



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	2	Grado:	NOVENO
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:

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono 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:	Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.
ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferenciada 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 futbol, 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	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en

	flexibilidad	<p>cuadrupedia</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>ejercicios dirigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<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.
4 24 a 28 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. • Trabaja las capacidades físicas en

		<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. <p>Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	<p>parejas y en grupo.</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 	<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>artística.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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 	<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>deportivas en los deportes de futbol, 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 de clase. • Video beat. • 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. 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.
- 5. Participación en clase y respeto por la palabra.
- 6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.
- 7. Presentación personal y de su entorno.

INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.