

**Otoño 2023 ~ 2024**  
**Educación física ~ Semestre de otoño de un vistazo**  
**Deportes en equipo para preparatoria**

Estándar	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre
<b>Competencia y comprensión del movimiento</b>  (Énfasis al 70%)	<b>Aprendizaje de habilidades y tácticas 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, tácticas del juego</i> <b>Planificación de aptitud personal</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>				
	<b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>				
	<b>Actividades de ocio y aventura</b> <i>Énfasis en una Variedad de la actividad física 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> <b>20 - 22 lecciones</b>		<b>Juegos y actividades recreativas en equipo, parejas e individuales</b> <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> <b>24 - 30 lecciones</b>		
<b>Bienestar físico y personal</b>  (Énfasis al 30%)	<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; planificación para la mejora, la HFZ, la filosofía H.E.L.P.</i> <b>4 - 6 lecciones</b>	<b>Aptitud relacionada con la salud: Aptitud cardiovascular</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>Ejecutando un plan de aptitud, principio F.I.T.T., monitoreo/grabación de AF, objetivos de aptitud física, pirámide de</i>				
	<b>Introducción a Lifetime Fitness</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>Estilo de vida de actividad física</b> <i>Conexiones de la comunidad y AF diaria</i> <b>1 - 2 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 y suplementos</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>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>Control del estrés</b> <i>Toma de decisiones, presión de pares</i> <b>2 lecciones</b>
<b>Prevención y gestión de riesgos</b>	<b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>				
	<b>Reglas, comportamientos y expectativas</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 conmoción cerebral)</i> <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b>				

**Otoño 2023 ~ 2024**  
**Educación física ~ Semestre de otoño de un vistazo**  
**Deportes en equipo para preparatoria**