



Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 13-19 de septiembre	□□□CUALIDADES FISICAS 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: 20-24 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>CUALIDADES FISICAS 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</li> <li>• Saltos en conos y cuerdas</li> <li>• 10 minutos de trote continuo</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</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>	
<p>3: 27 septiembre- 1 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FÍSICAS 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: 4-8 de octubre	<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: 18-22 de octubre	<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: 25-29 de octubre	<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: 1-5 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADE S FISICAS 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>	
<p>8: 8-12 de noviembre</p>	<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 15-19 de noviembre	<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 22-26 de noviembre	<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>	

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