



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	I	Grado:	UNDÉCIMO
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. 	
2 23 a 27 enero	Cualidades físicas básicas. Resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de temas de exposición por parte del profesor. • 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.

<p>3 30 enero a 3 febrero</p>	<p>Cualidades físicas básicas. Velocidad.</p>	<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. • Carrera con parejas, números pares e impares. • 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>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. • 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. • Teste de Krauss y Weber adaptado. • Test de flexión profunda. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Lagartija con brazos abiertos y cerrados. • Abdominales pasando el balónal compañero. • Sentadilla con elevación lateral. • Sentadilla profunda. • Burpees. 	
7 27 febrero a 3 marzo	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Realizar por bases ejercicios de pecho, abdomen, piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 6 a 10 marzo	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Realizar circuito con diferentes ejercicios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 11 a 17 marzo	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Realizar circuito con diferentes ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> • equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno.
10 20 a 24 marzo	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> • Clase libre. • Autoevaluación. • Definición de la nota. 	<ul style="list-style-type: none"> • equipo. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Presentación personal y de su entorno.

RECURSOS

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 orales5. 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)
<ol style="list-style-type: none">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.

