todas las actividades según corresponda</b> <i>Agilidad, equilibrio, coordinación, poder, tiempo y velocidad de reacción, conexiones cerebrales y corporales, retroalimentación para mejoras, análisis de tareas</i>				
Bienestar físico/personal	<b>Entrenamiento para la aptitud personal ➡ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</b> <i>F.I.T.T., S.P.O.R.T., diario, monitoreo y ajuste de metas de aptitud física, descanso y recuperación, pirámide de AF (actividad física) y Stairway to Lifetime Health [escalera hacia la salud de por vida]</i>				
	<b>Establecer metas para la salud y aptitud</b> <i>Evaluaciones previas a las pruebas de FitnessGram, establecimiento de objetivos, S.M.A.R.T., zona de ajuste saludable (HFZ), filosofía de H.E.L.P.</i> <b>(4 - 6 lecciones)</b>	<b>Principios de la nutrición</b> <i>Nutrientes, vitaminas, minerales, calorías, MyPlate, control de porciones, etiquetas de guía de alimentos, planificación de comidas, hidratación, agua vs. bebidas deportivas, suplementos, factores que influyen en las opciones de alimentos, diario de alimentos</i> <b>(2 - 4 lecciones)</b>		<b>Evaluación de objetivos de salud y aptitud:</b> <i>Evaluaciones posteriores a la prueba de FitnessGram, evaluación de objetivos y reflexión</i> <b>(4 - 6 lecciones)</b>	
	<b>Componentes de la aptitud relacionada con la salud ➡ enseñada intencionalmente e incrustada dentro todas las actividades según corresponda</b> <i>Resistencia cardiovascular, pulso, máx, entrenamiento y recuperación frecuencia cardiaca, aptitud muscular, diferencia entre fuerza y resistencia, flexibilidad, estiramiento estático y balístico, composición corporal, grasa esencial y no esencial, equilibrio calórico</i>				
Bienestar emocional y social	<b>Responsabilidad pro-social y personal ➡ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</b> <i>Respeto por uno mismo y por los demás, aceptación y empatía, manejo de conflictos y escucha activa, autogestión, autodirección, toma de decisiones, conductas de éxito independientes y grupales</i>				<b>Control del estrés</b> <i>Gestión, buen y mala</i>  <b>1 - 2 lecciones</b>
	<b>Cooperación, colaboración y liderazgo ➡ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</b> <i>Éxito grupal (trabajo en equipo), conceptos de competencia y cooperación, estilos de liderazgo (ejemplos), habilidades de liderazgo, deportividad, respeto por uno mismo y otros</i>				
Prevención y gestión de riesgos	<b>Reglas, comportamientos y expectativas</b> <b>1 - 2 lecciones</b>	<b>Control de movimiento para una participación segura en toda actividad física ➡ intencionalmente enseñado e integrado dentro de todas las actividades según sea apropiado</b> <i>Movimiento seguro y responsable, conceptos de espacio, velocidad, dirección y tiempo, uso y cuidado adecuados del equipo, vestimenta adecuada, gestión de riesgos, respuesta básica a emergencias, factores ambientales, condiciones climáticas</i>			
	<b>Actividades físicas de tipo inteligente y seguro</b> <b>1 - 2 lecciones</b>	<b>Prácticas previas y posteriores al entrenamiento ➡ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</b> <i>Prevención de lesiones, identificación, tratamiento, arroz, procedimientos adecuados de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento</i>			