



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2021



<b>Area:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	<b>Asignatura:</b>	Educación física
<b>Periodo:</b>	I	<b>Grado:</b>	UNDECIMO
<b>Fecha inicio:</b>	25 ENERO	<b>Fecha final:</b>	9 ABRIL
<b>Docente:</b>	Santiago Cardona Taborda	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	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"> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física</li> <li>• Video y taller</li> <li>• Dinámica grupal</li> <li>• Entrega de temas de exposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de clase</li> <li>• Video beat</li> <li>• Coliseo tulio Ospina</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Conos</li> <li>• Escalera o cinta</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Balones</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Globos</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Metro</li> <li>• Palos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INTERPRETATIVA:</b> Identifica su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas jugadas y ejercicios dinámicos</li> <li>• <b>ARGUMENTATIVA:</b> Aplica sus niveles de resistencia, fuerza y velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos.</li> <li>• <b>PROPOSITIVA:</b> Construye su propio conocimiento mientras va realizando los diferentes ejercicios físicos Y propone otros ejercicios físicos concorde al tema</li> </ul>
2: 1-5 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</li> </ul> Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición por parte de los estudiantes</li> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposiciones y Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

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

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

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

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento en parejas con objetos</li> <li>• Pelea de equilibrio</li> <li>• Juego: no cae la bola</li> <li>• Coordinación grupal</li> </ul>			
9: 22-26 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos cooperativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor</li> <li>• Juegos cooperativos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Presentación personal y de</li> </ul>	
10:5-9 ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final de periodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase libre</li> <li>• Autoevaluación</li> <li>• Definición de la nota</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> </ul>	

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
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)		