

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL</b>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	III	Grado:	ONCE	
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>	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> </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) Explicación de las diferentes capacidades: 9. Ejercicios de velocidad</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

