

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2023			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	2	Grado:	UNDÉCIMO	
Fecha inicio:	26 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	• 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.	• 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	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en

	flexibilidad	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.	ejercicios dirigidos. • 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	• 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. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• 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	• 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.	• 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

		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.	parejas y en grupo.
5 1 a 5 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• 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. Estiramiento y vuelta a la calma.	• 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.
6 8 a 12 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• 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	• 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.

		artística. • 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.	
7 15 a 19 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• 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. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• 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.
8 22 a 26 mayo	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• 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 FISICAS 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	• 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.

		deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	
9 29 a 2 junio	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• 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 FISICAS 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.	• 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.
10 5 a 9 junio	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• 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 FISICAS 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,	• 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. • Estiramiento y vuelta a la calma.	
--	--	--	--

RECURSOS

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
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.

