



| Semana<br>Fecha     | Referente temático  | Actividades   | Recursos  | Acciones evaluativas   | Indicadores de desempeño  |
|---------------------|---|---|---|--|---|
| 1<br>17-21<br>ENERO | □□□ CUALIDADES<br>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><br/>Identifica su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas jugadas y ejercicios dinámicos</li> <li>• <b>ARGUMENTATIVA:</b><br/>Aplica sus niveles de resistencia, fuerza y velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos.</li> <li>• <b>PROPOSITIVA:</b><br/>Construye su propio conocimiento mientras va realizando los diferentes ejercicios físicos<br/>Y propone otros ejercicios físicos concorde al tema</li> </ul> |
| 2<br>24-28<br>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<br/>31<br/>ENERO-4<br/>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<br>7-11<br>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> |  |
| 5                    |  |   |  |   |  |

|                                |  |   |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| <p>14-18<br/>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 tulo 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>• Teste de krauss y weber adaptado</li> <li>• Test de flexión profunda</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<br/>21-25<br/>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 tulo Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor</li> <li>• Lagartija con desplazamiento</li> <li>• Carretilla realizando circulo con las manos</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 del entorno</li> </ul>    |  |

|                                |  |   |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <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> |  |   |  |
| 7<br>28<br>FEBRERO-<br>4 MARZO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Realizar por bases ejercicios de pecho, abdomen, piernas.</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> |  |
| 8<br>7-11<br>MARZO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul> | <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>• Realizar circuito con diferentes ejercicios físicos</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>9<br/>14-18<br/>MARZO</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul> | <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>• Realizar circuito con diferentes ejercicios.</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</li> </ul>             |  |
| <p>10<br/>21-25<br/>MARZO</p> | <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)  | actividad (semana)                                    | DOCENTE          | ESTUDIANTE |
| Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (2) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (3) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (4) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (5) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (6) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (7) | Exposición<br>Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (8) | Trabajo en clase<br>Trabajo individual y en grupo (9) |                  |            |