



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Area:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	Asignatura:	Educación física
Periodo:	I	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	17 DE ENERO	Fecha final:	25 DE MARZO
Docente:	Santiago Cardona Taborda	Intensidad Horaria semanal:	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"> □ □□ Escritura en el cuaderno sobre el plan de área • Encuesta sobre el gusto de la educación física • Video y taller • Dinámica grupal: • Entrega de temas de exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase • Video beat • Coliseo tulio Ospina • Cronometro • Conos • Escalera o cinta • Pelotas • Balones • Colchonetas • Globos • Silbato • Cuerdas • Metro • Palos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA: Identifica su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas jugadas y ejercicios dinámicos • ARGUMENTATIVA: Aplica sus niveles de resistencia, fuerza y velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos. • PROPOSITIVA: Construye su propio conocimiento mientras va realizando los diferentes ejercicios físicos Y propone otros ejercicios físicos concorde al tema
2 24-28 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FISICAS BÁSICAS <p>Resistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte de los estudiantes • Ida al tulio Ospina , calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<p>por parte del profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Ejercicios de desplazamiento a través de conos • Juego : la cadena humana <ul style="list-style-type: none"> • Saltos en conos y cuerdas • 10 minutos de trote continuo • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
<p>3 31 ENERO-4 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FISICAS BÁSICAS <p>Velocidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Carrera de 100 metros 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Salto y velocidad con resistencia de mi compañero • Velocidad de reacción por parejas • Juego el trapito • Carrera con parejas ,números pares e impares • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 			
4 7-11 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FISICAS BÁSICAS <p>Agilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego de pies : este ejercicio consta de varios movimientos coordinados con un lazo • Desplazamiento con conos • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

<p>5 14-18 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Ejercicio por grupos, pasar el balón • Ultimate • Ejercicios de estiramiento en parejas • Teste de krauss y weber adaptado • Test de flexión profunda • Test de Wells 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
<p>6 21-25 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Lagartija con desplazamiento • Carretilla realizando circulo con las manos • Lagartija con brazos abiertos y cerrados • Abdominales pasando el balón al compañero • Sentadilla con elevación lateral • Sentadilla profunda • Burpees 		<ul style="list-style-type: none"> • Personal y del entorno 	
7 28 FEBRERO- 4 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADE S FISICAS BÁSICAS <p>Coordinación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Coordinación de brazos con diferentes movimientos • Coordinación de piernas con diferentes movimientos 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Combinación del ejercicio payaso con el ejercicio de tijera • Juego: bola caliente 			
8 7-11 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Equilibrio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Lanzamiento de balón por tríos en diferentes posiciones • Desplazamiento en parejas con objetos • Pelea de equilibrio • Juego: no cae la bola • Coordinación grupal 		<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	
9 14-18 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juegos cooperativos 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de 	
10 21-25 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • Final de periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Clase libre • Autoevaluación • Definición de la nota 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno. 	

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)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Exposición Trabajo en clase	Trabajo en clase Trabajo individual		

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