



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
UNIDAD DIDACTICA

ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
Educación Física	Rómulo Arango Tobón	9	1	2023

1. COMPETENCIAS

Motriz.

2. INDICADORES DE DESEMPEÑO

SABER

Identifico el concepto de test de condición física de acuerdo al grado.

HACER

Mido mi condición física a través de test.

SER

Participa en orden y activamente, en todas las actividades propuestas en las clases.

3. DESARROLLO METODOLOGICO Y EVALUATIVO.

Fecha inicio de la unidad: Enero 16	Fecha de cierre Marzo 26
--	---------------------------------

	Descripción de las Actividades	Fechas, Criterios y formas de evaluación flexible
Fase inicial o exploratoria	Actividad #1: Introducción al acondicionamiento físico y a los Test para medirlo. Lectura documento Recopilación Test de Condición Física. <ul style="list-style-type: none">• Concepto de condición física.• Test de valoración de la condición física.	Actividad evaluativa #1 Fecha: 6 al 10 de Febrero Criterios de evaluación: Evaluación en el master 2000. Actividad que corresponden al Componente cognitivo.

	<p>Actividad # 2: Observar los videos explicativos para la ejecución de los diferentes test.</p>	<p>Actividad evaluativa #2: Fecha: 13 de febrero al 24 de febrero. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.</p>
Fase de profundización.	<p>Actividad #3: Realizar circuito de acondicionamiento físico por base (tren inferior).</p>	<p>Actividad evaluativa #3: Fecha: 27 de Febrero al 03 de Marzo Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.</p>
Fase de profundización.	<p>Actividad # 4: Realizar circuito de acondicionamiento físico por base (tren superior).</p>	<p>Actividad Evaluativa #4: Fecha: 06 al 10 de Marzo. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.</p>
Fase de profundización.	<p>Actividad # 5: Realizar circuito de acondicionamiento físico Final (prueba de periodo).</p>	<p>Actividad Evaluativa #5: Fecha: 13 al 17 de Marzo. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden a la evaluación de periodo.</p>
Fase de síntesis, expresiva, socialización de aprendizaje	<p>Actividad # : Realizar actividades de recuperación.</p>	<p>Actividad Evaluativa #6: Fecha: 21 al 24 de Marzo.</p>