

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2023			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	I	Grado:	DÉCIMO	
Fecha inicio:	16 DE ENERO	Fecha final:	26 DE MARZO	
Docente:			Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Por qué son importantes trabajar las cualidades físicas en una persona?

COMPETENCIAS:

- Produzco y creo ejercicios que desarrollan todas las cualidades biomotoras.
- Reproduzco y produzco movimientos gimnásticos y su implicación en el desarrollo perceptivo motriz.
- Comprendo los diferentes procesos fisiológicos y biológicos relacionados con la actividad física y la salud.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:	Identifica su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas jugadas y ejercicios dinámicos.
ARGUMENTATIVO:	Aplica sus niveles de resistencia, fuerza y velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos.
PROPOSITIVO:	Construye su propio conocimiento mientras va realizando los diferentes ejercicios físicos y propone otros ejercicios físicos concorde al tema.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
1 16 a 20 enero	Cualidades físicas 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. 	
2 23 a 27 enero	Cualidades físicas básicas Resistencia.	<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. • Saltos en conos y cuerdas. • 10 minutos de trote continuo. • 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.
3 30 enero a 3 febrero	Cualidades físicas básicas Velocidad.	<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. • Salto y velocidad con resistencia de mi compañero. • Velocidad de reacción por parejas. • Juego el trapito. 	<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"> • Carrera con parejas números pares e impares. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 	
<p>4 6 a 10 febrero</p>	<p>Cualidades físicas básicas 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. <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
<p>5 13 a 17 febrero</p>	<p>Cualidades físicas básicas Flexibilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Ejercicio por grupos, pasar el balón. • Ultimate. • Ejercicios de estiramiento en parejas. • Teste de krauss y weber adaptado. • Test de flexión profunda. • Test de Wells. 	<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 20 a 24 febrero</p>	<p>Cualidades físicas básicas Fuerza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Lagartija con desplazamiento. • Carretilla realizando círculo con las manos. • Lagartija con brazos abiertos y cerrados. • Abdominales pasando el balón al compañero. • Sentadilla con elevación lateral. • Sentadilla profunda. • Burpees. 	<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>7 27 febrero a 3 marzo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades físicas básicas <p>Coordinación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Coordinación de brazos con diferentes movimientos. • Coordinación de piernas con diferentes movimientos. • Combinación de ejercicio payaso con el ejercicio de tijera. • Juego: bolacaliente 	<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>8 6 a 10 marzo</p>	<p>Cualidades físicas básicas</p> <p>Equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Lanzamiento de balón por tríos en diferentes posiciones. • Desplazamiento en parejas con objetos. • Pelea de equilibrio. • Juego: no cae la bola. • Coordinación grupal 	<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 11 a 17 marzo</p>	<p>Juegos cooperativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juegos cooperativos. 	<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>10 20 a 24 marzo</p>	<p>Final de periodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clase libre. • Autoevaluación. • Definición de la nota 	<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.

			<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno.
--	--	--	--

RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase. • Video beam. • Coliseotulio Ospina. • Cronometro. • Conos. • Escalera o cinta. • Pelotas. • Balones. • Colchonetas. • Globos. • Silbato. • Cuerdas. • Metro. • Palos

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo Individual. 2. Trabajo colaborativo. 3. Trabajo en equipo. 4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales

5. Trabajos de consulta.
6. Exposiciones.
7. Desarrollo de talleres.
8. Desarrollo de competencias texto guía.
9. Informe de lectura.
10. Mapas mentales.
11. Mapas conceptuales.
12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)
13. Portafolio.
14. Fichero o glosario.
15. Webquest.
16. Plataforma ADN

CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)

1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.
2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
3. Autoevaluación.
4. Trabajo en equipo.
5. Participación en clase y respeto por la palabra.
6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.
7. Presentación personal y de su entorno.

INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %				Actitudinal 10 %		
											Au Eva	Co Eva.