

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2025</b>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	I	Grado:	ONCE	
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, capacidades físicas	<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: Ilego 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.

