



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Area:	EDUCACION FISICA ,RECREACION Y DEPORTE	Asignatura:	Educación física
Periodo:	I	Grado:	Noveno
Fecha inicio:	17 de enero	Fecha final:	25 de marzo
Docente:	Santiago Cardona Taborda	Intensidad Horaria semanal:	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"> • Acondicionamiento físico 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos 		

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

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas • Flexiones • Abdominales 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
6: 21-25 FEBRERO	Acondicionamiento físico : tren superior e inferior	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Burpees • Flexiones con transición a zancada • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balón por parejas • La silla humana • Resistencia al compañero • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

<p>7: 28 FEBRERO- 4 MARZO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CAPACIDAD FISICA FUERZA 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Elevación de pelvis con movimiento de balón • Plancha isométrica (con una mano arriba , con un pie arriba) • Isométrico con balón • Desplazamiento isométrico 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>8: 7-11 MARZO</p>	<p>CIRCUITO DE FUERZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Movimientos explosivos y de velocidad 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Durante un tiempo determinado los estudiantes tendrán que realizar diferentes movimientos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9: 14-18 MARZO	Test capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego del triki • Test de Wells • Test de 100 metros • Test de course-mavette 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10: 21-25 MARZO	Final de periodo	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Entrega de nota • Autoevaluación 			

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

