

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2025</b>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	1	Grado:	DECIMO	
Fecha inicio:	20 DE ENERO	Fecha final:	30 DE MARZO	
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.

<b>ARGUMENTATIVO:</b>	Clasifica, Reconoce y diferenciada una de las capacidades físicas.
<b>PROPOSITIVO:</b>	Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres.

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
SEMANA # 1	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Nutrición y ejercicio (video).</li> <li>• Video de capacidades físicas.</li> <li>• Juego el cono.</li> <li>• Juego armando números.</li> <li>• Lanzamiento de aros al cono.</li> <li>• Saltos laterales en aros.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 2	Acondicionamiento físico: tren inferior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Juego: Llego carta.</li> <li>• Zancada estática.</li> <li>• Zancada con desplazamiento.</li> <li>• Sentadilla.</li> <li>• Sentadilla profunda.</li> <li>• Sentadilla con salto.</li> <li>• Elevación plantar.</li> <li>• Skipping en escala.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>

SEMANA # 3	Acondicionamiento físico: tren superior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Juego: piedra papel y tijera.</li> <li>• Flexión de brazos.</li> <li>• Flexión de brazos abiertos y cerrados.</li> <li>• Flexión de brazos inclinado y declinado.</li> <li>• Carretilla por parejas.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 4	Acondicionamiento físico: abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Abdominales.</li> <li>• Dinámica: el líder de la orquesta.</li> <li>• Cógele la cola al dragón.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 5	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Carreras.</li> <li>• Sentadillas.</li> <li>• Flexiones.</li> <li>• Abdominales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 6	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Burpees.</li> <li>• Flexiones con transición a zancada.</li> <li>• Salto a doble pie a escalera.</li> <li>• Abdominales pasando el balón por parejas.</li> <li>• La silla humana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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 style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia alcompañero.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	
SEMANA # 7	Capacidad física fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Elevación de pelvis con movimiento de balón.</li> <li>• Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba)</li> <li>• Isométrico con balón.</li> <li>• Desplazamiento isométrico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 8	Circuito de fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor.</li> <li>• Movimientos explosivos y de velocidad.</li> <li>• Durante un tiempo determinado los estudiantes tendrán que realizar diferentes movimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 9	Test capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el 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 style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>
SEMANA # 10	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Entrega de nota.</li> <li>• Autoevaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz 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>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>
--	--	--	--

#### RECURSOS

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo Tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula de clase.
- 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 %	
										Au Eva	Co Eva.