



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	ONCE
Fecha inicio:	7 DE JULIO	Fecha final:	12 DE SEPTIEMBRE
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 DESEMPEÑO

##### INTERPRETATIVO:

Reconocelas 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.

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
<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 trabajaran 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> <li>• Explicación de las diferentes capacidades: <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> </li> <li>• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Explicación de test sobre las CF</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. Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul>	
<b>SEMANA</b> 3	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 gimnásticas.</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 físicos 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> 4	Acondicionamiento físico 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. 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>

<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> <b>7</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>• 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> <b>8</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>• 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> <b>9</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) 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>• 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>

**RECURSOS**

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula de clase.
- Video beam

