

Unidad 1 – Actividades físicas - Grado 6/7º

****Nota: Los planes de la unidad pueden cambiar en cualquier momento, en función de las necesidades del estudiante. Si tiene alguna pregunta sobre los planes, comuníquese con los administradores de la escuela, ¡y estaremos encantados de ayudarlo! Este plan de unidad es una descripción general de las actividades de aprendizaje planificadas para ayudar a las familias a tener conversaciones con los estudiantes sobre lo que están aprendiendo.**

Título de la Unidad	Plan personal de ejercicio	Grado	6/7º
Materia	Actividades Físicas	Marco de tiempo	3 semanas

Objetivos - Entendimientos duraderos		Preguntas esenciales
Los estudiantes podrán usar su aprendizaje de forma independiente para... <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar un plan personal de aptitud física que incluya técnicas adecuadas de calentamiento y enfriamiento. • Aplicar principios de ejercicio para cada componente de la aptitud física relacionada con la salud. • Crear una comprensión profundamente arraigada de los beneficios de la actividad física para su salud general. 		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo nos ayudará la actividad física ahora y en el futuro? • ¿Cuál es la relación entre salud física y mental?
Conocimientos	Habilidades	Temas de conexión cruzada
Los estudiantes aprenderán... <ul style="list-style-type: none"> • Cómo realizar técnicas adecuadas de calentamiento y enfriamiento • Cómo desarrollar un plan de aptitud física • Ejemplos de cómo la actividad física afecta a su salud general 	Los estudiantes serán expertos en... <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de varios tipos de técnicas de calentamiento y enfriamiento. • Creación y uso de su plan de aptitud física • Aplicar el conocimiento para abogar y promover la actividad física 	Los estudiantes conectarán su aprendizaje para que coincida con los temas...

Etapa 2 — Evidencia de evaluación

Tarea común de rendimiento de fin de unidad

G: Crear y ejecutar un plan de entrenamiento que incluya unas técnicas adecuadas de calentamiento y enfriamiento.
 G: Conocer sobre la relación entre salud física y mental.
 R: Los estudiantes asumirán el papel de entrenador personal.
 R: Estudiantes y su comunidad (amigos o familiares).
 S: Debido a la pandemia, se necesita crear un plan personal de fitness en el hogar para mantenerse físicamente activo.
 Los estudiantes enseñarán su plan personal de ejercicio a alguien o guiarán a alguien a través de la creación de su propio plan de ejercicio personal.

Tu plan incluirá ejercicios físicos con movimientos y técnicas adecuadas de calentamiento y enfriamiento.
 Reflexionar sobre la relación entre salud física y mental.

Etapa 3 — Plan de Aprendizaje*

#	Actividades de la lección/Texto <i>¿En qué experiencia de aprendizaje clave o texto se centrará la lección?</i>	Conocimientos <i>¿Qué conocimientos clave adquirirán los estudiantes como resultado de esta lección?</i>	Habilidades <i>¿Qué habilidades clave adquirirán los estudiantes como resultado de esta lección?</i>	Tarea Formativa <i>¿Cómo sabrás lo que los estudiantes han aprendido?</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> ● Expectativas, actividad de construcción de la comunidad/relación e introducción al curso. 	De qué se trata esta unidad Más conocimiento sobre compañeros de clase y profesor	Los estudiantes podrán aprender algunos de los nombres e intereses de sus compañeros de clase.	Ticket de salida
2	<ul style="list-style-type: none"> ● "Conózcanse entre ustedes" tarea y evaluación previa. 	Los estudiantes conocerán sus mentalidades en torno a la actividad física	Los estudiantes podrán decir sus mentalidades sobre la actividad física	Conoce a ti y a tu evaluación previa
3	<ul style="list-style-type: none"> ● Actividad de construcción comunitaria ● Descripción general de los planes de ejercicio (¿por qué los hacemos? ¿Cómo las hacemos? ¿Cuándo los hacemos, Qué hacemos?) ● Introducción a los calentamientos 	Los estudiantes conocerán a sus compañeros de clase y lo que es un plan de ejercicio.	Los estudiantes podrán construir relaciones con sus compañeros de clase Los estudiantes podrán nombrar una de las razones por las que hacemos planes de ejercicio y realizar un ejercicio de calentamiento.	Ticket de salida/reflexión
4	<ul style="list-style-type: none"> ● Vista general del plan de ejercicio... ● Familiarizarse con Sworkit. 	Los estudiantes sabrán por qué necesitamos ser físicamente activos y tener	Los estudiantes podrán nombrar más de una razón por la que hacemos planes de ejercicios.	Hoja de trabajo de resumen del plan de ejercicio.

