



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	JULIO	Fecha final:	SEPTIEMBRE
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.

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

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

SEMANA SANTA

SEMANA 2	Acondicionamiento físico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Explicación de las diferentes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de velocidad 2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales. • Explicación de test sobre las CF 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
-----------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	
SEMANA 3	Deportes de combate y Gimnasia artística.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Posiciones gimnasticas. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales. • Explicación de test físicos a evaluar. <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 4	Acondicionamiento físico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de las diferentes capacidades: <ul style="list-style-type: none"> 5. Ejercicios de velocidad 6. Ejercicios de fuerza 7. Ejercicios de resistencia 8. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales. • Ejercicios preparatorios a los test. Practicas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

SEMANA 5	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Posiciones gimnasticas • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Evaluacion de los test de las CF 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 6	Acondicionamiento físico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

SEMANA 7	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Evaluacion de los test de las CF 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 8	Acondicionamiento fisico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Posturas y elementos de la gimnasia artística. • Técnicas de agarre • Evaluación de los test de las CF 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA 9	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de las diferentes capacidades: • 9. Ejercicios de velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		<p>10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	
SEMANA 10	Acondicionamiento fisico y Deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanza piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas de los deportes de combate. • Posiciones gimnasticas y elementos. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> • Practicas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Aros. • Cronometro. • Cinta o escalera. • Coliseo tulio Ospina. • Colchonetas. • Pelotas. • Aula declase. • Video beam

- Globos.
 - Silbatos.
 - Palos.

OBSERVACIONES: