
Educación Física y Deportes

Physical Education and
Athletics



EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Educación Física y Deportes I
Educación Física y Deportes II
Educación Física y Deportes III
Educación Física y Deportes IV
Educación Física y Deportes V
Educación Física y Deportes VI

Educación Física y Deportes I

Año al que pertenece: Décimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

La función principal de la educación física es para ayudar a los estudiantes a lograr un estilo de vida que les conduce a mejorar su desarrollo físico, mental, emocional y condicionamiento social. En el área de salud y bienestar, hay un enfoque muy personal, donde se espera que los alumnos conozcan sus propios cuerpos y asuman la función del ejercicio y la actividad física en su propio desarrollo físico y mental. Además, los estudiantes se familiarizan con los diferentes aspectos del movimiento del cuerpo, tales como ejercicios básicos, estado físico, e incluso programas de autodefensa. Ellos también estarán familiarizados con los métodos de medición de su acondicionamiento físico y comenzar a investigar las áreas de gimnasia o danza en la categoría que les interesa. Cada uno de los temas que se enseñan promoverán un estilo de vida sano y activo, guiando a los alumnos a comprender las necesidades básicas para un buen acondicionamiento físico y mental. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Salud y bienestar, Unidad II: Movimiento del cuerpo y expresión.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.1 Reconocer la importancia de la actividad física para la salud, la felicidad, la expresión y/o interacción social.

BCH.PE.2 Demostrar el conocimiento, la habilidad de alcanzar y mantener niveles de actividad favorables para la salud.

BCH.PE.3 Aplicar destrezas motoras autónomas y patrones de movimiento que favorecen al cuidado de sí mismo.

BCH.PE.4 Mejorar habilidades físicas, perceptivas, motoras, afectivas, expresivas, comunicativas y cognitivas a través de la actividad física.

BCH.PE.5 Desarrollar diferentes estructuras de movimiento mediante el uso del lenguaje corporal para la expresión de emociones y pensamientos.

Adaptado de

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta a otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de

www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Los estudiantes comprenden conceptos relacionados con la promoción de la salud y prevención de enfermedades para mejorar la salud.

NH.S.2 Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores sobre la conductas de salud.

NH.S.3 Los estudiantes demostrarán la capacidad de acceder a una información y productos y servicios válidos para mejorar la salud.

NH.S.4 Los estudiantes demostrarán la habilidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

NH.S.5 Los estudiantes demostrarán la destreza de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.

NH.S.6 Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar fijación de metas para mejorar la salud.

NH.S.7 Los estudiantes demostrarán la capacidad de practicar comportamientos que mejoran la salud y evitar o reducir

los riesgos para la salud.

NH.S.8 Los estudiantes demuestran la habilidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

The US National Health Standards tomados
www.shapeamerica.org/standards/health

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: Salud y bienestar <ul style="list-style-type: none">• Etapas de crecimiento• Músculos y partes del cuerpo• Drogas y alcohol• El estrés y la salud mental y emocional• Estiramiento, calentamiento y enfriamiento	<ul style="list-style-type: none">• Explicar la importancia de la actividad física para la salud física y mental, de acuerdo con los criterios propios del estudiante, teniendo en cuenta las diferentes etapas y situaciones de los seres humanos.• Identificar los tipos de drogas recreativas más comunes y sus efectos secundarios.• Evaluar la importancia y los efectos del ejercicio en la vida personal.• Demostrar buenos hábitos, actitudes y valores en la práctica de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none">• En grupos pequeños elaborar murales sobre los músculos y partes del cuerpo• En grupos pequeños investigar sobre un fármaco recreativo asignado, y compartir la información con sus compañeros de clase en una presentación, incluyendo los efectos de este fármaco en el cuerpo• Discusión en clase sobre los elementos negativos del estrés general en la salud del bienestar físico, mental y emocional• Instrucciones del docente sobre la importancia y relevancia del calentamiento, enfriamiento y estiramiento• Presentar por escrito un programa de ejercicios individuales, incluyendo varios tipos de técnicas de calentamiento y enfriamiento
Unidad II: Movimiento del cuerpo y expresión <ul style="list-style-type: none">• Efectos de ejercicio y actividad en el cuerpo• Parámetros básicos de circulación• Acondicionamiento físico• Pruebas y parámetros de medición• Movimientos creativos y expresivos individuales y de grupo	<ul style="list-style-type: none">• Identificar el efecto de la actividad física sobre el propio cuerpo.• Evaluar la importancia de la actividad física como un medio de preservar y mantener la salud personal.• Utilizar técnicas de respiración, movimientos y posiciones corporales, tanto a través de las rutinas tradicionales y nuevas rutinas.• Demostrar una actitud positiva en los programas de acondicionamiento y rutinas de movimiento creativo.• Practicar secuencias de movimientos de calidad con elementos y obstáculos.• Aplicar los conocimientos adquiridos a fin de mejorar el acondicionamiento físico del estudiante.• Combinar y aplicar distintas formas de expresión y movimientos en actividades individuales y de pareja.	<ul style="list-style-type: none">• Dirección del docente en las sesiones de yoga, seguido por una discusión en clase sobre los efectos del yoga en el cuerpo• Introducción del docente a las tradiciones de autodefensa, tales como el tai chi, aikido, capoeira, karate y taekwondo. En grupos pequeños, los estudiantes investigan una determinada tradición y preparan una presentación en clase, incluyendo una demostración, así como compartir la historia de la tradición• Pre-prueba y post-prueba en los temas de acondicionamiento físico.• Medir las habilidades motoras y fitness al principio, durante y al final de la unidad• Crear y presentar una rutina de gimnasia individual o danza

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

"Health Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/health>.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." MINEDUCACION. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Educación Física y Deportes II

Año al que pertenece: Décimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

A medida que los estudiantes comienzan este curso, deben estar familiarizados con los métodos de expresión corporal y su propia capacidad física. Se espera que los estudiantes apliquen sus destrezas y habilidades para organizar juegos y deportes. El enfoque es más personal, porque se espera que los estudiantes aprendan y practiquen los juegos y deportes autóctonos y tradicionales de Honduras y de su propio municipio o departamento. De esta manera, los estudiantes comienzan a valorar el rol de los juegos y deportes en la sociedad y la expresión de ideas y emociones. Uno de los objetivos principales del curso es ayudar a que cada estudiante logre un nivel de autoevaluación y evaluación con el fin de aspirar a la superación personal, siendo este el primer paso para una mejora en la comunidad y en la sociedad y, conducir en general, a la responsabilidad individual y social en el desarrollo de la comunidad. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Juegos y deportes recreativos, Unidad II: Deportes de equipo.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.6 Incorporar en sus estilos de vida, actividades recreativas y deportivas, para el uso adecuado del ocio y mejorar la convivencia social.

BCH.PE.7 Valorar y respetar la función social, cultural, y actividades recreativas.

BCH.PE.8 Demostrar una actitud positiva e individual y objetivos colectivos en los deportes competitivos.

BCH.PE.9 Demostrar responsabilidad individual y social con respecto a la conducta hacia los compañeros de clase y a uno mismo.

Adaptado de

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de

www.shapeamerica.org/standards/pe/

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: Juegos y deportes recreativos <ul style="list-style-type: none">• Tipos de juegos• Organización de juegos	<ul style="list-style-type: none">• Visitar centros recreativos de la comunidad.• Explicar los diferentes tipos de juegos y deportes practicados en Honduras.	<ul style="list-style-type: none">• Como clase, tomar un paseo o visitar un centro recreativo local, seguido por una discusión en la clase sobre la experiencia• En un grupo pequeño, crear un

<ul style="list-style-type: none"> • Actividades al aire libre • Juegos de Honduras • Clasificación de los deportes • Deportes individuales y en pares • Deportes de equipo • Deportes populares en Honduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el rol de los juegos y deportes como una expresión cultural en Honduras. • Participar en varias competencias deportivas a nivel institucional y social. 	<ul style="list-style-type: none"> mural que describa las reglas de un juego o deporte jugado en Honduras • Crear un folleto que describa un juego como parte del patrimonio cultural de Honduras
<p>Unidad II: Deportes de equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios específicos de calentamiento y enfriamiento • Fundamentos • Normas y reglamentos • Trabajo en equipo • Estrategias/tácticas de juego • Juego limpio (deportividad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades motoras específicas en deportes de equipo. • Identificar las funciones y características de cada individuo en un equipo. • Mejorar la interacción social con otros estudiantes a través de los deportes de equipo. • Desarrollar el pensamiento táctico a través de los deportes de equipo. • Demostrar entusiasmo y armonía en la toma de decisiones individuales y de grupo y el éxito de la participación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Después de aprender ejercicios de calentamiento y enfriamiento, cada estudiante organiza y dirige ejercicios de calentamiento y enfriamiento en el período de clase durante el curso • Prueba sobre las reglas y regulaciones de voleibol, así como las funciones y características de cada uno de los jugadores de un equipo de voleibol • Como clase, los estudiantes podrán elegir el deporte de equipo para aprender juntos. Esto permitirá a los estudiantes practicar la toma de decisión en grupo

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade

Twelve.” California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, “Bachillerato en Ciencias y Humanidades”*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

“National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003.” Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

“National PE Standards.” *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte.” *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Educación Física y Deportes III

Año al que pertenece: Undécimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

El papel de la educación física es promover una vida activa y saludable a través de la práctica constante de ejercicio y relaciones saludables con otros, llevando a los estudiantes a adquirir actitudes positivas hacia sí mismos y con aquellos a su alrededor. En este curso, los alumnos continúan su formación en temas de salud y el movimiento del cuerpo. Pero en este caso la perspectiva se centra en sus alrededores, especialmente en sus compañeros de clase. Aprenderán sobre el papel de la nutrición en su propia salud y la de los demás, los efectos (positivos y negativos), papel de las drogas en los deportes, y comenzar a aplicar sus conocimientos de ejercicios de distintos tipos, haciendo sugerencias y propuestas de actividades a sus compañeros. De esta forma, cada alumno puede comenzar a entender el papel social que juega la actividad física en el bienestar de todos y reconocer cómo cada individuo tiene un papel dentro de la sociedad. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Salud y bienestar, Unidad II: Movimiento del cuerpo y expresión.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.1 Reconocer la importancia de la actividad física para la salud, la felicidad, la expresión y/o interacción social.

BCH.PE.2 Demostrar el conocimiento, la habilidad de alcanzar y mantener niveles de actividad favorables para la salud.

BCH.PE.3 Aplicar destrezas motoras autónomas y patrones de movimiento que favorecen al cuidado de sí mismo.

BCH.PE.4 Mejorar habilidades físicas, perceptivas, motoras, afectivas, expresivas, comunicativas y cognitivas a través de la actividad física.

BCH.PE.5 Desarrollar diferentes estructuras de movimiento mediante el uso del lenguaje corporal para la expresión de emociones y pensamientos.

Adaptado de

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, “Bachillerato en Ciencias y Humanidades”
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta a otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de

www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Los estudiantes comprenden conceptos relacionados con la promoción de la salud y prevención de enfermedades para mejorar la salud.

NH.S.2 Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores sobre la conductas de salud.

NH.S.3 Los estudiantes demostrarán la capacidad de acceder a una información y productos y servicios válidos para mejorar la salud.

NH.S.4 Los estudiantes demostrarán la habilidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

NH.S.5 Los estudiantes demostrarán la destreza de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.

NH.S.6 Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar fijación de metas para mejorar la salud.

NH.S.7 Los estudiantes demostrarán la capacidad de practicar comportamientos que mejoran la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

NH.S.8 Los estudiantes demuestran la habilidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

The US National Health Standards tomados de

www.shapeamerica.org/standards/health

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: Salud y bienestar <ul style="list-style-type: none">• Alimentación, nutrición y obesidad• Enfermedades no transmisibles• El estrés y la salud mental y emocional• Drogas en los deportes• Estiramiento, calentamiento y enfriamiento	<ul style="list-style-type: none">• Explicar la importancia de la actividad física para la salud física y mental, de acuerdo con los criterios propios del estudiante, teniendo en cuenta las diferentes etapas y situaciones de los seres humanos.• Identificar los tipos de drogas recreativas más comunes y sus efectos secundarios.• Evaluar la importancia y los efectos del ejercicio en la vida personal.• Demostrar buenos hábitos, actitudes y valores en la práctica de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none">• Crear un folleto sobre los efectos de la nutrición sobre el cuerpo y la crisis de la obesidad en Honduras y el mundo• Investigar y redactar un informe escrito relativo a las drogas que se usan en los diferentes deportes competitivos, incluidos los efectos del uso indebido de drogas en el organismo del deportista• Lea los artículos asignados sobre los efectos negativos del estrés en general, salud física, mental y emocional, seguido por una discusión en clase• Como clase, crear un mural sobre la vida sana, incluyendo cinco hábitos de vida saludable
Unidad II: Movimiento del cuerpo y expresión <ul style="list-style-type: none">• Efectos del ejercicio y actividad en el cuerpo• Parámetros básicos de circulación• Acondicionamiento físico• Pruebas y parámetros de medición• Movimientos creativos y expresivos individuales y de grupo	<ul style="list-style-type: none">• Evaluar la importancia de la actividad física como un medio de preservar y mantener la salud de la comunidad.• Utilizar técnicas de respiración, posiciones del cuerpo y movimientos a través de las rutinas tanto nuevos como tradicionales.• Ayudar a los demás a	<ul style="list-style-type: none">• Hacer un poster en parejas mostrando un programa fitness con diversos tipos de ejercicios de calentamiento y enfriamiento• En un grupo pequeño, investigar y realizar una presentación oral sobre las enfermedades no transmisibles y su impacto sobre la actividad física• Investigar y practicar los

