

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL</b>			
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.

<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>	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>	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>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 3</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>• Posiciones gimnásticas.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajarán 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 4</b>	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 trabajarán 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>

<b>SEMANA</b> <b>5</b>	Deportes de combate y Gimnasia artistica	<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>
<b>SEMANA</b> <b>6</b>	Acondicionamiento fisico 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) <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>

<b>SEMANA 7</b>	Deportes de combate y Gimnasia artistica	<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>
<b>SEMANA 8</b>	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) <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>
<b>SEMANA 9</b>	Deportes de combate y Gimnasia artistica	<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>

		10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad. <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>	
<b>SEMANA 10</b>	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)             <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 declase.
- Video beam

- Globos.
- Silbatos.
- Palos.

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

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)												
<div>1. Trabajo Individual.</div> <div>2. Trabajo colaborativo.</div> <div>3. Trabajo en equipo.</div> <div>4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales</div> <div>5. Trabajos de consulta.</div> <div>6. Exposiciones.</div> <div>7. Desarrollo de talleres.</div> <div>8. Desarrollo de competencias texto guía.</div> <div>9. Informe de lectura.</div> <div>10. Mapas mentales.</div> <div>11. Mapas conceptuales.</div> <div>12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)</div> <div>13. Portafolio.</div> <div>14. Fichero o glosario.</div> <div>15. Webquest.</div> <div>16. Plataforma ADN</div>												
CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)												
<div>1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</div> <div>2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.</div> <div>3. Autoevaluación.</div> <div>4. Trabajo en equipo.</div> <div>5. Participación en clase y respeto por la palabra.</div> <div>6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</div> <div>7. Presentación personal y de su entorno.</div>												
INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.