

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL</b>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	II	Grado:	DECIMO	
Fecha inicio:	MARZO	Fecha final:	JUNIO	
Docente:		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 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>
<b>SEMANA 1</b>	acondicionamiento físico y capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de fútbol, baloncesto y voleibol.</li> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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>	acondicionamiento físico y capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente,</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>

		<p>tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</li> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</li> </ul>	
<b>SEMANA 3</b>	acondicionamiento físico – fuerza extremidades superiores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</li> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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 4</b>	acondicionamiento físico – fuerza extremidades inferiores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</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>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</li> </ul> <p>Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	
<b>SEMANA 5</b>	acondicionamiento físico – fuerza y resistencia extremidades inferiores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</li> </ul> <p>Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	<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 6</b>	acondicionamiento físico – fuerza y resistencia extremidades inferiores e inferiores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol.</li> </ul> <p>• Estiramiento y vuelta a la calma.</p>	<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 7</b>	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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 8</b>	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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 9</b>	<p>Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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 10</b>	<p>Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero.</li> <li>• Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza.</li> <li>• PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aros.</li><li>• Cronometro.</li><li>• Cinta o escalera.</li><li>• Coliseo tulio Ospina.</li><li>• Colchonetas.</li><li>• Pelotas.</li><li>• Aula declase.</li><li>• Video beam</li><li>• Globos.</li><li>• Silbatos.</li><li>• Palos.</li></ul>



OBSERVACIONES:
----------------

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trabajo Individual.</li><li>2. Trabajo colaborativo.</li><li>3. Trabajo en equipo.</li><li>4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales</li><li>5. Trabajos de consulta.</li><li>6. Exposiciones.</li><li>7. Desarrollo de talleres.</li><li>8. Desarrollo de competencias texto guía.</li><li>9. Informe de lectura.</li><li>10. Mapas mentales.</li><li>11. Mapas conceptuales.</li><li>12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)</li></ol>

- |  |
|--|
| <p>13. Portafolio.</p> <p>14. Fichero o glosario.</p> <p>15. Webquest.</p> <p>16. Plataforma ADN</p> |
|--|

CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)	
---------------------------------------	--

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.</li> <li>3. Autoevaluación.</li> <li>4. Trabajo en equipo.</li> <li>5. Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>7. Presentación personal y de su entorno.</li> </ol> |
|---|

INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.