



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	DÉCIMO
Fecha inicio:	4 de julio	Fecha final:	8 de septiembre
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 04 a 07 Julio	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 10 a 14 Julio	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. • Estiramientos 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 17 a 21 Julio	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. 	<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"> • Juego el trapito. • Carrera con parejas números pares e impares. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 	
<p>4 24 a 28 Julio</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 31 a 4 Agosto</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 krausy 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>7 a 11 Agosto</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.

7 14 a 18 Agosto	<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.
8 21 a 25 Agosto	<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.
9 28 a 1 Agosto	<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 4 a 8 Septiembre</p>	<p>Final de periodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clase libre. • Autoevaluación. • Definición de lanota 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposiciones y Trabajo en equipo. • Participación en clase y respeto por lapalabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno.
---	--------------------------	---	---

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

OBSERVACIONES:

