

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO		
	PLANEACIÓN SEMANAL		
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	CUARTO	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	16 DE SEPTIEMBRE	Fecha final:	28 DE NOVIEMBRE
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 fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio, reacción, anticipación, ritmo y coordinación.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:	Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.
ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferenciada las capacidades físicas y coordinativas.
PROPOSITIVO:	Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 2	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • 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"> 1. Ejercicios de velocidad 2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad. <ul style="list-style-type: none"> • TEST DE FLEXIBILIDAD • Los anteriores se etrabajarán en actividades, individuales y grupales. • Explicación de test sobre las CF <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. <ul style="list-style-type: none"> • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 3	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <ul style="list-style-type: none"> PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.
SEMANA 4	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <ul style="list-style-type: none"> PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. <ul style="list-style-type: none"> • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.

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

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

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

RECURSOS

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

