

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2025			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	1	Grado:	NOVENO	
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.

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

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

SEMANA # 3	Acondicionamiento físico: tren superior	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: piedra papel y tijera. • Flexión de brazos. • Flexión de brazos abiertos y cerrados. • Flexión de brazos inclinado y declinado. • Carretilla por parejas. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 4	Acondicionamiento físico: abdomen	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Abdominales. • Dinámica: el líder de la orquesta. • Cógele la cola al dragón. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 5	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Carreras. • Sentadillas. • Flexiones. • Abdominales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 6	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Burpees. • Flexiones con transición a zancada. • Salto a doble pie a escalera. • Abdominales pasando el balón por parejas. • La silla humana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.

		<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia alcompañero. • Estiramiento y retroalimentación 	
SEMANA # 7	Capacidad física fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Elevación de pelvis con movimiento de balón. • Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba) • Isométrico con balón. • Desplazamiento isométrico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 8	Circuito de fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Movimientos explosivos y de velocidad. • Durante un tiempo determinado los estudiantes tendrán que realizar diferentes movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 9	Test capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego del triki. • Test de Wells. • Test de 100 metros. • Test de course-mavette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 10	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Entrega de nota. • Autoevaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno.

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

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.

