

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2020</b>			
<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA	
<b>Periodo:</b>	III	<b>Grado:</b>	10	
<b>Fecha inicio:</b>	6 DE JULIO	<b>Fecha final:</b>	11 DE SEPTIEMBRE	
<b>Docente:</b>	SANTIAGO CARDONA TABORDA	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2	

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

- ¿Cómo la actividad física beneficia mi salud y estilo de vida?

**COMPETENCIAS:**

- Efectos físicos y psicológicos de la actividad física sistémica sobre patologías crónicas y adquiridas.
- Planificación de la carga para la preparación física.
- Adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Resuelve problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a la práctica de las actividades físicas seleccionando los movimientos con previa valoración de sus posibilidades.
- Conoce y valora la diversidad de actividades físicas y deportivas y en los entornos en los que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 6-10 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de tonificación</li> <li>Fuerza, resistencia y velocidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computador</li> <li>Internet</li> <li>Mancuernas</li> <li>Colchoneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Individual.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<p><b>INTERPRETATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica la posición que toma el cuerpo en cada plano mediante la aplicación de ejercicio.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividades físicas sistémicas para el mejoramiento de las capacidades motrices.</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla ejercicios físicos sistémicos para el mejoramiento de las capacidades motrices.</li> </ul>
2 13 – 17 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de tonificación</li> <li>Fuerza, resistencia y velocidad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Individual.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
3 20 – 24 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de tonificación</li> <li>Fuerza, resistencia y velocidad</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Individual.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito coordinativo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo Individual.</li> </ul>	

<b>27 – 31 de julio</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
<b>5 3 – 7 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Película un sueño posible</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
<b>6 10 – 14 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con pesas o con botellas llenas de arena</li> <li>• Ejercicios de fuerza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
<b>7 17 – 21 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con pesas o con botellas de arena</li> <li>• Ejercicios de fuerza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
<b>8 24 - 28</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo cardiovascular</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
<b>9 31 de agosto al 4 de septiembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo cardiovascular</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	

