



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	1	Grado:	OCTAVO
Fecha inicio:	15 DE ENERO	Fecha final:	24 DE MARZO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:

Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.

ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas.
PROPOSITIVO:	Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
15 AL 19 ENERO	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
22 AL 26 ENERO	Acondicionamiento físico: tren inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al túlio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: llegó carta. • Zancada estática • Zancada con desplazamiento. • Sentadilla. • Sentadilla profunda. • Sentadilla con salto. • Elevación plantar. • Skipping en escala. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
DEL 29 ENERO AL 2 FEBRERO	Acondicionamiento físico: tren superior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al túlio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: piedra papel o tijera. • Flexión de brazos. • Flexión de brazos abiertos y cerrados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

		<ul style="list-style-type: none"> • Fondos. • Flexión de brazos inclinado y declinado. • Carretilla por parejas. • Estiramiento y retroalimentación. 	
5 AL 9 FEBRERO	Acondicionamiento físico: abdomen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Abdominales. • Dinámica: el líder de la orquesta • Cógele la cola al dragón. • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
12 AL 16 FEBRERO	Juegos recreativos.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Explota la bomba. • Pasa el aro. • Cielo, mar y tierra. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
19 AL 23 FEBRERO	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Burpees. • Flexiones con transición a zancada. • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balón por parejas. • La silla humana. • Resistencia al compañero. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
DEL 26 FEBRERO AL 1 MARZO	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: fútbol con las manos. • Elevación de pelvis con movimiento de balón. • Elevación de pelvis más elevación de pierna. • Técnica de sentadilla más rebote de balón. • Plancha isométrica • Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba) • Isométrico con balón. <p>Desplazamiento isométrico.</p>	<p>la palabra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
4 AL 8 MARZO	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
11 AL 15 MARZO	Test capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego del triki. • Test de Wells. • Test de 100 metros. • Test de course-mavette 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

18 AL 22 MARZO	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Entrega de nota. • Autoevaluación. 	
-------------------	-------------------	---	--

RECURSOS

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula de clase.
- Video beam
- Globos.
- Silbatos.
- Palos.

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)

1. Trabajo Individual.
2. Trabajo colaborativo.
3. Trabajo en equipo.
4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales
5. Trabajos de consulta.

