**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 contextoDesarrollar trabajos de lanzamiento en diferentes posturasAplicar 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 deportesAplicar 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. |