	<p>demostrar una actitud positiva en el acondicionamiento de los programas y rutinas de movimiento creativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar secuencias de movimiento de calidad con elementos y obstáculos. • Aplicar los conocimientos adquiridos para apoyar a otras personas a mejorar su acondicionamiento físico. • Combinar y aplicar distintas formas de expresión y movimiento en las actividades en pares e individuales. 	<p>movimientos del cuerpo, a fin de conocer su efecto sobre la salud mental y emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones del docente sobre ejemplos sistematizados de ejercicios enfocados en diferentes partes del cuerpo
--	---	---

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pesstandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

"Health Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/health>.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Educación Física y Deportes IV

Año al que pertenece: Undécimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

La Educación física induce a los jóvenes a obtener un nivel de socialización que les permitirá desenvolverse favorablemente en cualquier situación grupal que pueda ser involucrado en un futuro, relacionados con el trabajo o social. En Educación Física y Deportes III los estudiantes iniciaron su exploración de la contribución que cada uno puede hacer para ayudar a mejorar el estado de salud física y mental de un grupo. El proceso sigue en este curso, donde se espera que los estudiantes apliquen sus habilidades para trabajar en parejas y en equipos dentro de la zona de juegos y deportes. Los estudiantes aprenderán cómo los juegos y los deportes se practican en Centroamérica, permitiéndoles comparar con lo que habían aprendido sobre Honduras en Educación Física y Deportes II. Además, los estudiantes continúan haciendo juegos y deportes, pero este curso exige más responsabilidad y compromiso en la planificación y la estructura de las actividades que se realizan en clase y al mismo tiempo trabajando o mejorando planes involucrando a los compañeros. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Juegos y deportes recreativos, Unidad II: Deportes de equipo.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.6 Incorporar en sus estilos de vida, actividades recreativas y deportivas, para el uso adecuado del ocio y mejorar la convivencia social.

BCH.PE.7 Valorar y respetar la función social, cultural, y actividades recreativas.

BCH.PE.8 Demostrar una actitud positiva e individual y objetivos colectivos en los deportes competitivos.

BCH.PE.9 Demostrar responsabilidad individual y social con respecto a la conducta hacia los compañeros de clase y a uno mismo.

Adaptado de

*Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de
www.shapeamerica.org/standards/pe/

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: Juegos y deportes recreativos <ul style="list-style-type: none">• Tipos de juegos• Organización de juegos• Actividades al aire libre• Juegos de Centroamérica• Clasificación de los deportes• Deportes individuales y en pares• Deportes de equipo• Deportes populares en Centroamérica	<ul style="list-style-type: none">• Planificar y organizar las rutinas, juegos y deportes en la clase.• Identificar los distintos centros recreativos regionales.• Explicar los diferentes tipos de juegos y deportes jugados regionalmente.• Evaluar el rol de los juegos y el deporte en el desarrollo cultural de los países de centroamérica.• Participar en diversas competiciones deportivas en los niveles institucionales y sociales.	<ul style="list-style-type: none">• Diseñar, construir y presentar un juego de tablero. invertir un período de clase jugando con juegos de compañeros• En pequeños grupos, crear murales en centros recreativos de Centroamérica• Como una clase, organizar una festival tradicional de recreación, diversión y juegos centroamericanos
Unidad II: Deportes de equipo <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios específicos de calentamiento y enfriamiento• Fundamentos• Normas y reglamentos• Trabajo en equipo• Estrategias/tácticas de juego• Juego limpio (deportividad)	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades motoras específicas en deportes de equipo.• Identificar las funciones y características de cada individuo en un equipo.• Demostrar la cooperación e interacción positiva con los demás, participando en actividades de deportes de equipo.• Mejorar la interacción social con otros estudiantes a través de los deportes de equipo.• Desarrollar el pensamiento táctico a través de los deportes de equipo.• Demostrar entusiasmo y armonía en la toma de decisiones individuales y de grupo y el éxito de la participación.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios centrados en habilidades fundamentales, incluyendo: pase, regate, disparo y juego de pies• Durante el Curso cada estudiante actúa como árbitro en un deporte de equipo, como una oportunidad para demostrar el conocimiento de las normas y reglamentos de los deportes• En pequeños grupos, practicar estrategias de baloncesto defensivas y ofensivas

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pesstandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Educación Física y Deportes V

Año al que pertenece: Duodécimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

Aparte de necesitar un techo, comida, ropa y educación, todos también necesitan actividad recreativa con el fin de trabajar para mejorar su salud física y mental. La educación física puede llevar a entender que la sociedad necesita la ayuda de todos para desarrollarse, y saber que ninguna sociedad puede alcanzar altos niveles de desarrollo si la buena salud física y mental no existe. Por estas razones, durante el último año de educación física (Educación Física y Deportes V y Educación Física y Deportes VI), se espera que el alumno comparta los conocimientos adquiridos con otros miembros de la institución y la comunidad. Se espera que los estudiantes organicen actividades dentro de la escuela y en la comunidad. También aprenderán sobre las instituciones de pro-salud que trabajan en su comunidad y en todo el mundo y aprenderán y pondrán en práctica los primeros auxilios con el fin de utilizar ese conocimiento para ayudar a otros. Se espera que el estudiante participe en el servicio a la sociedad hondureña siendo un ejemplo para los niños más pequeños, otros miembros de la comunidad, y a la sociedad en general. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Salud y bienestar, Unidad II: Movimiento del cuerpo y expresión.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.1 Reconocer la importancia de la actividad física para la salud, la felicidad, la expresión y/o interacción social.

BCH.PE.2 Demostrar el conocimiento, la habilidad de alcanzar y mantener niveles de actividad favorables para la salud.

BCH.PE.3 Aplicar destrezas motoras autónomas y patrones de movimiento que favorecen al cuidado de sí mismo.

BCH.PE.4 Mejorar habilidades físicas, perceptivas, motoras, afectivas, expresivas, comunicativas y cognitivas a través de la actividad física.

BCH.PE.5 Desarrollar diferentes estructuras de movimiento mediante el uso del lenguaje corporal para la expresión de emociones y pensamientos.

Adaptado de

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta a otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de
www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Los estudiantes comprenden conceptos relacionados con la promoción de la salud y prevención de enfermedades para mejorar la salud.

NH.S.2 Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores sobre la conductas de salud.

NH.S.3 Los estudiantes demostrarán la capacidad de acceder a una información y productos y servicios válidos para mejorar la salud.

NH.S.4 Los estudiantes demostrarán la habilidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la

salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

NH.S.5 Los estudiantes demostrarán la destreza de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.

