

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>		
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL</b>		
<b>Área:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>	<b>Asignatura:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>Periodo:</b>	<b>CUARTO</b>	<b>Grado:</b>	<b>DECIMO</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>6 DE SEPTIEMBRE</b>	<b>Fecha final:</b>	<b>22 DE NOVIEMBRE</b>
<b>Docente:</b>	<b>DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA</b>	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	<b>2</b>

**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 fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio, reacción, anticipación, ritmo y coordinación.

**DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>INTERPRETATIVO:</b>	Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.
<b>ARGUMENTATIVO:</b>	Clasifica, Reconoce y diferenciada las capacidades físicas y coordinativas.
<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 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>
<b>SEMANA 2</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)</li> <li>Explicación de las diferentes capacidades: <ol style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de velocidad</li> <li>Ejercicios de fuerza</li> <li>Ejercicios de resistencia</li> <li>Ejercicios de flexibilidad.</li> </ol> </li> <li>TEST DE FLEXIBILIDAD</li> <li>Los anteriores se etrabajarán 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>	<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>
<b>SEMANA 3</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>PARTE INICIAL</li> <li>Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> <li>Conformar los equipos.</li> <li>Dar indicaciones</li> <li>Reglas del juego</li> <li>Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>Disfrute del juego</li> </ul> </li> <li>PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentar aprendizajes</li> <li>Expresar vivencias adquiridas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 4</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>PARTE INICIAL</li> <li>Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> <li>Conformar los equipos.</li> <li>Dar indicaciones</li> <li>Reglas del juego</li> <li>Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>Disfrute del juego</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>

		<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> <p>Expresar vivencias adquiridas.</p>	
<b>SEMANA 5</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- EL YEIMI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas</li> <li>• Prácticas deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 6</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- EL PONCHADO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas.</li> <li>• Prácticas Deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>

<p><b>SEMANA</b> <b>7</b></p>	<p>Juegos Tradicionales y Callejeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- CHUCHA COGIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas.</li> </ul> <p>Prácticas Deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> <p>Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</p>
<p><b>SEMANA</b> <b>8</b></p>	<p>Juegos Tradicionales y Callejeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> <li>• Base # 4 cuerda</li> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> <b>9</b></p>	<p>Juegos Tradicionales y Callejeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> <li>• Base # 4 cuerda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	
<b>SEMANA 10</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> <li>• Base # 4 cuerda</li> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>

#### RECURSOS

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

