



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	I	Grado:	OCTAVO
Fecha inicio:	16 DE ENERO	Fecha final:	26 DE MARZO
Docente:		Intensidad Horaria semanal:	2

#### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

#### COMPETENCIAS:

- Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Seleccione las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

#### ESTANDARES BÁSICOS:

- Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Reproduzco movimientos que respondan al manejo de destrezas, habilidades, ajuste postural y coordinación.
- Realizo ejercicios de resistencia, fuerzas, velocidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

<b>INTERPRETATIVO:</b>	Reconocer las capacidades físicas y su respectiva clasificación.
<b>ARGUMENTATIVO:</b>	Clasifica, Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas.
<b>PROPOSITIVO:</b>	Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
1 16 a 20 enero	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> </ul>	
2 23 a 27 enero	Acondicionamiento físico: tren inferior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Juego: llegó carta.</li> <li>• Zancada estática</li> <li>• Zancada con desplazamiento.</li> <li>• Sentadilla.</li> <li>• Sentadilla profunda.</li> <li>• Sentadilla con salto.</li> <li>• Elevación plantar.</li> <li>• Skipping en escala.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
3 30 enero a 3 febrero	Acondicionamiento físico: tren superior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Juego: piedra papel o tijera.</li> <li>• Flexión de brazos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>

		<p>Flexión de brazos abiertos y cerrados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondos.</li> <li>• Flexión de brazos inclinado y declinado.</li> <li>• Carretilla por parejas.</li> </ul> <p>Estiramiento y retroalimentación.</p>	
<p><b>4</b> <b>6 a 10</b> <b>febrero</b></p>	Acondicionamiento físico: abdomen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Abdominales.</li> <li>• Dinámica: el líder de la orquesta</li> <li>• Cógele la cola al dragón.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
<p><b>5</b> <b>13 a 17</b> <b>febrero</b></p>	Juegos recreativos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Explota la bomba.</li> <li>• Pasa el aro.</li> <li>• Cielo, mar y tierra.</li> <li>• Me llamo y me pica.</li> <li>• Mi tía viaja a Europa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
<p><b>6</b> <b>20 a 24</b> <b>febrero</b></p>	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Burpees.</li> <li>• Flexiones con transición a zancada.</li> <li>• Salto a doble pie a escalera</li> <li>• Abdominales pasando el balón por parejas.</li> <li>• La silla humana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia alcompañero.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	
<p><b>7 27 febrero a 3 marzo</b></p>	Rugby.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Historia (video).</li> <li>• Reglas del rugby (video).</li> <li>• Juego: futbol con las manos.</li> <li>• Elevación de pelvis con movimiento de balón.</li> <li>• Elevación de pelvis más elevación de pierna.</li> <li>• Técnica de sentadilla más rebote de balón.</li> <li>• Plancha isométrica</li> <li>• Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba)</li> <li>• Isométrico con balón.</li> <li>• Desplazamiento isométrico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
<p><b>8 6 a 10 marzo</b></p>	Pases de rugby.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Movimientos explosivos y de velocidad.</li> <li>• Dribbling en velocidad.</li> <li>• Takle con colchoneta</li> <li>• Takle con pase</li> <li>• Takle defensivo (rodillas)</li> <li>• Partido de rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
<p><b>9 11 a 17 marzo</b></p>	Test capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>

		profesor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego del triki.</li> <li>• Test de Wells.</li> <li>• Test de 100 metros.</li> <li>• Test de course-mavette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
<b>10 20 a 24 marzo</b>	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Entrega de nota.</li> <li>• Autoevaluación.</li> </ul>	

**RECURSOS**

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula de clase.
- Video beam
- Globos.
- Silbatos.
- Palos.

**OBSERVACIONES:**

**CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)**