NH.S.6 Los estudiantes demostrarán la habilidad de usar fijación de metas para mejorar la salud.

NH.S.7 Los estudiantes demostrarán la capacidad de practicar comportamientos que mejoran la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

NH.S.8 Los estudiantes demuestran la habilidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

The US National Health Standards tomados de
www.shapeamerica.org/standards/health

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: Salud y bienestar <ul style="list-style-type: none">• Primeros auxilios básicos• Organizaciones de pro-salud• Control antidopaje• El estrés y la salud mental y emocional• Estiramientos, calentamientos, y enfriamientos	<ul style="list-style-type: none">• Proyectar a la institución y a la comunidad la importancia de estar activo para ayudar a mejorar la sociedad.• Aprender y aplicar los primeros auxilios en uno-a-uno y en la comunidad.• Examinar cómo funcionan las organizaciones de pro-salud en Honduras y en todo el mundo.• Explicar las diferentes pruebas antidopaje realizadas en el deporte de alta competición.• Practicar buenos hábitos, actitudes y valores en el desarrollo de las actividades físicas.• Habilidades físicas básicas perfectas, mediante el ejercicio regular para mantener una buena salud.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de simulación para practicar adecuadamente la respuesta de primeros auxilios• Presentación individual concerniente a una organización pro-salud en Honduras o en todo el mundo• Crear un folleto sobre las organizaciones que luchan contra el uso de drogas en Honduras y en todo el mundo• Discutir ejemplos concretos del efecto del estrés en la salud física, mental y emocional• Organizar y participar en una feria de salud escolar, teniendo invitados especiales y representantes de organizaciones pro-salud
Unidad II: los movimientos del cuerpo y expresión <ul style="list-style-type: none">• Efectos del ejercicio y la actividad en el cuerpo• Parámetros básicos de movimiento• Acondicionamiento físico.• Pruebas de medición y sus parámetros• Movimientos creativos y expresivos, individuales y de grupo	<ul style="list-style-type: none">• Analizar y valorar la importancia de la actividad física como medio para preservar y mantener una sociedad sana.• Orientar al público acerca de la importancia de la actividad física para la salud física y mental.• Utilizar las técnicas de respiración, colocación y movimientos del cuerpo a través de las rutinas tradicionales y actualizadas.• Fomentar en los demás una actitud positiva en los programas de acondicionamiento y rutinas de movimientos creativos.• Practicar patrones de habilidades de movimientos que involucren elementos y obstáculos.• Combinar y aplicar diferentes patrones de movimientos y expresiones en las actividades de grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Demostrar, en categorías inferiores o en la comunidad, cómo medir el acondicionamiento físico.• Planificar un programa y/o rutina de acondicionamiento físico para presentar en la escuela o en la comunidad• En un grupo, diseñar y grabar un video de ejercicios, centrados en una rutina o actividad específica• Planificar y enseñar gimnasia o rutinas de baile para grupos grandes en la escuela o en la comunidad

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." MINEDUCACION. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Educación Física y Deportes VI

Año al que pertenece: Undécimo grado

Períodos semanales: 2 períodos

Los estudiantes van a terminar su curso de educación física secundaria integrando sus conocimientos de los juegos y deportes, con una actitud positiva y una convivencia armoniosa dentro de la comunidad. En este curso, los estudiantes comienzan a aprender más acerca de los juegos y los deportes en todo el mundo y ver su impacto en las diferentes áreas del mundo. Esto va a conducir a los estudiantes a apreciar la importancia de la actividad física en su propia comunidad. Los estudiantes trabajarán con un enfoque de equipo en el aula, permitiéndoles trabajar colectivamente y armoniosamente hacia los objetivos comunes. El objetivo principal para este curso es la planificación, organización, dirección, y la práctica de deportes y actividades recreativas en los niveles institucionales y comunitarios como una manera excelente para fortalecer la convivencia pacífica y el incentivo para trabajar con diferentes escuelas, fortaleciendo una cultura de paz entre la gente de la comunidad. Este curso sigue las siguientes unidades de enseñanza: Unidad I: Juegos y deportes recreativos, Unidad II: Deportes de equipo.

*Este documento fue tomado y adaptado con permiso del *Programa curricular de Day-Star School*.

Estándares:

BCH.PE.6 Incorporar en sus estilos de vida, actividades recreativas y deportivas, para el uso adecuado del ocio y mejorar la convivencia social.

BCH.PE.7 Valorar y respetar la función social, cultural, y actividades recreativas.

BCH.PE.8 Demostrar una actitud positiva e individual y objetivos colectivos en los deportes competitivos.

BCH.PE.9 Demostrar responsabilidad individual y social con respecto a la conducta hacia los compañeros de clase y a uno mismo.

Adaptado de

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 El individuo físicamente educado demuestra su competencia en una variedad de destrezas motoras y patrones de movimiento.

NPE.S.2 El individuo físicamente educado aplica conocimientos de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el rendimiento.

NPE.S.3 El individuo físicamente educado demuestra el conocimiento y las habilidades para lograr y mantener una salud de actividad física y estado físico.

NPE.S.4 El individuo físicamente educado exhibe un comportamiento personal responsable y social que respeta otros y a ellos mismos.

NPE.S.5 El individuo físicamente educado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el gozo, el desafío, la auto-expresión y/o interacción social.

The US National Physical Education Standards tomados de

www.shapeamerica.org/standards/pe/

Contenido	Expectativas de Logro	Actividades
Unidad I: juegos y deportes recreativos • Tipos de juegos	• Planificar y organizar las rutinas y ejercicios con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo. • Desarrollar programas de	• Como una clase, organizar un paseo o una visita a un centro recreativo local para los miembros de la comunidad local.

<ul style="list-style-type: none"> • Organización de juegos • Actividades al aire libre • Juegos de todo el mundo • Clasificación de los deportes • Deportes individuales y en parejas • Deportes de equipo • Deportes populares por regiones en el mundo 	<p>actividades recreativas y deportivas con actividades de alcance en la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los diferentes tipos de juegos y deportes jugados en diferentes regiones del mundo. • Evaluar el rol de los juegos y el deporte en el desarrollo cultural en diferentes regiones del mundo. • Participar en diversas competencias deportivas en los niveles institucionales y sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • En pequeños grupos, investigar juegos y deportes autóctonos de diferentes partes del mundo. Cada grupo explicará los juegos/deportes para la clase y la clase aprenderá a jugar algunos de los juegos • Escribir un ensayo sobre el rol social, histórico y cultural de un juego específico
<p>Unidad II: Deportes de equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios específicos de calentamiento y enfriamiento • Fundamentos • Normas y reglamentos • Trabajo en equipo • Estrategias/tácticas de juego • Juego limpio (deportividad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades motoras específicas relacionadas con los deportes de equipo. • Analizar la relación entre conocimientos y posiciones en un equipo. • Evaluar la importancia de la cooperación y la interacción positiva con los demás cuando se participa en actividades deportivas. • Mejorar la socialización interescolar, a través de juegos y deportes. • Desarrollar el pensamiento táctico a través del deporte. • Demuestre entusiasmo y armonía en la toma de decisiones individuales y de grupo y para lograr una participación exitosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Basado en la observación y en el análisis de las habilidades individuales de los compañeros de clase, asigne a cada compañero una posición de un deporte específico. Presentar el informe en forma escrita, incluyendo el razonamiento de las posiciones asignadas • Discusión en la clase sobre la importancia de la cooperación y la interacción positiva con los demás cuando participan en actividades deportivas. Proporcionar ejemplos de interacciones negativas, y discutir las consecuencias • Como una clase, organizar un torneo de fútbol en la comunidad. Durante todo el proceso de organización, los estudiantes deben demostrar el trabajo en equipo • Investigar e informar, en un informe escrito, la historia y el desarrollo del baloncesto. Incluir las reglas y regulaciones actuales del deporte

