

Primavera 2023 ~ 2024
Educación física ~ Semestre de un vistazo
Fitness de por vida: Semestre de primavera a un vistazo

Estándar	enero	febrero	marzo	abril	mayo
Competencia y comprensión del movimiento (Énfasis al 40%)	<p>Componentes de aptitud relacionada con las habilidades: <i>Agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad</i></p> <p>Entrenamiento personal para la aptitud: <i>F.I.T.T., principios de sobrecarga y especificidad, monitoreo y ajuste de metas de aptitud, pirámide de AF y escalera para la salud Lifetime</i></p>				
	<p>Juegos y actividades recreativas en equipo, parejas e individuales</p> <p><i>Énfasis en actividades físicas Lifetime: Speedball, baloncesto, fútbol de interior (hockey), levantamiento de pesas, danza, aeróbic, bádminton, pickleball, tenis de mesa, voleibol, balonmano, pelota de pared, kickball, juegos pequeños laterales, torneos, circuitos de ejercicio, pelota wiffle, captura de la bandera, etc.</i></p> <p>(32-36 lecciones)</p>			<p>Actividades de ocio y aventura</p> <p><i>Énfasis en actividades físicas Lifetime: Tenis, golf con discos, disco volador, senderismo urbano, geocaching [búsqueda de objetos con GPS], orientación, trotar, arco, golf, bochas, ciclismo, pickleball [pádel], fútbol tochito, fútbol tradicional, softbol, torneos, captura-la-bandera, etc.</i></p> <p>(12 - 14 Lecciones)</p>	
Bienestar físico y personal (Énfasis al 60%)	<p>Establecer metas para la salud y aptitud</p> <p><i>Evaluaciones previas a las pruebas de FitnessGram, establecimiento de objetivos, zona de ajuste saludable (HFZ), filosofía de H.E.L.P.</i></p> <p>(4 - 6 Lecciones)</p>	<p>Componentes/ Principios de aptitud relacionada con la salud: <i>Resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal</i></p> <p><i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</i></p>		<p>Evaluación de objetivos de salud y aptitud:</p> <p><i>Evaluaciones posteriores a las pruebas de FitnessGram, Evaluación y reflexión de objetivos</i></p> <p>(4 - 6 Lecciones)</p>	
	<p>Introducción a Lifetime Fitness</p> <p><i>Aptitud & bienestar para todos, beneficios de la actividad física, cuánto es suficiente, estilo de vida de actividad física y actitudes positivas</i></p> <p>(4 - 6 Lecciones)</p>		<p>Principios de la nutrición</p> <p><i>Alimentos nutritivos y opciones de consumo</i></p> <p>(2 - 4 lecciones)</p> <p>Planificación de aptitud personal</p> <p><i>Planificación personal del programa</i></p> <p>(4 - 6 lecciones)</p>		
Bienestar emocional y social	<p>Responsabilidad pro-social y personal</p> <p><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></p> <p><i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</i></p>				
	<p>Cooperación, colaboración y liderazgo</p> <p><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></p> <p><i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</i></p>				<p>Control del estrés</p> <p>2 lecciones</p>
Prevención y gestión de riesgos	<p>Reglas, comportamientos y expectativas</p> <p>1 - 2 lecciones</p>	<p>Control de movimiento para la participación segura en la actividad física</p> <p><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></p> <p><i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</i></p>			
	<p>Actividades físicas de tipo inteligente y seguro</p> <p>1 - 2 lecciones</p>	<p>Prácticas previas y posteriores al entrenamiento</p> <p><i>Prevención de lesiones, identificación, tratamiento, arroz, procedimientos adecuados de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento</i></p> <p><i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades según corresponda</i></p>			

