



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2022



<b>Area:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	<b>Asignatura:</b>	Educación física
<b>Periodo:</b>	I	<b>Grado:</b>	DECIMO
<b>Fecha inicio:</b>	17 DE ENERO	<b>Fecha final:</b>	25 DE MARZO
<b>Docente:</b>	Santiago Cardona Taborda	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

Porque son importantes trabajar las cualidades físicas en una persona?

### COMPETENCIAS:

- 
- Produzco y creo ejercicios que desarrollan todas las cualidades biomotoras.
- Reproduzco y produzco movimientos gimnásticos y su implicación en el desarrollo perceptivo motriz.
- Comprendo los diferentes procesos fisiológicos y biológicos relacionados con la actividad física y la salud.

### ESTANDARES BÁSICOS:

- Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos
- Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 17-21 ENERO	□□□ CUALIDADES FISICAS BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> <li>□□ Escritura en el cuaderno sobre el plan de área</li> <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 24-28 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FISICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Resistencia</p>	<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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en conos y cuerdas</li> <li>• 10 minutos de trote continuo</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul> </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 31 ENERO-4 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FISICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Velocidad</p>	<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>• Carrera de 100 metros</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>• 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 7-11 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FISICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Agilidad</p>	<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>• Juego de pies : este ejercicio consta de varios movimientos coordinados con un lazo</li> <li>• Desplazamiento con conos</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</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>	

<p>5 14-18 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Flexibilidad</p>	<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>• 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>	
<p>6 21-25 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Fuerza</p>	<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> </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</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <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>• Personal y del entorno</li> </ul>	
7 28 FEBRERO- 4 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CUALIDADE S FISICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Coordinación</p>	<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>• Coordinación de brazos con diferentes movimientos</li> <li>• Coordinación de piernas con diferentes movimientos</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>Combinación del ejercicio payaso con el ejercicio de tijera</li> <li>Juego: bola caliente</li> </ul>			
8 7-11 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</li> </ul> <p>Equilibrio</p>	<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>Lanzamiento de balón por tríos en diferentes posiciones</li> <li>Desplazamiento en parejas con objetos</li> <li>Pelea de equilibrio</li> <li>Juego: no cae la bola</li> <li>Coordinación grupal</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>	
9 14-18 MARZO	<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> </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> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor</li> <li>• Juegos cooperativos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación personal y de</li> </ul>	
10 21-25 MARZO	<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>	

**Observaciones:** Durante el primer periodo semana a semana se hará una actividad de retroalimentación del tema o los temas que de los dos grados anteriores se deben reforzar o profundizar para cumplir con los Derechos Básicos de Aprendizaje. (DBA)

Gracias

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE							
Exposición Trabajo en clase	Trabajo en clase Trabajo individual								

<b>Trabajo individual y en grupo (2)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (3)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (4)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (5)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (6)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (7)</b>	<b>Trabajo individual y en grupo (8)</b>	<b>y en grupo (9)</b>		
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--