Formas de evaluación sugeridas:

Trabajo acumulativo

Trabajo realizado para el final del trimestre en un tema concreto, como un proyecto trimestral.

Trabajo en grupo

Aprendizaje cooperativo entre los estudiantes con el objetivo de desarrollar los conocimientos de los estudiantes, competencias genéricas (p.ej. habilidades de comunicación, habilidades de colaboración, habilidades de pensamiento crítico) y actitudes.

Modelos

Una representación tridimensional utilizado para mostrar la construcción o apariencia de algo, por lo general en una escala más pequeña que la original.

Evaluación en parejas

Un proceso en el que se pide a los estudiantes evaluar la participación, actitud o el rendimiento de sus compañeros basado en las normas o las rúbricas establecidas por el maestro.

Evaluación del rendimiento

La evaluación de las habilidades, la participación, actitudes, o el desempeño de los estudiantes.

Portafolios

Una recopilación de trabajos de los estudiantes que representan actividades y logros.

Presentaciones

Un discurso o charla en el que el estudiante muestra, describe o explica un concepto, idea, o una muestra del trabajo a una audiencia.

Informes

Un documento que contiene información organizada de un asunto en particular después de efectuar una investigación a fondo de una zona de estudio.

Autoevaluación

Evaluación de uno mismo, de la capacidad, participación, actitudes o el rendimiento.

Recursos:

Recursos en línea:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
http://lessonplanspage.com

Bibliografía:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Impreso.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Impreso.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

PHYSICAL EDUCATIONS AND ATHLETICS

Physical Education and Athletics I
Physical Education and Athletics II
Physical Education and Athletics III
Physical Education and Athletics IV
Physical Education and Athletics V
Physical Education and Athletics VI

Physical Education and Athletics I

Year: Tenth grade

Periods per week: 2 periods

The primary function of physical education is to help the learners achieve a lifestyle that leads them to improve their physical, mental, emotional, and social conditioning. In the area of health and wellness, there is a very personal approach, where it is expected that students know their own bodies and assess the role of exercise and physical activity in their own physical and mental development. In addition, students will become familiar with various aspects of body movement, such as basic exercises, fitness, and even self-defense programs. They will also be familiar with the methods of measurement of their physical conditioning and begin to investigate the areas of gymnastics or dance in the category that interests them. Each of the topics to be taught will promote a healthy and active lifestyle, guiding students to understand the basic necessities for good physical and mental conditioning. This course covers the following units of study: Unit I: Health and Wellness, Unit II: Body Movement and Expression.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*.

Standards:

BCH.PE.1 Recognize the importance of physical activity for health, happiness, expression and/or social interaction.

BCH.PE.2 Demonstrate the knowledge and the ability to achieve and maintain favorable levels of activity for health.

BCH.PE.3 Apply autonomous motor skills and movement patterns that favor the care of oneself.

BCH.PE.4 Improve physical, perceptual, motor, affective, expressive, communicative and cognitive skills through physical activity.

BCH.PE.5 Develop different structures of movement through the use of body language for the expression of emotions and thoughts.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from

www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Students will comprehend concepts related to health promotion and disease prevention to enhance health.

NH.S.2 Students will analyze the influence of family, peers, culture, media, technology, and other factors on health behaviors.

NH.S.3 Students will demonstrate the ability to access valid information and products and services to enhance health.

NH.S.4 Students will demonstrate the ability to use interpersonal communication skills to enhance health and avoid or reduce health risks.

NH.S.5 Students will demonstrate the ability to use decision-making skills to enhance health.

NH.S.6 Students will demonstrate the ability to use goal-setting skills to enhance health.

NH.S.7 Students will demonstrate the ability to practice health-enhancing behaviors and avoid or reduce health risks.

NH.S.8 Students will demonstrate the ability to advocate for personal, family, and community health.

The US National Health Standards retrieved from

www.shapeamerica.org/standards/health

Content	Learning Objectives	Activities
Unit I: Health and Wellness <ul style="list-style-type: none"> • Growth stages • Muscles and body parts • Drugs and alcohol • Stress and mental and emotional health • Stretching, warm ups, and cool downs 	<ul style="list-style-type: none"> • Explain the importance of physical activity for physical and mental health, according to the student's own criteria, taking into account the different stages and situations of human beings. • Identify the most common recreational drugs and their side effects. • Assess the importance and the effects of exercise in one's personal life. • Demonstrate good habits, attitudes, and values in the practice of physical activities. 	<ul style="list-style-type: none"> • In small groups, elaborate murals about the muscles and parts of the body • In small groups, research an assigned recreational drug, and share the information with classmates in a presentation, including the effects of this drug on the body • Class discussion on the negative elements of overall stress on physical, mental, and emotional health • Teacher instruction concerning the importance and relevance of warm ups, cool downs, and stretching • Present in written form an individual fitness program, including various types of warm up and cool down techniques
Unit II: Body Movement and Expression <ul style="list-style-type: none"> • Effects of exercise and activity on the body • Basic parameters of movement • Physical conditioning • Tests and measurement parameters • Creative and expressive individual and group movements 	<ul style="list-style-type: none"> • Identify the effect of physical activity on one's own body. • Evaluate the importance of physical activity as a means of preserving and maintaining personal health. • Use breathing techniques, body positions, and movements through both traditional routines and new routines. • Demonstrate a positive attitude in conditioning programs and routines of creative movement. • Practice quality movement sequences with elements and obstacles. • Apply acquired knowledge in order to improve student's physical conditioning. • Combine and apply different forms of expression and movements in individual and pair activities. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teacher-led yoga session, followed by a class discussion concerning the effects of yoga on the body • Teacher introduction to self-defense traditions such as tai chi, aikido, capoeira, karate, and taekwondo. In small groups, students investigate a specific tradition and prepare a class presentation, including a demonstration as well as sharing the history of the tradition • Pre-quiz and post-quiz on the topics of physical conditioning • Measure motor skills and fitness at the beginning, during, and at the end of the unit • Create and present an individual gymnastics or dance routine

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:**Online Resources:**

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pesstandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Physical Education and Athletics II

Year: Tenth grade

Periods per week: 2 periods

As students begin this course, they must be familiar with the methods of bodily expression and their own physical conditioning. The students are expected to apply their skills and abilities to organized games and sports. The approach is more personal, as it is expected that students learn and practice the indigenous and traditional games and sports of Honduras and of their own municipality or department. In this way, the students begin to value the role of games and sports in society and the expression of ideas and emotions. One of the main objectives of the course is to help each student achieve a level of self-evaluation and assessment in order to aim for personal improvement, this being the first step to an improvement in the community and society, and in general leading to personal and social responsibility in the development of the community. This course covers the following units of study: Unit I: Recreational Games and Sports, Unit II: Team Sports.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*.

