

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 ayudarle! 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 de Ejercicio Personal	Nivel de 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 de aptitud física personal 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 sabrán... <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"> • Ejecutar 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 de 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, necesitarán crear un plan personal de ejercicios en el hogar para mantenerse físicamente activo.

Los estudiantes enseñarán su plan personal de ejercicios a alguien o guiarán a alguien a través de la creación de su propio plan de ejercicios personales.

Tu plan de ejercicios incluirá un plan físico que incluye 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"> Tarea y evaluación previa de "Get to know you (Conózanse entre ustedes)". 	Los estudiantes conocerán sus mentalidades en torno a la actividad física	Los estudiantes podrán decir sus mentalidades sobre la actividad física	"Get to know you" y 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 ejercicios.	Los estudiantes podrán construir relaciones con sus compañeros de clase. Los estudiantes podrán nombrar una de las razones por las que hacemos los planes de ejercicios y realizar un ejercicio de calentamiento.	Ticket de salida/Reflexión
4	<ul style="list-style-type: none"> Visión general del plan de ejercicios... 	Los estudiantes sabrán por qué necesitamos ser	Los estudiantes podrán nombrar más de una razón	Hoja de trabajo de resumen del plan de

	<ul style="list-style-type: none"> Familiarízate con Sworkit. 	físicamente activos y tener un conocimiento básico de Sworkit.	por la que hacemos planes de ejercicios.	ejercicios.
5	<ul style="list-style-type: none"> Cómo usar Sworkit Componente #1 Flexibilidad Revisión de 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 el componente de flexibilidad Añadir el componente de flexibilidad al plan de ejercicios Añadir un calentamiento al plan de ejercicios Introducción al cardio 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes sabrán cómo agregar un calentamiento y un componente de flexibilidad en su plan de ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes podrán agregar un componente de flexibilidad y un calentamiento a su plan de ejercicios de 1 día. 	Búsqueda del tesoro del plan de ejercicios Convertido en el 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 ejercicios
8	<ul style="list-style-type: none"> <i>Realizar componente de cardio</i> <i>Añadir el componente de cardio al plan de ejercicios</i> <i>***Primer borrador de un plan adecuado 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 el primer borrador de su plan de ejercicios 	Borrador el 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, agregue fuerza muscular al plan de 	<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 	Juego de partido de fuerza muscular convertido en el plan de ejercicios

	<p>ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Revisar flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes sabrán cómo agregar un componente de fuerza muscular a un plan de ejercicios 	<p>editar su plan de ejercicios de 1 día</p>	
Adaptaciones y modificaciones a la experiencia de aprendizaje:				
<p>9/1 Reunión del PLC: Análisis del trabajo del estudiante (desde lo formativo), planificación de reconstrucción para el resto de la unidad</p>				
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 las 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"> ● Revisar Salud Mental ● Componente #5 Resistencia muscular ● Introducción a los ejercicios de enfriamiento (Cómo hacer actividades de enfriamiento efectivas) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes sabrán el significado de la salud mental, los ejercicios de enfriamiento efectivos 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 un ejercicio de enfriamiento. 	Ticket de salida
14	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar componentes de resistencia muscular ● Si lo desean, pueden agregar resistencia muscular al plan de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes sabrán cómo agregar una actividad de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes podrán agregar un componente de resistencia muscular o editar su plan de 	Convertido en un plan de ejercicios

	<p>ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Añade un ejercicio de enfriamiento al plan 	<p>resistencia muscular y enfriamiento en su plan de ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes conocerán los beneficios de la Resistencia Muscular 	<p>ejercicios de 1 día</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes podrán añadir un ejercicio de enfriamiento a su plan de ejercicios 	
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 ejercicios	Los estudiantes podrán darme una actualización de su plan de ejercicios	Ticket de salida
16	<i>*** Añadiendo tiempo a nuestro plan de ejercicios (¿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 ejercicios	Convertido en un plan de ejercicios
17	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Construcción de la Comunidad</i> ● <i>Dar a los estudiantes la oportunidad de mostrar y liderar sus planes de ejercicios</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 ejercicios	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 y final de la reflexión de la unidad 	Los estudiantes sabrán cómo los componentes hacen un plan de ejercicios de 1 día	Los estudiantes podrán hacer un plan de ejercicios personales basados en sus necesidades de actividad física Los estudiantes podrán reflexionar sobre el proceso de hacer una rutina de ejercicios de 1 día	Reflexión final de la unidad