



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	2	Grado:	DÉCIMO
Fecha inicio:	27 DE MARZO	Fecha final:	9 DE JUNIO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	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 27 a 31 marzo	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA SANTA			
2 10 a 14 abril	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en

	flexibilidad	<p>cuadrupedia</p> <ul style="list-style-type: none"> • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<p>ejercicios dirigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
3 17 a 21 abril	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
4 24 a 28 abril	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en

		<p>Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <p>Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	<p>parejas y en grupo.</p>
<p>5 1 a 5 mayo</p>	<p>aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <p>Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
<p>6 8 a 12 mayo</p>	<p>aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		<p>artística.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	
<p>7 15 a 19 mayo</p>	<p>aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
<p>8 22 a 26 mayo</p>	<p>Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		<p>deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	
<p>9 29 a 2 junio</p>	<p>Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
<p>10 5 a 9 junio</p>	<p>Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none">• Estiramiento y vuelta a la calma.	
--	--	--	--

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