Standards:

BCH.PE.6 Incorporate into their lifestyles recreational and sports activities, for the proper use of leisure time and improving social coexistence.

BCH.PE.7 Value and respect the function of social, cultural, and recreational activities.

BCH.PE.8 Demonstrate a positive attitude and individual and collective goals in competitive sports.

BCH.PE.9 Demonstrate personal and social responsibility with respect to behavior towards classmates and to oneself.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies, and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression, and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/pe/

Content	Learning Objectives	Activities
<p>Unit I: Recreational Games and Sports</p> <ul style="list-style-type: none">• Types of games• Organization of games• Outdoor activities• Games of Honduras• Classification of sports• Individual sports and in pairs• Team sports• Popular sports in Honduras	<ul style="list-style-type: none">• Visit outdoor community recreational centers.• Explain the different types of games and sports practiced in Honduras.• Assess the role of games and sports as a cultural expression in Honduras.• Participate in various sports competitions at institutional and social levels.	<ul style="list-style-type: none">• As a class, take a walk or visit a local recreational center, followed by a class discussion about the experience• In a small group, create a mural describing the rules of a game or sport played in Honduras• Create a pamphlet describing a game as part of Honduran cultural heritage

Unit II: Team Sports	<ul style="list-style-type: none"> • Specific warm up and cool down exercises • Fundamentals • Rules and regulations • Teamwork • Game strategies/tactics • Fair play (sportsmanship) 	<ul style="list-style-type: none"> • Develop specific motor skills in team sports. • Identify the functions and characteristics of each individual on a team. • Improve social interaction with other students through team sports. • Develop tactical thinking through team sports. • Demonstrate enthusiasm and harmony in individual and group decision making and successful participation. 	<ul style="list-style-type: none"> • After learning warm up and cool down exercises, each student will organize and lead warm up and cool down exercises one class period during the course • Quiz on the rules and regulations of volleyball as well as the functions and characteristics of each player on a volleyball team • As a class, students will choose which team sport to learn together. This will allow students to practice group decision making
-----------------------------	---	--	---

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:

Online Resources:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Physical Education and Athletics III

Year: Eleventh grade

Periods per week: 2 periods

The role of physical education is to promote an active and healthy life through the constant practice of exercise and healthy relationships with others, leading the students to acquire positive attitudes towards oneself and with those around. In this course, students continue their training in health issues and body movement. But in this instance the perspective focuses on their surroundings, specifically their classmates. They will learn about the role of nutrition in their own health and the health of others, the (positive and negative) role of drugs in sports, and begin to implement their knowledge of exercises of various kinds by making suggestions and proposals for activities to their peers. In this way each student can begin to understand the social role that physical activity plays in the welfare of everyone and recognize how each individual has a role within society. This course covers the following units of study: Unit I: Health and Wellness, Unit II: Body Movement and Expression.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*.

Standards:

BCH.PE.1 Recognize the importance of physical activity for health, happiness, expression and/or social interaction.

BCH.PE.2 Demonstrate the knowledge and the ability to achieve and maintain favorable levels of activity for health.

BCH.PE.3 Apply autonomous motor skills and movement patterns that favor the care of oneself.

BCH.PE.4 Improve physical, perceptual, motor, affective, expressive, communicative and cognitive skills through physical activity.

BCH.PE.5 Develop different structures of movement through the use of body language for the expression of emotions and thoughts.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Students will comprehend concepts related to health promotion and disease prevention to enhance health.

NH.S.2 Students will analyze the influence of family, peers, culture, media, technology, and other factors on health behaviors.

NH.S.3 Students will demonstrate the ability to access valid information and products and services to enhance health.

NH.S.4 Students will demonstrate the ability to use interpersonal communication skills to enhance health and avoid or reduce health risks.

NH.S.5 Students will demonstrate the ability to use decision-making skills to enhance health.

NH.S.6 Students will demonstrate the ability to use goal-setting skills to enhance health.

NH.S.7 Students will demonstrate the ability to practice health-enhancing behaviors and avoid or reduce health risks.

NH.S.8 Students will demonstrate the ability to advocate for personal, family, and community health.

The US National Health Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/health

Content	Learning Objectives	Activities
Unit I: Health and Wellness <ul style="list-style-type: none">• Food, nutrition, and obesity• Non-communicable diseases• Stress, mental and emotional health• Drugs in sports• Stretching, warm ups, and cool downs	<ul style="list-style-type: none">• Explain the importance of nutrition and physical activity for physical and mental health, according to the student's own criteria.• Identify the most common types of drugs in sports and their characteristics and effects.• Assess the importance and the effect of exercise in one's personal and social life.• Demonstrate good habits, attitudes, and values in the practice of physical activities.	<ul style="list-style-type: none">• Create a pamphlet on the effects of nutrition on the body and the obesity crisis in Honduras and the world• Research and write a written report concerning the drugs that are used in different competitive sports, including the effects of drug use on the athlete's body• Read assigned articles regarding the negative effects of stress on general physical, mental, and emotional health, followed by a class discussion• As a class, create a mural about healthy living, including five habits for healthy living
Unit II: Body Movement and Expression <ul style="list-style-type: none">• Effects of exercise and activity in the body• Basic parameters of movement• Physical conditioning• Tests and measurement parameters• Creative and expressive individual and group movements	<ul style="list-style-type: none">• Evaluate the importance of physical activity as a means of preserving and maintaining community health.• Use breathing techniques, body positions and movements through both new and traditional routines.• Help others to demonstrate a positive attitude in conditioning programs and routines of creative movement.• Practice quality movement sequences with elements and obstacles.• Apply the knowledge gained to support others as they improve their physical conditioning.• Combine and apply different forms of expression and movements in individual and pairs activities.	<ul style="list-style-type: none">• Make a poster in pairs showing a fitness program with various types of warm-up and cool down exercises• In a small group, research and perform an oral presentation on non-communicable diseases and their impact on physical activity• Investigate and practice body movements in order to know their effect on mental and emotional health• Teacher instruction on systematized examples of exercises focused on different parts of the body

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:**Online Resources:**

www.youtube.com

www.pinterest.com

www.pecentral.org

www.efdeportes.com

<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pesstandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015.

