



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
UNIDAD DIDACTICA

ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
Educación Física	Rómulo Arango Tobón	10	4	2022

1. COMPETENCIAS

Competencia Motriz.

2. INDICADORES DE DESEMPEÑO

SABER

Explico las prácticas de actividad física y hábitos de vida saludables

HACER

Ejecuto los movimientos complejos de un deporte específico, teniendo en cuenta el espacio y el tiempo.

SER

Participo con interés en las actividades de clase.

3. DESARROLLO METODOLOGICO Y EVALUATIVO.

Fecha inicio de la unidad: Septiembre 12	Fecha de cierre: Noviembre 25
---	--------------------------------------

	Descripción de las Actividades	Fechas, Criterios y formas de evaluación flexible
Fase inicial o exploratoria	Actividad #1: Introducción a los elementos básicos del método pliométrico. Lectura documento Recopilación elementos de la pliometría <ul style="list-style-type: none">• Concepto de pliometría.• Características de la pliometría.	Actividad evaluativa #1 Fecha: 19 al 23 de Septiembre. Criterios de evaluación: Evaluación en el master 2000. Actividad que corresponden al Componente cognitivo.
Fase de profundización.	Actividad # 2: Prueba de semifondo 3.500 metros.	Actividad evaluativa #2: Fecha: 12 al 16 de septiembre.

	<p>Actividad # 3: Prueba de semifondo 4.000 metros.</p> <p>Actividad # 4: Prueba de semifondo 4.500 metros.</p> <p>Actividad # 5: Prueba de semifondo 5.000 metros.</p> <p>Actividad # 6: Prueba de semifondo 5.500 metros.</p>	<p>Actividad evaluativa #3: Fecha: 19 al 30 de septiembre.</p> <p>Actividad evaluativa #4: Fecha: 03 al 21 de octubre.</p> <p>Actividad evaluativa #5: Fecha: 24 de octubre al 11 de noviembre.</p> <p>Actividad evaluativa #6: Fecha: 14 de octubre al 25 de noviembre.</p> <p>Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.</p>
<p>Fase de síntesis, expresiva, socialización de aprendizaje</p>	<p>Actividad # 8: Circuito prueba final.</p>	<p>Actividad Evaluativa #8: Fecha: 14 al 17 de noviembre.</p> <p>Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente Prueba de periodo.</p>