

Primavera 2023 ~ 2024
Educación física: Semestre de primavera de un vistazo
Educación física general

Estándar	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Competencia y comprensión del movimiento	Juegos en grupo, aptitud y acondicionamiento <i>Actividades rítmicas, salto de cuerda, danza, calistenia, ejercicio aeróbico, circuito de trabajo, H.I.I.T.</i> (10 - 12 lecciones)	Juegos y deportes individuales y duales <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> (14 - 18 lecciones)	Deportes de Equipo <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> (14 - 18 lecciones)	Actividades recreativas y de ocio para toda la vida <i>Carrera, senderismo urbano, ciclismo, Bocce, golf, pickleball, baile social, golf de disco, tenis, juegos de campo</i> (10 - 12 lecciones)	
	Componentes de la aptitud relacionada con la habilidad ➔ enseñada intencionalmente e incrustada dentro todas las actividades según corresponda <i>Agilidad, equilibrio, coordinación, poder, tiempo y velocidad de reacción, conexiones cerebrales y corporales, retroalimentación para mejoras, análisis de tareas</i>				
Bienestar físico/personal	Entrenamiento para la aptitud personal ➔ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda <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>				
	Establecer metas para la salud y aptitud <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> (4 - 6 lecciones)	Principios de la nutrición <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> (2 - 4 lecciones)	Evaluación de objetivos de salud y aptitud: <i>Evaluaciones posteriores a la prueba de FitnessGram, evaluación de objetivos y reflexión</i> (4 - 6 lecciones)		
	Componentes de la aptitud relacionada con la salud ➔ enseñada intencionalmente e incrustada dentro todas las actividades según corresponda <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	Responsabilidad pro-social y personal ➔ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda <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>				Control del estrés <i>Gestión, buen y mala</i> 1 - 2 lecciones
	Cooperación, colaboración y liderazgo ➔ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda <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	Reglas, comportamientos y expectativas 1 - 2 lecciones	Control de movimiento para una participación segura en toda actividad física ➔ intencionalmente enseñado e integrado dentro de todas las actividades según sea apropiado <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>			
	Actividades físicas de tipo inteligente y seguro 1 - 2 lecciones	Prácticas previas y posteriores al entrenamiento ➔ enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda <i>Prevención de lesiones, identificación, tratamiento, arroz, procedimientos adecuados de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento</i>			