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Physical Education and Athletics IV

Year: Eleventh grade

Periods per week: 2 periods

Physical education leads young people to gain a level of socialization that will allow them in the future to perform favorably in any group situations that they may become involved in whether work-related or social. In Physical Education and Athletics III students started their exploration of the contribution that each individual can make to help improve the mental and physical condition of a group. The process continues in this course, where it is expected that students apply their skills to work in pairs and in teams within the area of games and sports. Students will learn how games and sports are practiced in Central America, enabling them to compare it with what they learned about Honduras in Physical Education and Athletics II. In addition, students continue playing games and sports, but this course demands more responsibility and commitment in the planning and structure of the activities done in class while at the same time working or improving plans involving partners. This course covers the following units of study: Unit I: Recreational Games and Sports, Unit II: Team Sports.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*.

Standards:

BCH.PE.6 Incorporate into their lifestyles recreational and sports activities, for the proper use of leisure time and improving social coexistence.

BCH.PE.7 Value and respect the function of social, cultural, and recreational activities.

BCH.PE.8 Demonstrate a positive attitude and individual and collective goals in competitive sports.

BCH.PE.9 Demonstrate personal and social responsibility with respect to behavior towards classmates and to oneself.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies, and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression, and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/pe/

Content	Learning Objectives	Activities
Unit I: Recreational Games and Sports <ul style="list-style-type: none">• Types of games• Organization of games• Outdoor activities• Games of Central America• Classification of sports• Individual sports and in pairs	<ul style="list-style-type: none">• Plan and organize routines, games, and sports in the class.• Identify the different regional recreational centers.• Explain the different types of games and sports played regionally.• Assess the role of games and sports in the cultural development	<ul style="list-style-type: none">• Design, build, and present a board game. Spend a class period playing classmates' games• In small groups, create murals on recreational centers of Central America• As a class, organize a festival of traditional, fun, and recreational games played in Central America

<ul style="list-style-type: none"> • Team sports • Popular sports in Central America 	<ul style="list-style-type: none"> of Central American countries. • Participate in various sports competitions at the institutional and social levels. 	
<p>Unit II: Team Sports</p> <ul style="list-style-type: none"> • Specific warm up and cool down exercises • Fundamentals • Rules and regulations • Teamwork • Game strategies/tactics • Fair play (sportsmanship) 	<ul style="list-style-type: none"> • Develop specific motor skills in team sports. • Identify the functions and characteristics of different positions on a sports team. • Demonstrate cooperation and positive interaction with others by participating in team sport activities. • Improve social skills with other students through team sports. • Develop tactical thinking through team sports. • Demonstrate enthusiasm and harmony both individually and as a group in order to achieve successful participation and decision making. 	<ul style="list-style-type: none"> • Drills focused on fundamental basketball skills, including: passing, dribbling, shooting, and footwork • Throughout the course each student will act as a referee for a team sport, as an opportunity to demonstrate knowledge of the sports' rules and regulations • In small groups, practice defensive and offensive basketball strategies

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:

Online Resources:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Physical Education and Athletics V

Year: Twelfth grade

Periods per week: 2 periods

Apart from needing a home, food, clothing, and education, everyone also needs recreational activity in order to work toward improving his or her physical and mental health. Physical education can lead one to understand that society needs everybody's help to develop, and to know that no society can achieve high levels of development if good physical and mental health do not exist. For these reasons, during the last year of Physical Education (Physical Education and Athletics V and Physical Education and Athletics VI), the students are expected to share their gained knowledge with other members of the institution and the community. The students will be expected to organize activities within the school and community. They will also learn about the pro-health institutions working in their community and around the world and learn and put into practice First Aid in order to use that knowledge to help others. It is expected that the student become involved in serving Honduran society by being an example to younger children, to other members of the community, and to society in general. This course covers the following units of study: Unit I: Health and Wellness, Unit II: Body Movement and Expression.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*.

Standards:

BCH.PE.1 Recognize the importance of physical activity for health, happiness, expression and/or social interaction.

BCH.PE.2 Demonstrate the knowledge and the ability to achieve and maintain favorable levels of activity for health.

BCH.PE.3 Apply autonomous motor skills and movement patterns that favor the care of oneself.

BCH.PE.4 Improve physical, perceptual, motor, affective, expressive, communicative and cognitive skills through physical activity.

BCH.PE.5 Develop different structures of movement through the use of body language for the expression of emotions and thoughts.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/pe/

NH.S.1 Students will comprehend concepts related to health promotion and disease prevention to enhance health.

NH.S.2 Students will analyze the influence of family, peers, culture, media, technology, and other factors on health behaviors.

NH.S.3 Students will demonstrate the ability to access valid information and products and services to enhance health.

NH.S.4 Students will demonstrate the ability to use interpersonal communication skills to enhance health and avoid or reduce health risks.

NH.S.5 Students will demonstrate the ability to use decision-making skills to enhance health.

NH.S.6 Students will demonstrate the ability to use goal-setting skills to enhance health.

NH.S.7 Students will demonstrate the ability to practice health-enhancing behaviors and avoid or reduce health risks.

NH.S.8 Students will demonstrate the ability to advocate for personal, family, and community health.

The US National Health Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/health

Content	Learning Objectives	Activities
Unit I: Health and Wellness <ul style="list-style-type: none">• Basic First Aid• Pro-health organizations• Anti-doping tests• Stress and mental and emotional health• Stretching, warm ups, and cool downs	<ul style="list-style-type: none">• Project to the institution and community the importance of being active in order to help better society.• Learn and implement First Aid one-on-one and in the community.• Examine how pro-health organizations function in Honduras and around the world.• Explain the different anti-doping tests used in competitive sports.• Practice good habits, attitudes and values in the development of physical activities.• Perfect basic physical skills through regular exercise for maintaining good health.	<ul style="list-style-type: none">• Simulation exercises to practice appropriate First Aid response• Individual presentation concerning a pro-health organization in Honduras or around the world• Create a pamphlet on organizations fighting against the use of drugs in Honduras and around the world• Discuss specific examples of the effect of stress on physical, mental, and emotional health• Organize and participate in a school health fair, inviting special guests and representatives from pro-health organizations
Unit II: Body Movement and Expression <ul style="list-style-type: none">• Effects of exercise and activity in the body• Basic parameters of movement• Physical conditioning• Measurement tests and their parameters• Creative and expressive individual and group movements	<ul style="list-style-type: none">• Analyze and value the importance of physical activity as the means for preserving and maintaining a healthy society.• Provide guidance to the public about the importance of physical activity for physical and mental health.• Use techniques for breathing, positioning, and body movements through traditional and up-to-date routines.• Encourage in others a positive attitude in the programs of conditioning and routines of creative movements.• Practice skill patterns of movements involving elements and obstacles.• Combine and apply different patterns of movements and expressions in group activities.	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrate, in lower grades or in the community, how to measure physical conditioning• Plan a program and/or routine of physical conditioning to present in the school or in the community• In a group, design and film an exercise video, focused on a specific routine or activity• Plan and teach gymnastic or dance routines for large groups at school or in the community

