



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2021

Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	11
Fecha inicio:	6 DE JULIO	Fecha final:	10 DE SEPTIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:</p> <p><input type="checkbox"/> ¿Como la actividad física mejora mi estilo de vida?</p>
<p>COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>ESTANDARES BÁSICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación al trabajo deportivo acorde a las nuevas tendencias pedagógicas. <p>Aprendizaje significativo de los diferentes sistemas del cuerpo y su relación con la actividad física sistémica.</p>

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
-----------------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

1 6-9 de julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Ultimate	<input type="checkbox"/> calentamiento • Desplazamientos • Trabajos de bloqueo	• Cancha • Balones	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	INTERPRETATIVA: <input type="checkbox"/> Identifica los efectos del ejercicio físico sobre el cuerpo y la salud,
-------------------	--	--	-----------------------	--	---

		• Estiramiento	Mancuernas <input type="checkbox"/> Colchoneta <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	Aprendiendo hábitos y normas. ARGUMENTATIVA: • Analiza la importancia de la actividad física para la mejora de los sistemas del cuerpo (circulatorio, respiratorio, y nervioso). PROPOSITIVA: • Propone ejercicios de control y dominio corporal

2 12 – 16 de julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Ultimate	<input type="checkbox"/> Calentamiento • Lanzamiento del disco • Pase en grupos de 3 • Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
-----------------------	--	--	--	--	--

3 19 – 23 de julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Ultimate	<input type="checkbox"/> Calentamiento • Atrapar y lanzar • Correr por diferentes direcciones y atrapar el pase		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
-----------------------	--	---	--	--	--

4 26 – 30 de julio	<input type="checkbox"/> deporte alternativo : Ultimate	<input type="checkbox"/> Calentamiento Partido		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
5 2 – 6 de agosto	<input type="checkbox"/> Juegos pre deportivos	<input type="checkbox"/> Realizar juego pre deportivo adaptado al ultimate • 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"/> Juegos pre deportivos	<input type="checkbox"/> Realizar juego pre deportivo adaptado al ultimate • 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.	<input type="checkbox"/> Actividad de yoga		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
8 23 – 27 de agosto	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Resistencia al ejercicio		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
9 30 de agosto al 3 de septiembre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Resistencia al ejercicio		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
10 6 – 10 de septiembre	<input type="checkbox"/> Autoevaluación	<input type="checkbox"/> Realizar autoevaluación			

