

| 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. | |
| 5 | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| <p>14-18 FEBRERO</p> | <ul style="list-style-type: none"> • CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS <p>Flexibilidad</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulo Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Ejercicio por grupos, pasar el balón • Teste de krauss y weber adaptado • Test de flexión profunda | | <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 tulo Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Lagartija con desplazamiento • Carretilla realizando circulo con las manos | | <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 del entorno | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Lagartija con brazos abiertos y cerrados • Abdominales pasando el balón al compañero • Sentadilla con elevación lateral • Sentadilla profunda • Burpees | | | |
| 7 28 FEBRERO- 4 MARZO | <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FISICA | <ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Realizar por bases ejercicios de pecho, abdomen, piernas. | | <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. | |
| 8 7-11 MARZO | <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FISICA | <ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Realizar circuito con diferentes ejercicios físicos | | <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>9 14-18 MARZO</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FISICA | <ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Realizar circuito con diferentes ejercicios. | | <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 | |
| <p>10 21-25 MARZO</p> | <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 Trabajo individual y en grupo (2) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (3) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (4) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (5) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (6) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (7) | Exposición Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (8) | Trabajo en clase Trabajo individual y en grupo (9) | | |