

## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



#### PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	1	Grado:	ONCE	
Fecha inicio:	15 DE ENERO	Fecha final:	24 DE MARZO	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		Intensidad Horaria semanal:	2

#### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

# 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 DESEMPENO	2
-------------	--------------	---

INTERPRETATIVO: Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.

ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferenciacada una de las capacidades físicas.
PROPOSITIVO:	Estructura ejercicios físicos paraimplementar en sus tiempos libres.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas			
15 AL 19 ENERO	Acondicionamiento físico.	<ul> <li>Escritura en el cuaderno sobreel plan de área.</li> <li>Encuesta sobreel gusto de la educación física.</li> <li>Nutrición y ejercicio (video).</li> <li>Video de capacidadesfísicas.</li> <li>Juego el cono.</li> <li>Juego armandonúmeros.</li> <li>Lanzamiento dearos al cono.</li> <li>Saltos lateralesen aros.</li> <li>Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>			
22 AL 26 ENERO	Acondicionamiento físico: tren inferior	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Juego: llegocarta.</li> <li>Zancada estática.</li> <li>Zancada con desplazamiento.</li> <li>Sentadilla.</li> <li>Sentadilla profunda.</li> <li>Sentadilla consalto.</li> <li>Elevación plantar.</li> <li>Skipping en escala.</li> <li>Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>			

DEL 29 ENERO AL 2 FEBRERO	Acondicionamiento físico: tren superior	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Juego: piedrapapel y tijera.</li> <li>Flexión de brazos.</li> <li>Flexión de brazos abiertos y cerrados.</li> <li>Flexión de brazos inclinadoy declinado.</li> <li>Carretilla porparejas.</li> <li>Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
5 AL 9 FEBRERO	Acondicionamiento físico: abdomen	<ul> <li>Ida al tulio Ospina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Abdominales.</li> <li>Dinámica: ellíder de la orquesta.</li> <li>Cógele la cola aldragón.</li> <li>Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
12 AL 16 FEBRERO	Acondicionamiento físico.	<ul> <li>Ida al tulio Ospina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Carreras.</li> <li>Sentadillas.</li> <li>Flexiones.</li> <li>Abdominales.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
19 AL 23 FEBRERO	Acondicionamiento físico:tren superior e inferior.	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Burpees.</li> <li>Flexiones contransición a zancada.</li> <li>Salto a doble piea escalera.</li> <li>Abdominales pasando el balónpor parejas.</li> <li>La silla humana.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>

		<ul> <li>Resistencia alcompañero.</li> <li>Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	
DEL 26 FEBRERO AL 1 MARZO	Capacidad física fuerza.	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Elevación de pelvis con movimiento de balón.</li> <li>Plancha isométrica (conuna mano arriba con un pie arriba)</li> <li>Isométrico conbalón.</li> <li>Desplazamiento isométrico.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
4 AL 8 MARZO	Circuito de fuerza.	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Movimientos explosivos y develocidad.</li> <li>Durante un tiempo determinado los estudiantes tendrán que realizar diferentes movimientos.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
11 AL 15 MARZO	Test capacidades físicas.	<ul> <li>Ida al tulioOspina.</li> <li>Calentamientodirigido por el profesor.</li> <li>Instrucciones delos ejercicios porel profesor.</li> <li>Juego del triki.</li> <li>Test de Wells.</li> <li>Test de 100 metros.</li> <li>Test de course-mavette.</li> </ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>
18 AL 22 MARZO	Final de periodo.	<ul><li>Ida al tulio Ospina.</li><li>Entrega de nota.</li><li>Autoevaluación.</li></ul>	<ul> <li>Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula.</li> <li>Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>Presentación personal y de su entorno.</li> </ul>

	Trabajo en equipo.	

#### **RECURSOS**

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo Tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula declase.
- Video beat.
- 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 %				al 10 %					
											Au Eva	Co Eva.