



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	10
Fecha inicio:	6 DE JULIO	Fecha final:	10 DE SEPTIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	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 6-9 de julio	□ deporte alternativo : Balón mano	<ul style="list-style-type: none"> • calentamiento • pases con una mano • pases con dos manos • desplazamientos en diferentes direcciones • estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Mancuernas • Colchoneta 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica la posición que toma el cuerpo en cada plano mediante la aplicación de ejercicio. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades físicas sistémicas para el mejoramiento de las capacidades motrices. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla ejercicios físicos sistémicos para el mejoramiento de las capacidades motrices.
2 12 – 16 de julio	□ deporte alternativo : Balón mano	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Tipos de lanzamientos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	

3 19 – 23 de julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Balón mano	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Saque de centro Saque de banda Saque de portería • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	
4 26 – 30 julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Balón mano	<input type="checkbox"/> calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Golpe franco • 7 metros • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra 	

5 2 – 6 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • deporte alternativo : Balón mano 	<ul style="list-style-type: none"> • estiramiento • partido contra 5 • estiramiento 		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
6 9 – 13 de agosto	<input type="checkbox"/> Actividad física y salud	<ul style="list-style-type: none"> • calentamiento • burpies • zancada • flexion de codo • abdominales • sentadillas • elevación de talones • estiramiento 		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
7 16 – 20 de agosto	<input type="checkbox"/> Actividad física y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con pesas o con botellas de arena • Ejercicios de fuerza 		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	

