

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ UNIDAD DIDACTICA			
ASIGNATURA	PROFESOR	GRADO	PERIODO	AÑO
Educación Física	Rómulo Arango Tobón	11	1	2023

1. COMPETENCIAS

Motriz.

2. INDICADORES DE DESEMPEÑO

SABER

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

HACER

Mantiene su condición física de acuerdo a la 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	Actividad #1: Introducción al concepto de movimientos articulares. Lectura documento sobre los movimientos articulares. Movimientos articulares en hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla, tobillo.	Actividad evaluativa #1 Fecha: 30 de enero al 03 de Febrero Criterios de evaluación: Evaluación en el master 2000. Actividad que corresponden al Componente cognitivo.

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.