



ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA

ASIGNATURA: Educación Física

UNIDAD: 02

CURSO: Cuarto

PROFESOR: Laura Daniela Jiménez Pérez- Astrid Ávila

FECHA: 15 de Abril 2024

CONDICIÓN FÍSICA DEL CUERPO HUMANO

HILOS CONDUCTORES

¿Por qué es importante aprender a cuidar mi condición física?
 ¿Cómo puedo aprender a evaluar y mi condición física?

TÓPICO GENERATIVO



METAS DE COMPRENSIÓN:

<p>Caracterizará las capacidades físicas, por medio del aprendizaje significativo, creando una rutina de ejercicios sencillos a través de la experimentación de circuitos físicos que permitan potenciar el desarrollo de hábitos de vida saludable y el trabajo colaborativo clasificando las posibles afectaciones que involucra el clima como un factor externo de esfuerzo.</p>	<p>Identificará la importancia de tener hábitos de vida saludables y el cuidado del medio ambiente, por medio de la creación de rutinas de ejercicio recreativos que sean adaptativos a los cambios climáticos, que permitan clasificar capacidades físicas generales con trabajos individuales y grupales que potencien el cuidado del cuerpo a través del descubrimiento guiado los cuales serán mediatizados en NOTIKIDSTROIS para que la comunidad Summerhillista pueda obtener la información de la afectación del cambio climático en la realización de ejercicios.</p>
---	---

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSION	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL AREA
ETAPA EXPLORATORIA	<p>Reconocer las capacidades físicas del cuerpo humano.</p> <p>Diferenciar los hábitos de vida saludable y su evolución con el cambio climático.</p> <p>Aplicar movimientos de coordinación simulando diferentes contextos de desplazamiento identificando dificultades de factores externos como el clima.</p> <p style="text-align: center;">Proyecto de síntesis Avance</p> <p>Reconocer las consecuencias físicas del cambio climático en la realización de actividad física.</p>	2 SEMANAS	<p>Ejecutando juegos que desarrollan acondicionamiento físico con autocargas.</p> <p>Desarrollando tareas experimentales para el cuidado del cuerpo y su exploración con el externo en diferentes ambientes reconociendo las afectaciones del cambio climático.</p> <p>Ejecutando tareas motrices con diferentes segmentos corporales.</p> <p>Explorando la actividad física en diferentes condiciones climáticas.</p>	Formación y realización técnica

<p>ETAPA GUIADA</p>	<p>Ajustar tareas de movimiento del cuerpo humano controlando rutinas sencillas.</p> <p>Explorar movimientos funcionales que permitan desarrollar acciones de tensión y relajación muscular.</p> <p>Aplicar secuencias de acondicionamiento físico sin elementos.</p> <p>Proyecto de Síntesis</p> <p>Identificar los movimientos corporales que se adapten a los diferentes cambios climáticos, condiciones de trabajo físico y elementos de trabajo.</p>	<p>4 SEMA NAS</p>	<p>Aplicando ejercicios que buscan el cuidado de la postura en diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Ejecutando movimientos relacionados con la respiración y el control de la temperatura por medio de prácticas deportivas.</p> <p>Realizando trabajo de resistencia aeróbica, coordinación dinámica y autocargas.</p> <p>Caracterizando la funcionalidad del cuerpo con las condiciones climáticas y los espacios disponibles de trabajo.</p>	<p>Desarrollo físico – motor.</p> <p>Integración socio cultural.</p> <p>Expresión corporal</p>
<p>PROYECTO DE SÍNTESIS</p>	<p>Realizar una rutina de movimiento que permita concientizar a la comunidad summerhillista sobre generar hábitos de vida saludable y desarrollar herramientas que permitan adaptaciones al cambio climático cuya influencia en el cuerpo se han ido modificando. Teniendo como finalidad mediatizar la información por medio de un noticiero planteando la necesidad de cuidar el medio ambiente y el cuerpo humano.</p>	<p>2 SEMA NAS</p>	<p>Proponiendo una rutina de movimiento lúdica por grupos, que permita caracterizar y diferenciar las capacidades físicas con independencia segmentaria y que por medio de esta rutina se permita reconocer las acciones importantes en el cuidado del cuerpo y las adaptaciones necesarias respecto a la influencia de factores externos como el clima y sus afectaciones en la salud.</p>	<p>Recreación y lúdica.</p>