



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	4	Grado:	11
Fecha inicio:	12 DE SEPTIEMBRE	Fecha final:	25 DE NOVIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CASTANEDA OSORNO	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Selección técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Valoración de la actividad física, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.
- Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.
- Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Aprendizaje significativo de los diferentes sistemas del cuerpo y su relación con la actividad física sistémica.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
-----------------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

<p>1 12-16 septiembre</p>	<p><input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</p>	<p><input type="checkbox"/> calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Trabajos de cadena cinética inferior 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet 	<p><input type="checkbox"/> Trabajo Individual.</p>	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica los efectos del ejercicio físico sobre el cuerpo y la salud, aprendiendo hábitos y normas. <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: Propone ejercicios de control y dominio corporal</p>
-----------------------------------	---	--	--	---	---

				<input type="checkbox"/>	Participación en clase y respeto por la palabra	
4 3-7 de octubre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Resistencia al ejercicio <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y estiramiento 		<input type="checkbox"/>	Participación en clase y respeto por la palabra	
5 17-21 de octubre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Circuito de agilidad y coordinación		<input type="checkbox"/>	Trabajo Individual.	
				<input type="checkbox"/>	Participación en clase y respeto por la palabra	
6 24-28 octubre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Circuito de agilidad y coordinación		<input type="checkbox"/>	Trabajo Individual.	
				<input type="checkbox"/>	Participación en clase y respeto por la palabra	
7 31-4 noviembre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Fuerza focalizada Calentamiento y estiramiento		<input type="checkbox"/>	Trabajo Individual.	
				<input type="checkbox"/>	Participación en clase y respeto por la palabra	

8 7-11 de noviembre	<input type="checkbox"/> Película	<input type="checkbox"/> Película rocky		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
2 19-23 septiembre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Circuito cardiorrespiratorio		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	
3 26-30 octubre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Trabajos de resistencia abdominal 		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	
9 14-18 de noviembre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	<input type="checkbox"/> Resistencia al ejercicio Estiramiento y calentamiento		• Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra	
10 21-25 de noviembre	<input type="checkbox"/> Autoevaluación	<input type="checkbox"/> 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	ESTUDIANT E
<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.
<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: