Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021

Area:	EDUCACICON FISICA ,RECREACION Y DEPORTE	**Asignatura:**	Educación física		
Periodo:	IV	**Grado:**	Octavo		
Fecha inicio:	13 DE SEPTIEMBRE	**Fecha final:**	26 DE NOVIEMBRE		
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 : 13-17 de septiembre	• Acondicionamiento físico	• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área	• Balones • Conos		

		• 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	• Aros • Cronometro • Cinta o escalera • Coliseo tulio ospina • Colchonetas • Pelotas • Aula de clase • Video beat • Globos • Silbatos • Palos		• **INTERPRETATIVA:** Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación. • **ARGUMENTATIVA:** ○ Clasifica, Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas. • **PROPOSITIVA:** Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres
2: 20-24 de octubre	• Acondicionamiento físico : tren inferior	• Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego : llego carta		• 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.	

		• Zancada estatica • Zancada con desplazamiento • Sentadilla • Sentadilla profunda • Sentadilla con salto • Elevación plantar • Skipping en escala • Estiramiento y retroalimentación		• Participación en clase y respeto por la palabra.	
3: 27 de septiembre – 1 de octubre	• Acondicionamiento físico : tren superior	• 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		• 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.	

		• Fondos • Flexion de brazos inclinado y declinado • Carretilla por parejas • Estiramiento y retroalimentación			
4: 4-8 de octubre	• Acondicionamiento físico : abdomen	• 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		• 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: 18-22 de octubre	• Juegos recreativos	• Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor		• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra.	

		• 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		• Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra.	
6: 25-29 de octubre	• Acondicionamiento físico : tren superior e inferior	• 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		• 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.	

		• Resistencia al compañero • Estiramiento y retroalimentación			
7: 1-5 de noviembre	• Rugby	• 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		• 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.	

		, con un pie arriba) • Isométrico con balón • Desplazamiento isométrico			
8: 8-12 de noviembre	• Pases de rugby	• 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		• 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: 15-19 de noviembre	• Test capacidades físicas	• Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor		• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra.	

		• Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego del triki • Test de Wells • Test de 100 metros • Test de course-mavette		• Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra.	
10: 22-26 de noviembre	• Final de periodo	• Ida al tulio Ospina • Entrega de nota • Autoevaluación			

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								**ACTITUDINAL 10 %**	
actividad (semana)	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**actividad (semana)**	**DOCENTE**	**ESTUDIANTE**
• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**	• **Trabajo en individual y en equipo** • **Participación**