



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
UNIDAD DIDACTICA

ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
Educación Física	Rómulo Arango Tobón	10	1	2023

1. COMPETENCIAS

Motriz.

2. INDICADORES DE DESEMPEÑO

SABER

Conceptualizo los circuitos de condición física y sus principales características de acuerdo al grado.

HACER

Mantengo mi condición física de acuerdo a mi edad.

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 24
--	---------------------------------

	Descripción de las Actividades	Fechas, Criterios y formas de evaluación flexible
Fase inicial o exploratoria	<p>Actividad #1: Introducción a las capacidades físicas condicionales</p> <p>Lectura documento Recopilación Capacidades físicas condicionales.</p> <ul style="list-style-type: none">- Concepto Capacidades físicas condicionales.- Clasificación de las capacidades físicas condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	<p>Actividad evaluativa #1</p> <p>Fecha: 30 de enero al 03 de Febrero</p> <p>Criterios de evaluación: Evaluación en el master 2000. Actividad que corresponden al Componente cognitivo.</p>

Fase de profundización	Actividad # 2: Realizar circuito de acondicionamiento físico por base (tren inferior).	Actividad evaluativa #2: Fecha: 30 de enero al 10 de febrero. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.
Fase de profundización.	Actividad #3: Realizar circuito de acondicionamiento físico por base (tren superior).	Actividad evaluativa #3: Fecha: 13 de febrero al 24 de febrero Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.
Fase de profundización.	Actividad #4: Realizar circuito de acondicionamiento físico por base (tren inferior).	Actividad Evaluativa #4: Fecha: 27 de febrero al 03 de Marzo. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden al componente procedimental.
Fase de profundización.	Actividad # 5: Realizar circuito de acondicionamiento físico final	Actividad Evaluativa #5: Fecha: 06 al 17 de Marzo. Criterios de evaluación: Actividades que corresponden a la evaluación de periodo.
Fase de síntesis, expresiva, socialización de aprendizaje	Actividad # 6: Realizar actividades de recuperación.	Actividad Evaluativa #6: Fecha: 21 al 24 de Marzo.