

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2023			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	2	Grado:	OCTAVO	
Fecha inicio:	27 de marzo	Fecha final:	9 de junio	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		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

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

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 fútbol, 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 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.

		<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. <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y vuelta a la calma. 	<p>Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</p>
<p>3 17 a 21 abril</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>4 24 a 28 abril</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 	<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>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>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 artística. • 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.

		<p>baloncesto y voleibol.</p> <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 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.

		<p>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"> • Aros. • Cronometro. • Cinta o escalera. • Coliseo tulio Ospina. • Colchonetas. • Pelotas. • Aula declase. • Video beam • Globos. • Silbatos. • 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 5. Trabajos de consulta.

