



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL (2021)



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

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

COMPETENCIAS

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Reproduzco movimientos que respondan al manejo de destrezas, habilidades, ajuste postural y coordinación.
- Realizo ejercicios de resistencia, fuerzas, velocidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 25-29 de enero	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta sobre el gusto de la educación física • Nutrición y ejercicio (video) • Video de capacidades físicas • Juego el cono • Juego armando números • Lanzamiento de aros al cono • Saltos laterales en aros • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Aros • Cronometro • Cinta o escalera • Coliseo tulio ospina • Colchonetas • Pelotas • Aula de clase • Video beat • Globos • Silbatos • Palos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA: Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación. • ARGUMENTATIVA: <ul style="list-style-type: none"> ○ Clasifica, Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas. • PROPOSITIVA: Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres
2: 1-5 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico : tren inferior 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego : llego carta 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Zancada estatica • Zancada con desplazamiento • Sentadilla • Sentadilla profunda • Sentadilla con salto • Elevación plantar • Skipping en escala • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
3: 8-12 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico : tren superior 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego : piedra papel y tijera • Flexión de brazos • Flexión de brazos abiertos y cerrados 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Fondos • Flexion de brazos inclinado y declinado • Carretilla por parejas • Estiramiento y retroalimentación 			
4: 15-19 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico : abdomen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Abdominales • Trabajo core • Dinámica : el líder de la orquesta • Cógele la cola al dragón • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
5: 22-26 de febrero	Juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Explota la bomba • Pasa el aro • Cielo, mar y tierra • Me llamo y me pica • Mi tía viajo a Europa 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
6: 1-5 de marzo	Acondicionamiento físico : tren superior e inferior	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Burpees • Flexiones con transición a zancada • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balón por parejas • La silla humana 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al compañero • Estiramiento y retroalimentación 			
7: 8-12 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Rugby 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Historia (video) • Reglas del rugby (video) • Juego: futbol con las manos • Elevación de pelvis con movimiento de balón • Elevación de pelvis mas elevación de pierna • Técnica de sentadilla mas rebote de balón • Plancha isométrica • Plancha isométrica (con una mano arriba 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<p>, con un pie arriba)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isométrico con balón • Desplazamiento isométrico 			
8: 15-19 de marzo	Pases de rugby	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Movimientos explosivos y de velocidad • Dribling en velocidad • Takle con colchoneta • Takle con pase • Takle defensivo (rodillas) • Partido de rugby 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9: 22-26 de marzo	Test capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