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:

Online Resources:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org
www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

"Health Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/health>.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." MINEDUCACION. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

Physical Education and Athletics VI

Year: Twelfth grade

Periods per week: 2 periods

Students will finish their high school physical education coursework by integrating their knowledge of games and sports with a positive and harmonious coexistence within the community. In this course, students begin to learn more about games and sports worldwide and see their impact on different areas of the world. This will lead students to appreciate the importance of physical activity in their own community. Students will work with a team approach in the classroom, allowing them to work collectively and harmoniously towards common goals. The main goal for this course is the planning, organizing, directing, and practice of sports and recreational activities at the institutional and community levels as an excellent way to strengthen peaceful coexistence and the incentive to work with different schools, strengthening a culture of peace among the people of the community. This course covers the following units of study: Unit I: Recreational Games and Sports, Unit II: Team Sports.

*This document was taken and adapted with permission from the *Day-Star School Curriculum Program*

Standards:

BCH.PE.6 Incorporate into their lifestyles recreational and sports activities, for the proper use of leisure time and improving social coexistence.

BCH.PE.7 Value and respect the function of social, cultural, and recreational activities.

BCH.PE.8 Demonstrate a positive attitude and individual and collective goals in competitive sports.

BCH.PE.9 Demonstrate personal and social responsibility with respect to behavior towards classmates and to oneself.

Adapted from

Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"

Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre

NPE.S.1 The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

NPE.S.2 The physically literate individual applies knowledge of concepts, principles, strategies, and tactics related to movement and performance.

NPE.S.3 The physically literate individual demonstrates the knowledge and skills to achieve and maintain a health-enhancing level of physical activity and fitness.

NPE.S.4 The physically literate individual exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others.

NPE.S.5 The physically literate individual recognizes the value of physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression, and/or social interaction.

The US National Physical Education Standards retrieved from
www.shapeamerica.org/standards/pe/

Content	Learning Objectives	Activities
Unit I: Recreational Games and Sports <ul style="list-style-type: none">• Types of games• Organization of games• Outdoor activities• Games of the world• Classification of sports• Individual sports and in pairs	<ul style="list-style-type: none">• Plan and organize routines and exercises with the goal of improving sport performances.• Develop programs for recreational and sports activities with outreach into the community.• Recognize the different types of games and sports played in different regions of the world.	<ul style="list-style-type: none">• As a class, organize a walk or a visit to a local recreational center for members of the local community• In small groups, research games and indigenous sports from different parts of the world. Each group will explain the games/sports to the class, and the class

<ul style="list-style-type: none"> • Team sports • Popular sports by regions of the world 	<ul style="list-style-type: none"> • Assess the role and impact of games and sports in cultural development in different parts of the world. • Participate in various sports competitions of institutional and community levels. 	<p>will learn to play several of the games</p> <ul style="list-style-type: none"> • Write an essay on the social, historical, and cultural role of a specific game
<p>Unit II: Team Sports</p> <ul style="list-style-type: none"> • Specific warm up and cool down exercises • Fundamentals • Rules and regulations • Teamwork • Game strategies/tactics • Fair play (sportsmanship) 	<ul style="list-style-type: none"> • Develop specific motor skills related to team sports. • Analyze the relationship between skills and positions on a team. • Evaluate the importance of cooperation and positive interaction with others when participating in sports activities. • Improve interschool socialization through games and sports. • Develop tactical thinking through sports. • Demonstrate enthusiasm and harmony in individual and group decision making and to achieve successful participation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Based on observation and analysis of classmates' individual skills, assign each classmate a position of a specific sport. Present the report in written form, including reasoning for the positions assigned • Class discussion on the importance of cooperation and positive interaction with others when participating in sports activities. Provide examples of negative interactions, and discuss the consequences • As a class, organize a soccer tournament in the community. Throughout the organization process, students should demonstrate teamwork • Research and report on, in a written report, the history and development of basketball. Include the current rules and regulations of the sport

Suggested Forms of Assessment:

Cumulative Work

Work done for the end of the quarter in a particular subject, such as a quarter project.

Group Work

Cooperative learning among students with the objective of developing students' knowledge, generic skills (e.g. communication skills, collaborative skills, critical thinking skills) and attitudes.

Models

A three-dimensional representation used to show the construction or appearance of something, typically on a smaller scale than the original.

Peer Evaluations

A process in which students are asked to evaluate their peers' participation, attitudes, or performance based on teacher established standards or rubrics.

Performance Evaluation

The assessment of a student's abilities, participation, attitudes, or performance.

Portfolios

A compilation of student work that depicts a student's activities and accomplishments.

Presentations

A speech or talk in which the student shows, describes, or explains a concept, idea, or piece of work to an audience.

Reports

A document containing organized information of a particular matter after thorough investigation of a study area.

Self Evaluation

Assessment of oneself or one's abilities, participation, attitudes, or performance.

Resources:

Online Resources:

www.youtube.com
www.pinterest.com
www.pecentral.org

www.efdeportes.com
<http://lessonplanspage.com>

Bibliography:

Bowman, Scott, et al. "Physical Education Model Standards for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve." California Department of Education, 2010. Web. 20 Oct. 2015. <<http://www.cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf>>.

Day-Star School. *Curriculum Program*. Juticalpa: Day-Star School, n.d. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos. *Planes y programas de estudio de educación media, primer año, "Bachillerato en Ciencias y Humanidades"*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2013. Print.

Honduras. Secretaría de Educación. Sub Secretaría Técnico Pedagógica. Unidad de Educación Media. *Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH): Programas curriculares, undécimo grado, I semestre*. Tegucigalpa M.D.C: n.p., 2014. Print.

"National Core Curriculum for Upper Secondary Schools 2003." Finnish National Board of Education, 2003. Web. 20 Oct. 2015. <http://www.oph.fi/download/47678_core_curricula_upper_secondary_education.pdf>.

"National PE Standards." *SHAPE America*. n.p., n.d. Web. 2 Oct. 2015. <www.shapeamerica.org/standards/pe/>.

Rodriguez Cortez, Astrid Bibiana, et al. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte." *MINEDUCACION*. Ministerio de Educación Nacional, República de Colombia, 2010. Web. 20 Oct. 2015.
<http://www.mineducion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf>.

