



## ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA

Asignatura: Educación Física  
Fecha: 11 de septiembre 2024

Unidad N.º: 4 Grado: Once  
Profesor: William Ospina

### CAPACIDADES FÍSICAS

#### HILOS CONDUCTORES:

1. ¿Por qué es importante desarrollar las capacidades físicas?
2. ¿Cómo lograr un mejor desempeño físico?

#### TÓPICO GENERATIVO:

**¡CONSTRUYENDO HOGARES  
INTELIGENTES!**

#### METAS DE COMPRENSIÓN:

Practicará las capacidades físicas por medio del desarrollo de test físicos, ayudando a mejorar y fortalecer su cuerpo.

Conocerá pruebas físicas que le ayudarán a perfeccionar su fuerza, resistencia y velocidad para mantener un buen estado físico.

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL ÁREA
ETAPA EXPLORATORIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las debilidades que tienen las capacidades básicas cuando se ponen en práctica.</li> <li>• Identificar la importancia de desarrollar test físicos.</li> <li>• Socializar las practicas tecnologías que se podrán implementar en el hogar sostenible.</li> </ul>	2 SEMANAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizando explicación práctica de conceptos generales.</li> <li>• Dinámicas de movimientos para el baloncesto.</li> <li>• Desarrollando ejercicios específicos para el baloncesto</li> </ul> <p><b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b> Socializando las prácticas y tecnologías que se podrán implementar en un hogar sostenible y así mostrar los beneficios ambientales, económicos y sociales en la comunidad por medio de la construcción de un hogar inteligente empleando fichas de construcción tipo LEGO.</p>	Formación y realización técnica.

<p><b>ETAPA GUIADA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar test físicos para el desarrollo de la resistencia.</li> <li>• Trabajar pruebas físicas para el desarrollo de la fuerza.</li> <li>• Desarrollar ejercicios específicos para las capacidades físicas.</li> <li>• Desarrollar la idea del hogar inteligente,</li> </ul>	<p><b>4 SEMANAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizando ejercicios por tiempo e intervalos de trabajo.</li> <li>• Realizando actividades específicas para fuerza de pierna, brazo y abdomen.</li> <li>• Practicando actividades contra el tiempo.</li> <li>• Construyendo la casa inteligente.</li> </ul> <p><b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b>  Proponiendo esquemas del modelo hogar sostenible en donde se integrarán las áreas de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Tecnología, Matemáticas, Ed. Física, Humanidades e idiomas; por medio de la sustentación del organigrama, evidenciando de esta forma los elementos específicos que se deseen incluir en este proyecto.</p>	<p>Desarrollo físico motor.  Integración sociocultural.  Expresión corporal.</p>
<p><b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b></p>	<p>“CONSTRUYENDO HOGARES INTELIGENTES”</p>	<p><b>2 SEMANAS</b></p>	<p>Presentando y sustentando la construcción del prototipo del Hogar Sostenible, para fortalecer las habilidades del siglo XXI.</p>	<p>Recreación y lúdica.</p>