

ESTANDARES BÁSICOS:

- Adaptación al trabajo deportivo acorde a las nuevas tendencias pedagógicas.
- Aprendizaje significativo de los diferentes sistemas del cuerpo y su relación con la actividad física sistémica.



**Institución Educativa
EL ROSARIO DE BELLO**

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	11
Fecha inicio:	5 DE JULIO	Fecha final:	9 DE SEPTIEMBRE
Docente:	Santiago Castañeda Osorno	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

- ¿Como la actividad física mejora mi estilo de vida?

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 5 al 8 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de fuerza y resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los efectos del ejercicio físico sobre el cuerpo y la salud,

			<ul style="list-style-type: none"> • Mancuernas • Colchoneta 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra 	<p>aprendiendo hábitos y normas.</p> <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza la importancia de la actividad física para la mejora de los sistemas del cuerpo (circulatorio, respiratorio, y nervioso). <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propone ejercicios de control y dominio corporal
2 11 al 15 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de fuerza y resistencia 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	
3 18 al 22 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de fuerza y resistencia 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	
4 25 al 29 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad cardiovascular 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	
5 1 al 5 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Película 	<ul style="list-style-type: none"> • Película un sueño posible 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	

6 8 al 12 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad cardiovascular 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra 	
7 15 al 19 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de yoga 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra 	
8 22 al 26 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia al ejercicio 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra 	
9 29 al 2 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. 	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia al ejercicio 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra 	
10 5 al 9 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar 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

• Participación en clasificaciones por la palabra										
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: