



## ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA

**Asignatura:** Educación Física  
**Fecha:** 12 de septiembre 2022

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

### CAPACIDADES FÍSICAS

**HILOS CONDUCTORES:**

1. ¿Por qué es importante trabajar las capacidades físicas?
2. ¿Cómo fortalecer las capacidades físicas?

**TÓPICO GENERATIVO:**



**METAS DE COMPRENSIÓN:**

Perfeccionará las capacidades físicas por medio de la ejecución de pruebas físicas, ayudando a mejorar su desempeño físico.	Conocerá actividades físicas que le permitirán fortalecer su fuerza, resistencia y velocidad para mantener un buen estado físico.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL ÁREA
<b>ETAPA EXPLORATORIA</b>	<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> </ul>	<b>2 SEMANAS</b>	<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>	Formación y realización técnica.
<b>ETAPA GUIADA</b>	<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> </ul>	<b>4 SEMANAS</b>	<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> </ul>	Desarrollo físico motor. Integración sociocultural. Expresión corporal.
<b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b>	“EL COLEGIO NUESTRO GYM” Test para el desarrollo físico	<b>2 SEMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desarrollará por cada estudiante durante las sesiones de clase.</li> <li>Cada ejercicio será trabajado en las sesiones de clase.</li> </ul>	Recreación y lúdica.