



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	11
Fecha inicio:	6 DE JULIO	Fecha final:	11 DE SEPTIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

- ¿Como la actividad física mejora mi estilo de vida?

### COMPETENCIAS:

- Adquisición de hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física.
- Valoración de la actividad física, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

### ESTANDARES BÁSICOS:

- Adaptación al trabajo deportivo acorde a las nuevas tendencias pedagógicas.
- Aprendizaje significativo de los diferentes sistemas del cuerpo y su relación con la actividad física sistémica.

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>• Circuito de fuerza y resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> </ul>	<b>INTERPRETATIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los efectos del ejercicio físico sobre el cuerpo y la salud,</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancuernas</li> <li>• Colchoneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<p>aprendiendo hábitos y normas.</p> <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza la importancia de la actividad física para la mejora de los sistemas del cuerpo (circulatorio, respiratorio, y nervioso).</li> </ul> <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone ejercicios de control y dominio corporal</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>• Circuito de fuerza y resistencia</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>• Circuito de fuerza y resistencia</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
4 27 – 31 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad cardiovascular</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	
5 3 – 7 de agosto	<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>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clase y respeto por la palabra</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: