

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>				
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2022</b>				
<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA ,RECREACION Y DEPORTE	<b>Asignatura:</b>	Educación física		
<b>Periodo:</b>	I	<b>Grado:</b>	OCTAVO		
<b>Fecha inicio:</b>	17 DE ENERO	<b>Fecha final:</b>	25 DE MARZO		
<b>Docente:</b>	Santiago Cardona Taborda	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2		

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

**COMPETENCIAS**

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Reproduzco movimientos que respondan al manejo de destrezas, habilidades, ajuste postural y coordinación.
- Realizo ejercicios de resistencia, fuerzas, velocidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 17-21 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física</li> <li>• Nutrición y ejercicio (video)</li> <li>• Video de capacidades físicas</li> <li>• Juego el cono</li> <li>• Juego armando números</li> <li>• Lanzamiento de aros al cono</li> <li>• Saltos laterales en aros</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cinta o escalera</li> <li>• Coliseo tulio ospina</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Aula de clase</li> <li>• Video beat</li> <li>• Globos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Palos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INTERPRETATIVA:</b> Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</li> <li>• <b>ARGUMENTATIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clasifica, Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas.</li> </ul> </li> <li>• <b>PROPOSITIVA:</b> Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres</li> </ul>
2: 24-28 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico : tren inferior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Juego : llero carta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada estatica</li> <li>• Zancada con desplazamiento</li> <li>• Sentadilla</li> <li>• Sentadilla profunda</li> <li>• Sentadilla con salto</li> <li>• Elevación plantar</li> <li>• Skipping en escala</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
3: 31 ENERO-4 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico : tren superior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Juego : piedra papel y tijera</li> <li>• Flexión de brazos</li> <li>• Flexión de brazos abiertos y cerrados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondos</li> <li>• Flexion de brazos inclinado y declinado</li> <li>• Carretilla por parejas</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
4: 7-11 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico : abdomen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Trabajo core</li> <li>• Dinámica : el líder de la orquesta</li> <li>• Cógele la cola al dragón</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
5: 14-18 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos recreativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Explota la bomba</li> <li>• Pasa el aro</li> <li>• Cielo, mar y tierra</li> <li>• Me llamo y me pica</li> <li>• Mi tía viaje a Europa</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
6: 21-25 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico : tren superior e inferior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Burpees</li> <li>• Flexiones con transición a zancada</li> <li>• Salto a doble pie a escalera</li> <li>• Abdominales pasando el balón por parejas</li> <li>• La silla humana</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia al compañero</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
7: 28 FEBRERO- 4 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Historia (video)</li> <li>• Reglas del rugby (video)</li> <li>• Juego: futbol con las manos</li> <li>• Elevación de pelvis con movimiento de balón</li> <li>• Elevación de pelvis mas elevación de pierna</li> <li>• Técnica de sentadilla mas rebote de balón</li> <li>• Plancha isométrica</li> <li>• Plancha isométrica ( con una mano arriba</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>, con un pie arriba )</li> <li>• Isométrico con balón</li> <li>• Desplazamiento isométrico</li> </ul>			
8: 7-11 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases de rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Movimientos explosivos y de velocidad</li> <li>• Dribling en velocidad</li> <li>• Takle con colchoneta</li> <li>• Takle con pase</li> <li>• Takle defensivo (rodillas)</li> <li>• Partido de rugby</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
9: 14-18 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test capacidades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	





