



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Area:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	Asignatura:	Educación física
Periodo:	I	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	25 ENERO	Fecha final:	9 ABRIL
Docente:	Santiago Cardona Taborda	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

Porque son importantes trabajar las cualidades físicas en una persona?

COMPETENCIAS:

-
- Produzco y creo ejercicios que desarrollan todas las cualidades biomotoras.
 - Reproduzco y produzco movimientos gimnásticos y su implicación en el desarrollo perceptivo motriz.
 - Comprendo los diferentes procesos fisiológicos y biológicos relacionados con la actividad física y la salud.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos
 - Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
 - Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 25-29 de enero	□□□CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Escritura en el cuaderno sobre el plan de área <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta sobre el gusto de la educación física • Video y taller • Dinámica grupal: • Entrega de temas de exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase • Video beat • Coliseo tulio Ospina • Cronometro • Conos • Escalera o cinta • Pelotas • Balones • Colchonetas • Globos • Silbato • Cuerdas • Metro • Palos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA: Identifica su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas jugadas y ejercicios dinámicos • ARGUMENTATIVA: Aplica sus niveles de resistencia, fuerza y velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos. • PROPOSITIVA: Construye su propio conocimiento mientras va realizando los diferentes ejercicios físicos Y propone otros ejercicios físicos concorde al tema
2: 1-5 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<p>por parte del profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Ejercicios de desplazamiento a través de conos • Juego : la cadena humana • Saltos en conos y cuerdas • 10 minutos de trote continuo • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
3: 8-12 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FISICAS BÁSICAS <p>Velocidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de 100 metros • Salto y velocidad con resistencia de mi compañero • Velocidad de reacción por parejas • Juego el trapito • Carrera con parejas ,números pares e impares • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 			
4: 15-19 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Agilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego de pies : este ejercicio consta de varios movimientos coordinados con un lazo 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento con conos • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 			
5: 22-26 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Ejercicio por grupos, pasar el balón • Ultimate • Ejercicios de estiramiento en parejas • Teste de krauss y weber adaptado • Test de flexión profunda • Test de Wells 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
6: 1-5 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS 			<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo 	

	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Lagartija con desplazamiento • Carretilla realizando circulo con las manos • Lagartija con brazos abiertos y cerrados • Abdominales pasando el balón al compañero • Sentadilla con elevación lateral • Sentadilla profunda • Burpees 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación • Personal y del entorno 	
7: 8-12 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<p>por parte del profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Coordinación de brazos con diferentes movimientos • Coordinación de piernas con diferentes movimientos • Combinación del ejercicio payaso con el ejercicio de tijera • Juego: bola caliente 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
8: 15-19 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Equilibrio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Lanzamiento de balón por tríos en diferentes posiciones 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento en parejas con objetos • Pelea de equilibrio • Juego: no cae la bola • Coordinación grupal 			
9 22-26 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juegos cooperativos 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de 	
105-9 ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> • Final de periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Clase libre • Autoevaluación • Definición de la nota 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (2)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (3)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (4)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (5)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (6)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (7)	Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (8)	Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (9)		