



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	OCTAVO
Fecha inicio:	4 de julio	Fecha final:	8 de septiembre
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:	Reconocer 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 04 a 07 Julio	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área. 	
2 10 a 14 Julio	Acondicionamiento físico: tren inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: Llegó carta. • Zancada estática • Zancada con desplazamiento. • Sentadilla. • Sentadilla profunda. • Sentadilla consalto. • Elevación plantar. • Skipping en escala. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
3 17 a 21 Julio	Acondicionamiento físico: tren superior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: piedra papel o tijera. • Flexión de brazos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.

		<p>Flexión de brazos abiertos y cerrados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondos. • Flexión de brazos inclinado y declinado. • Carretilla por parejas. <p>Estiramiento y retroalimentación.</p>	
<p>4 24 a 28 Julio</p>	<p>Acondicionamiento físico: abdomen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Abdominales. • Dinámica: el líder de la orquesta • Cógele la cola al dragón. • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
<p>5 31 a 4 Agosto</p>	<p>Juegos recreativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Explota la bomba. • Pasa el aro. • Cielo, mar y tierra. • Me llamo y me pica. • Mi tía viaja a Europa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
<p>7 a 11 Agosto</p>	<p>Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Burpees. • Flexiones con transición a zancada. • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balón por parejas. • La silla humana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.

		<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia alcompañero. • Estiramiento y retroalimentación. 	
<p>7 14 a 18 Agosto</p>	Rugby.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamientodirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Historia (video). • Reglas del rugby(video). • Juego: futbol con las manos. • Elevación de pelvis con movimiento de balón. • Elevación depelvis más elevación de pierna. • Técnica de sentadilla más rebote de balón. • Plancha isométrica • Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba) • Isométrico con balón. Desplazamiento isométrico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
<p>8 21 a 25 Agosto</p>	Pases de rugby.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamientodirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Movimientos explosivos y de velocidad. • Dribling en velocidad. • Takle con colchoneta • Takle con pase • Takle defensivo(rodillas) • Partido de rugby 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
<p>9 28 a 1 Agosto</p>	Test capacidadesfísicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamientodirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra.

		profesor. <ul style="list-style-type: none"> • Juego del triki. • Test de Wells. • Test de 100 metros. • Test de course-mavette 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
10 4 a 8 Septiembre	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Entrega de nota. • Autoevaluación. 	

RECURSOS

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

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)

