

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ UNIDAD DIDACTICA, EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPRTE, GRADO SEXTO Y SÉPTIMO			
	ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO
EDUCACIÓN FÍSICA	JUAN JAIRO VÁSQUEZ ARBOLEDA.	8º	1	2023

- **COMPETENCIA:**

\_Competencia Motriz.

- **INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

- **SABER:**

Identifico el concepto de test de condición física, sus características y sus formas de aplicación.

- **HACER:**

Mido mi condición física a través de test propios para cada capacidad física.

- **SER :**

Participo activa y ordenadamente, en todas las actividades propuestas en las clases.

### DESARROLLO METODOLOGICO 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
<b>Fase inicial o exploratoria</b>	<b>Actividad #1:</b> _ Presentación de la Unidad Didáctica. _ Metodología y _ Criterios de evaluación del Área.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad evaluativa #1</b></li> </ul> _ Comentarios a la presentación, aportes, preguntas, sugerencias etc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fecha: Clase N.º 1</b></li> </ul>

	<p><b>Actividad #2:</b></p> <p>_Abordar conceptos básicos sobre: Pulso, Calentamiento, test para medir la condición Física, sus características y formas de aplicación, a través de lluvia de ideas y conversatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Criterios de evaluación:</b></li> </ul> <p>_ Participación, asistencia a la clase.</p> <p><b>Actividad evaluativa #2</b></p> <p>_ Participación en el conversatorio y aportes en la lluvia de ideas.</p> <p><b>Fecha: Clase N.º 2</b></p>
<p><b>Fase de profundización.</b></p>	<p><b>Actividad #3:</b></p> <p><b>_Taller sobre toma de pulso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En reposo.</li> <li>• Luego de realizar el calentamiento.</li> <li>• E inmediatamente de terminar un esfuerzo intenso.</li> <li>• Luego de tres minutos de recuperación.</li> </ul> <p><b>Actividad #4:</b></p> <p><b>_ Test de medición de las Capacidades físicas condicionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza.</li> <li>• Velocidad.</li> <li>• Resistencia.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Ritmo.</li> </ul>	<p><b>Actividad evaluativa #3:</b></p> <p>_ Toma de pulso personal y llevar registro por escrito.</p> <p><b>Fecha : Clase N.º 3</b></p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p><b>_Asistencia y Participación en la clase.</b></p> <p><b>Actividad evaluativa #4:</b></p> <p>-Consultar <b>texto</b> sobre los test de medición de la condición física y elaborar un cuestionario de doce preguntas con sus respuestas.</p> <p>_Aplicación de pruebas para medir el estado funcional de cada una de las capacidades físicas condicionales.</p> <p><b>Fecha : Clase N.º 4,5 y 6</b></p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad.</li> </ul> <p><b>Actividad #5:</b></p> <p><b>_ Aplicación de la técnica de trabajo físico TABATA, para mejorar cada una de las capacidades físicas mencionadas anteriormente.</b></p>	<p>_Asistencia y participación en la clase.</p> <p><b>Actividad evaluativa #5:</b></p> <p>_Aplicación de la técnica de trabajo físicoTABATA para mejorar y mantener el buen estado funcional de cada una de las capacidades físicas trabajadas en clase.</p> <p><b>Fecha : Clase N.º 7 y 8</b></p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p>_Asistencia y participación en la clase.</p>
<p><b>Fase de síntesis, expresiva, socialización de aprendizaje</b></p>	<p><b>Actividad # 6:</b></p> <p>_Apoyo Académico.</p> <p>_Autoevaluación</p> <p><b>Bibliografía:</b></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>Cibergrafía: _<a href="https://mundoentrenamiento/">https://mundoentrenamiento/</a></p>	<p><b>Actividad Evaluativa #6:</b></p> <p>_Plan de apoyo académico:</p> <p><b>Fecha: Clase N.º 9 y 10</b></p> <p>--Escoger tres capacidades física y aplicarle un test o prueba del estado actual de cada una de ellas,</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p>_Asistencia y participación en la clase.</p>

