



Institución Educativa **EL ROSARIO DE BELLO**



PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	1	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	ENERO	Fecha final:	MARZO
Docente:		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 diferenciacada 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 sobreel plan de área. • Encuesta sobreel gusto de la educación física. • Nutrición y ejercicio (video). • Video de capacidadesfísicas. • Juego el cono. • Juego armandonúmeros. • Lanzamiento dearos al cono. • Saltos lateralesen aros. • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz 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 tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones delos ejercicios porel profesor. • Juego: llegocarta. • Zancada estática. • Zancada con desplazamiento. • Sentadilla. • Sentadilla profunda. • Sentadilla consalto. • Elevación plantar. • Skipping en escala. • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz 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 efectivo 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: ellíptica de la orquesta. • Coge la cola al dragón. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y efectivo 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 efectivo 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 contracción a zancada. • Salto a doble pie escalera. • Abdominales pasando el balón por parejas. • La silla humana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y efectivo 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 al compañero. • Estiramiento y retroalimentación 	
SEMANA # 7	Capacidad física fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • 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 efectivo del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA # 8	Círculo de fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Movimientos explosivos y velocidad. • Durante un tiempo determinado los estudiantes tendrán que realizar diferentes movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y efectivo 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 tulioOspina. • 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 efectivo 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 efectivo 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 Tullio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula declase.
- 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 efectivo 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 efectiva.
 7. Presentación personal y de su entorno.