



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
UNIDAD DIDÁCTICA, EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE , GRADO SEXTO Y SÉPTIMO

ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
EDUCACIÓN FÍSICA	JUAN JAIRO VÁSQUEZ ARBOLEDA.	6º Y 7º	1	2023

- **COMPETENCIA:**

- _ Competencia Motriz.

- **INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

- **SABER:**

- Identificar conceptos teóricos básicos sobre las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

- **HACER:**

- Practico ejercicios para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.

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

DESARROLLO METODOLÓGICO Y EVALUATIVO.

Fecha inicio de la unidad: Enero 16 de 2023	Fecha de cierre: Marzo 27 de 2023
---	-----------------------------------

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.• Fecha: Clase N.º 1• Criterios de evaluación:

	<p>Actividad #2:</p> <p>_Abordar conceptos básicos sobre: Pulso, Calentamiento, Acondicionamiento Físico y capacidades Físicas y su relación, a través de lluvia de ideas y conversatorio.</p>	<p>_ Participación, asistencia a la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad evaluativa #2 <p>_ Participación en el conversatorio y aportes en la lluvia de ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fecha: Clase N.º 2
<p>Fase de profundización.</p>	<p>Actividad #3:</p> <p>_Taller sobre toma de pulso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En reposo. • Luego de realizar el calentamiento. • E inmediatamente de terminar un esfuerzo intenso. • Luego de tres minutos de recuperación. <p>Actividad #4:</p> <p>_ Acondicionamiento de las Capacidades físicas condicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza. • Velocidad. • Resistencia. • Flexibilidad. 	<p>Actividad evaluativa #3:</p> <p>_Toma de pulso personal y llevar registro por escrito.</p> <p>Fecha : Clase N.º 3</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _Asistencia y Participación en la clase. <p>Actividad evaluativa #4:</p> <p>-Consultar texto sobre Capacidades físicas Coordinativas, Condicionales y elaborar un cuestionario de doce preguntas con sus respuestas.</p> <p>_Aplicación pruebas para medir el estado funcional de cada una de las capacidades físicas condicionales.</p>

	<p>Actividad #5:</p> <p>_ Acondicionamiento de las Capacidades físicas coordinativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación. • Equilibrio. • Ritmo. • Agilidad. 	<p>Fecha : Clase N.º 4,5 y 6</p> <p>Criterios de evaluación:</p> <p>_Asistencia y participación en la clase.</p> <p>Actividad evaluativa #5:</p> <p>_Aplicación de pruebas para medir el estado funcional de cada una de las capacidades físicas coordinativas.</p> <p>-- Ejecutar actividades de acondicionamiento de dos capacidades física, por un tiempo de tres minutos continuos</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>-- Escoger dos capacidades físicas y realizar pruebas de valoración de ellas, vistas en clase.</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 Cibergrafía:</p> <p><u>https://mundoentrenamiento.com/</u></p>	<p>__Asistencia y participación en la clase.</p>
--	--	--