



**ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA**

**Asignatura:** Educación Física  
**Fecha:** sept 11 de 2024

**Unidad N°:** 4 **Grado:** Séptimo  
**Profesor:** Oscar Monsalve Pachón

**FUNDAMENTOS TECNICOS PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO**

**HILOS CONDUCTORES:**

1. ¿Cómo puedo mejorar mi velocidad en carreras cortas?
2. ¿Cómo puedo fortalecer mi acondicionamiento físico para implementarlo en el salto o resistencia?

**TÓPICO GENERATIVO:**



**METAS DE COMPRENSIÓN:**

<p>Ejecutará movimientos de acondicionamiento físico como medio para fortalecer las habilidades en carreras cortas o de resistencia, a través de ejercicios individuales llevando registros correspondientes.</p>	<p>Desarrollará trabajos de velocidad y resistencia en diferentes actividades, aplicándolas al atletismo de pista y con ejecución de saltos, como medio para favorecer las capacidades coordinativas y condicionales.</p>
---	---

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL ÁREA
<b>ETAPA EXPLORATORIA</b>	<p>Explorar las habilidades de los estudiantes en carreras de velocidad con técnicas básicas.</p> <p>Desarrollar trabajos en contexto de resistencia a través de trabajos individuales y grupales.</p> <p>Trabajar aspectos de la empresa como base de la continuidad en relación a las ventas y proyección de clientes.</p>	<b>2 SEMANAS</b>	<p>Realizando trabajos de velocidad en 70 metros con salidas bajas y con uso adecuado de brazos y carriles.</p> <p>Realizando ejercicios de resistencia a través de test de course navette en trabajos individuales, los cuales permiten identificar las habilidades de cada estudiante.</p> <p>Desarrollando la indagación de estudio de mercado y sector en el cual se va a realizar la proyección de la micro empresa, así como ver la factibilidad de la misma.</p>	<p>Desarrollo físico motor.</p>
<b>ETAPA GUIADA</b>	<p>Identificar las fases del salto de vallas y como se lleva a cabo la técnica de movimiento.</p> <p>Implementar el salto largo como herramienta de reto individual teniendo como base el trabajo muscular.</p> <p>Fundamentar el <b>AVANCE DE PROYECTO</b> con la socialización de la empresa en relación a los roles establecidos.</p> <p>Aplicar las fichas de seguimiento individual para aplicar trabajos de habilidad individual al desarrollar las pruebas específicas.</p>	<b>4 SEMANAS</b>	<p>Desarrollando trabajos de salto de vallas en trabajos con compañeros, para luego llevarlos a la práctica en contexto con los elementos necesarios.</p> <p>Desarrollando los trabajos de salto largo sobre arena para tomar registros personales en trabajos de técnica individual.</p> <p>Aplicando los trabajos de indagación y la proyección de las empresas los líderes estarán en capacidad de direccionar a sus equipos hacia un sector en específico.</p> <p>Desarrollando actividades y registros individuales en pruebas atléticas, con seguimientos en velocidad, salto, relevos entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo físico motor</li> <li>• Integración socio-cultural</li> </ul> <p>Expresión corporal</p>

<b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b>	<b>APRENDIENDO A EMPRENDER</b>	<b>2 SEMANAS</b>	El proyecto de educación física está basado en la creación de una empresa con todo el enfoque hacia la elaboración de un producto diseñado con material reciclado.  En esta etapa se realizará. Factibilidad Estudio de mercado Enfoque	Recreación y lúdica
-----------------------------	--------------------------------	------------------	--	---------------------