

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ UNIDAD DIDÁCTICA, EDUCACIÓN FÍSICA, GRADO OCTAVO.			
ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	JUAN JAIRO VÁSQUEZ ARBOLEDA.	8º	4	2022

❖ **COMPETENCIA:**

Condición Física.

❖ **INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

● **SABER:**

Distingo y hago buen uso de conceptos teóricos básicos sobre la Coordinación corporal, su relación con el sistema nervioso, su importancia en la vida cotidiana y en la práctica del deporte escolar.

● **HACER:**

Ejecuto movimientos básicos de coordinación propios del Deporte Escolar teniendo en cuenta el espacio y el tiempo.

● **SER :** Participo activa y organizadamente en las actividades de clase.

DESARROLLO METODOLÓGICO Y EVALUATIVO.

Fecha inicio de la unidad: Septiembre 12 de 2022.	Fecha de cierre:
---	------------------

FASES	Descripción de las Actividades	Fechas, Criterios y formas de evaluación flexible
Fase inicial o exploratoria	Actividad #1: Presentación de la Unidad Didáctica. _ Metodología y Criterios de evaluación del Área.	<ul style="list-style-type: none"> Actividad evaluativa #1 Comentarios a la presentación, aportes, preguntas, sugerencias etc.

	<p>Actividad #2:</p> <p>Abordar conceptos básicos sobre: La importancia de la Coordinación en la vida cotidiana, en la práctica del deporte escolar y su relación con el sistema nervioso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fecha: Clase N.º 1 ● Criterios de evaluación: <p>_ Participación, asistencia a la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad evaluativa #2 <p>-Consultar texto sobre la importancia de la Coordinación en la vida cotidiana y su relación con el sistema nervioso, leer atentamente y elaborar un informe escrito en el cuaderno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fecha: Clase N.º 2
<p>Fase de profundización.</p>	<p>Actividad #3:</p> <p>_ Desarrollo y mantenimiento de la Coordinación Corporal y su relación con otras capacidades Físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación y fuerza. ▪ Coordinación, Velocidad y resistencia. ▪ Coordinación Ritmo. ▪ Coordinación, Equilibrio y Agilidad (habilidad). <p>_A través de técnicas de trabajo variadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Intervalos ● Carruseles. ● Circuitos. ● Trabajos con balón. <p>Actividad #4:</p>	<p>Actividad evaluativa #3:</p> <p>Vivenciar personalmente cada una de la carga de trabajo propuesta en clase.</p> <p>—</p> <p>Fecha : Clase N.º 3 y 4</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <p>Asistencia y Participación en la clase.</p> <p>Actividad evaluativa #4:</p>

	<p>Taller de coordinación de la respiración con la ejecución del ejercicio físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algunas técnicas de respiración: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiración abdominal. ▪ Respiración Torácica. ▪ Respiración Clavicular. ▪ Realizar la experiencia desde varias posturas corporales: sentado, acostado y de pie. <p>Actividad #5:</p> <p>Construcción de sesiones prácticas para trabajar la Coordinación con cada capacidad física mencionadas en la actividad anterior, mejorando y manteniendo la condición física.</p>	<p>Vivencia personal de las clases de respiración y su relación con el sistema nervioso. Llevar registro por escrito en el cuaderno de las sensaciones percibidas.</p> <p>Fecha : Clase N.º 5 y 6</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <p>_ Asistencia y participación en la clase.</p> <p>Actividad evaluativa #5:</p> <p>_ Vivenciar personalmente las sesiones prácticas propuestas en clase.</p> <p>Demostrar los logros alcanzados a través de las prácticas de clase.</p> <p>Fecha : Clase N.º 7 y 8</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <p>Asistencia y participación en la clase.</p>
<p>Fase de síntesis, expresiva, socialización de aprendizaje</p>	<p>Actividad # 6:</p> <p>_ Apoyo Académico.</p> <p>Autoevaluación</p>	<p>Actividad Evaluativa #6:</p> <p>Plan de apoyo académico.</p> <p>Fecha: Clase N.º 9 y 10</p> <p>Criterios de evaluación:</p>

	<p>Bibliografía:</p> <p>_Revista de Investigación en Educación, nº 4, 2007, pp. 36-60. ISSN: 1697-5200</p> <p>_REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1 / 2010 / pp. 77-86</p> <p>_Fernández-Abascal, E. (1997): Procedimientos de desactivación. En E. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.): Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. Madrid: Pirámide.</p> <p>Cybergraphic:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wLooHBGeQVg</p>	<p>_ Asistencia y participación en la clase.</p>
--	--	---