



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	2 DE JULIO	Fecha final:	6 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

<b>INTERPRETATIVO:</b>	Reconoce 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
<b>SEMANA 1</b>	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajaron en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA SANTA</b>			
<b>SEMANA 2</b>	Acondicionamiento físico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral)</li> </ul> <p>Explicación de las diferentes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de velocidad</li> <li>2. Ejercicios de fuerza</li> <li>3. Ejercicios de resistencia</li> <li>4. Ejercicios de flexibilidad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Explicación de test sobre las CF <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>SEMANA</b> <b>3</b>	Deportes de combate y Gimnasia artística.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Posiciones gimnasticas.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Explicación de test fisicos a evaluar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA</b> <b>4</b>	Acondicionamiento fisico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ejercicios de velocidad</li> <li>6. Ejercicios de fuerza</li> <li>7. Ejercicios de resistencia</li> <li>8. Ejercicios de flexibilidad.</li> </ol> </li> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Ejercicios preparatorios a los test. Practicas deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>

<p><b>SEMANA</b> <b>5</b></p>	<p>Deportes de combate y Gimnasia artistica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Posiciones gimnasticas</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> <li>• Evaluacion de los test de las CF</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> <b>6</b></p>	<p>Acondicionamiento fisico y Deportes de combate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>

<p><b>SEMANA</b> 7</p>	<p>Deportes de combate y Gimnasia artistica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> <li>• Evaluación de los test de las CF</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> 8</p>	<p>Acondicionamiento físico y Deportes de combate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Posturas y elementos de la gimnasia artística.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> <li>• Evaluación de los test de las CF</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> 9</p>	<p>Deportes de combate y Gimnasia artistica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación de las diferentes capacidades:</li> <li>9. Ejercicios de velocidad</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>

		<p>10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>SEMANA</b> <b>10</b></p>	<p>Acondicionamiento físico y Deportes de combate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Posiciones gimnásticas y elementos.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicas deportivas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</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)**

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.