		un conocimiento básico de Sworkit.		
5	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo usar Sworkit • Flexibilidad del componente #1 • Revisión de los calentamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán cómo crear una cuenta de Sworkit • Los estudiantes sabrán cómo aprender ejercicios que se centran en la flexibilidad 	Los estudiantes podrán realizar al menos un ejercicio de flexibilidad y calentamiento.	Ticket de salida
6	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar componentes de flexibilidad • Añadir componente de flexibilidad al plan de ejercicio • Añadir un calentamiento al plan de ejercicio • Introducción al cardio 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán cómo agregar un componente de calentamiento y flexibilidad en su plan de ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes podrán agregar un componente de flexibilidad y un calentamiento a su plan de ejercicio de 1 día 	La búsqueda del tesoro del plan de ejercicio se convirtió en un plan de ejercicios
7	<ul style="list-style-type: none"> • Componente #2 Cardio • <i>Revisar la flexibilidad</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán qué es el cardio y los beneficios de la flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes podrán realizar al menos un componente de cardio 	Convertido en el plan de ejercicio
8	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Realizar componente cardiovascular</i> • <i>Añadir el componente cardiovascular al plan de fitness</i> • <i>***El primer borrador del plan de ejercicios físicos***</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán dos componentes para elaborar un plan de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes podrán hacer un primer borrador de su plan de ejercicio 	Proyecto de plan de ejercicios
9	<ul style="list-style-type: none"> • Componente #3 Fuerza muscular • Revisión de Cardio 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán lo que es la fuerza muscular • Los estudiantes sabrán los beneficios del cardio 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes podrán realizar al menos un componente de fuerza muscular 	Ticket de salida
10	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar componente de fuerza muscular • Si lo desea, agregar fuerza muscular al plan de ejercicio • Revisar flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes sabrán los beneficios de la fuerza muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes podrán agregar un componente de fuerza muscular o 	Fuerza muscular juego de partido convertido en plan de fitness

		<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán cómo agregar un componente de Fuerza Muscular a un plan de ejercicio 	editar su plan de ejercicio de 1 día	
Adaptaciones y modificaciones a la experiencia de aprendizaje:				
9/1 Reunión del PLC: Análisis del trabajo del estudiante (formativo), planificación de reconstrucción para el resto de la unidad				
11	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de construcción comunitaria ¿Cómo se relaciona la actividad física con la salud mental? 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán por qué hacemos actividades de enfriamiento después de un entrenamiento Los estudiantes sabrán la conexión entre salud física y mental 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes podrán seguir construyendo relaciones con sus compañeros 	Ticket de salida
12	<ul style="list-style-type: none"> Componente #4 Salud Mental 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán la conexión entre la actividad física y la salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes podrán conectar la actividad física con la salud mental 	Hoja de trabajo de salud mental y actividad física
13	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de la Salud Mental Componente #5 Resistencia muscular Introducción al enfriamiento (Cómo hacer actividades de enfriamiento efectivas) 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán el significado de la salud mental, las actividades de enfriamiento efectivas y la resistencia muscular 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes podrán realizar al menos un componente de resistencia muscular Los estudiantes podrán realizar al menos una actividad de enfriamiento. 	Ticket de salida
14	<ul style="list-style-type: none"> Realizar componente de resistencia muscular Si se desea, agregar resistencia muscular al plan de ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán cómo agregar una actividad de resistencia muscular y 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes podrán agregar un componente de resistencia muscular o editar su plan de ejercicio de 1 día 	Convertido en un plan de ejercicio

	<ul style="list-style-type: none"> ● Añadir un ejercicio de enfriamiento al plan de ejercicio 	<p>enfriamiento en su plan de ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes conocerán los beneficios de la Resistencia Muscular 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes podrán añadir ejercicio de enfriamiento a su plan de ejercicio 	
15	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprobación de progreso / taller ● <i>Cómo añadir tiempo en nuestros planes de ejercicio</i> 	Los estudiantes sabrán en qué etapa se encuentran en el desarrollo de su plan de ejercicio	Los estudiantes podrán darme una actualización de su plan de ejercicio	Ticket de salida
16	*** <i>Añadiendo tiempo a nuestro Plan de ejercicio (¿cuánto tiempo vamos a hacer cada ejercicio?)</i> ***	Los estudiantes sabrán cuánto tiempo van a hacer cada componente, ejercicios de calentamiento y enfriamiento	Los estudiantes podrán añadir tiempo a su plan de ejercicio	Convertido en un plan de ejercicio
17	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Construcción de la Comunidad</i> ● <i>Dé a los estudiantes la oportunidad de mostrar y liderar sus planes de ejercicio</i> 	Los estudiantes se familiarizarán más con el	Los estudiantes seguirán construyendo relaciones con sus compañeros de clase Los estudiantes estarán listos para compartir y demostrar su plan de ejercicio	Ticket de salida
18	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarea de rendimiento de fin de unidad ● ***Borrador final del plan de aptitud física*** ● Encuesta posterior / final de la reflexión de la unidad 	Los estudiantes sabrán cómo los componentes hacen un plan de ejercicio de 1 día	Los estudiantes podrán hacer un plan de ejercicio personal basado en sus necesidades de actividad física Los estudiantes podrán reflexionar sobre el proceso de hacer una rutina de ejercicio de 1 día	Reflexión final de la unidad