**ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA**

**ASIGNATURA**: EDUCACIÓN FÍSICA **UNIDAD**: 02 **CURSO**: CUARTO

**PROFESOR**: OSCAR MONSALVE PACHON **FECHA**: ABRIL 13 DE 2021

**COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.**

**TITLE**:

**HILOS CONDUCTORES**

¿Cómo mejorar la coordinación general con ejercicios en casa dentro del deporte específico?

¿Qué elementos puedo utilizare en casa para mejorar la coordinación?

**TÓPICO GENERATIVO**

**LOS SUPERAMIGOS**

**METAS DE COMPRENSIÓN:**

|  |  |
| --- | --- |
| Identificará los ejercicios básicos que intervienen en la coordinación general aplicándolos a los deportes en contexto con ejercicios simples. | Reconocerá los ejercicios de acondicionamiento físico específico y los llevará a la práctica con elementos caseros aplicando movimientos en contexto. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DESEMPEÑOS DE COMPRENSION | TIEMPO | VALORACIÓN CONTINUA | |
|  | **ACCIONES REFLEXIONADAS** |  | **FORMAS** | **CRITERIOS DEL AREA** |
| **ETAPA EXPLORATORIA** | Identificar los ejercicios básicos de velocidad de reacción.  Aplicar movimientos de velocidad de reacción en contexto  Desarrollar trabajos de lanzamiento en diferentes posturas  Aplicar movimientos de lanzamiento en contexto de los deportes trabajados. | **4 SEMANAS** | Ejecutando trabajos de acondicionamiento físico con y sin elemento.  Aplicando ejercicios básicos de fuerza y velocidad  Ejecutando trabajos de control y lanzamiento en diferentes posturas y técnicas.  Desarrollando trabajos de lanzamiento aplicando secuencias en contexto | Formación y realización técnica |
| **ETAPA GUIADA** | Aplicar movimientos simples dentro de las técnicas básicas de los deportes  Aplicar movimientos básicos de iniciación gimnástica con énfasis en la flexibilidad  Aplicar secuencias de acondicionamiento físico con y sin elementos. | **3 SEMANAS** | Desarrollando secuencias de movimientos específicos con técnicas básicas.  Aplicando movimientos de habilidad y destreza individual.  Realizando trabajo cardio vascular con y sin elemento | Desarrollo físico – motor.  Integración socio cultural.  Expresión corporal |
| **PROYECTO DE SÍNTESIS** | Teste de habilidades y destrezas con y sin elementos en contexto de LOS SUPERHEROES | **1 SEMANAS** | Desarrollando trabajos de dominio y control individual, alternando con puestas en juego en contexto. | Recreación y lúdica. |