

2023 ~ 2024
Educación física ~ Semestre de un vistazo
Entrenamiento con pesas en la escuela preparatoria (todos los niveles)

Estándar	agosto / enero	septiembre / febrero	octubre / marzo	noviembre / abril	diciembre / mayo
Competencia y comprensión del movimiento	<p style="text-align: center;">Aprendizaje de juegos para la comprensión: Territorial y invasión, red y pared, blanco, golpe y defensa <i>Competencia de habilidad para participar en una variedad de juegos y deportes de por vida, componentes relacionados con las habilidades (velocidad, potencia, equilibrio, tiempo de reacción, agilidad, coordinación), Papel de la práctica en la adquisición de habilidades, tácticas de juego, reglas, vocabulario, equipo</i></p> <p style="text-align: center;">Al menos una vez por semana o aproximadamente el 20% del tiempo de instrucción</p>				
	<p style="text-align: center;">Levantamiento de pesas de núcleo y circuito <i>Principios de formación de especificidad, sobrecarga, progresión, fórmula F.I.T.T., monitorización/modificación/registro y evaluación de programas, diario, conjuntos/repeticiones, técnica de levantamiento (forma), activación muscular (agonista/antagonista), calentamiento, enfriamiento, motivación</i></p> <p style="text-align: center;">Diariamente o 80% del tiempo de instrucción</p>				
Bienestar físico y personal	<p style="text-align: center;">Establecer metas para la salud y aptitud <i>Evaluaciones previas a las pruebas de FitnessGram, establecimiento de objetivos, zona de ajuste saludable (HFZ), filosofía de H.E.L.P.</i> (4 - 6 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Anatomía y fisiología funcional <i>Estructura y función esquelética/muscular, terminología, identificación, acondicionamiento aeróbico/anaeróbico</i> (6 - 8 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Aptitud muscular <i>Tipo de músculo (rápido y lento), diferencias entre fuerza, potencia y resistencia, esculpir, masa, concéntrico, excéntrico</i> (2 - 4 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Evaluación de objetivos de salud y aptitud: <i>Evaluaciones posteriores a las pruebas de FitnessGram, evaluación y reflexión de objetivos</i> (4 - 6 lecciones)</p>	
	<p style="text-align: center;">Planificación de aptitud personal <i>Diseño de programas, principios del entrenamiento físico, S.P.O.R.T.</i> (4 - 6 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Nutrición deportiva <i>Energía, nutrientes, suplementos, hidratación, calorías, control de peso, planificación de comidas, registro de dieta</i> (2 - 4 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Entrenamiento aeróbico <i>Entrenamiento/descanso y recuperación HR, Respuesta del cuerpo, F.I.T.T., intervalo, ritmo</i> (2 - 4 lecciones)</p>	<p style="text-align: center;">Entrenamiento de flexibilidad <i>Papel de la flexibilidad para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, tipos de estiramiento, mejora de la flexibilidad</i> (2 - 4 lecciones)</p>	
Bienestar emocional y social	<p style="text-align: center;">Responsabilidad pro-social y personal <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> <i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades cuando sea apropiado</i></p>				
	<p style="text-align: center;">Cooperación, colaboración y liderazgo <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> <i>*Enseñado intencionalmente e integrado dentro de todas las actividades cuando sea apropiado</i></p>				<p style="text-align: center;">Control del estrés 2 lecciones</p>
Prevención y gestión de riesgos	<p style="text-align: center;">Reglas, comportamientos y expectativas <i>"Detalles esenciales" para comenzar el año, objetivos, calificación, asistencia, expectativas de comportamiento, plan de estudios, condiciones para el aprendizaje</i> 1 - 2 lecciones</p>	<p style="text-align: center;">Seguridad y comportamiento en la sala de pesas <i>Compartir equipo, incorporarse de manera educada/turnar, guardar equipos, colocar (sin dejar caer pesas), ropa adecuada, comunicación Higiene (limpieza de equipos), estar de auxilio durante el levantamiento, payasadas, distracciones/atención al entorno, técnica/principios de elevación</i> <i>*Estos conceptos, habilidades y hábitos deben enseñarse e integrarse intencionalmente en todas las actividades y en todo momento.</i></p>			
		<p style="text-align: center;">Prevención y gestión de lesiones <i>Prevención de lesiones/causación, identificación/tipos, entrenamiento excesivo, tratamiento, RICE, primeros auxilios básicos, respuesta a las emergencias, Procedimientos adecuados de calentamiento y enfriamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento</i> <i>*Estos conceptos, habilidades y hábitos deben enseñarse e integrarse intencionalmente en todas las actividades y en todo momento.</i></p>			