


	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	CUARTO	Grado:	DECIMO	
Fecha inicio:	SEPTIEMBRE	Fecha final:	NOVIEMBRE	
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 fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio, reacción, anticipación, ritmo y coordinación.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:	Reconocelas capacidades físicas y su respectiva clasificación.
ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferenciada las capacidades físicas y coordinativas.
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 trabajaran 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 2	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) <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. <ul style="list-style-type: none"> • TEST DE FLEXIBILIDAD • Los anteriores se etrabajarán en actividades, individuales y grupales. • Explicación de test sobre las CF <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 3	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- EL BOY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.
SEMANA 4	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- EL BOY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.

		<p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes <p>Expresar vivencias adquiridas.</p>	
SEMANA 5	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- EL YEIMI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas • Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.
SEMANA 6	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- EL PONCHADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas. • Prácticas Deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.

SEMANA 7	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- CHUCHA COGIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Reglas del juego • Aplicación de variaciones del juego. • Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas. <p>Prácticas Deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. <p>Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</p>
SEMANA 8	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Base # 1 chucha • Base # 2 Boy • Base # 3 Yeimi • Base # 4 cuerda • Base # 5 pirinola, Trompo, yoyo, bola loca. • Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar aprendizajes • Expresar vivencias adquiridas.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.
SEMANA 9	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> • PARTE INICIAL • Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. • Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformar los equipos. • Dar indicaciones • Base # 1 chucha • Base # 2 Boy • Base # 3 Yeimi • Base # 4 cuerda 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de juegos tradicionales • Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.

		<ul style="list-style-type: none"> Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca. Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Retroalimentar aprendizajes Expresar vivencias adquiridas.. 	
SEMANA 10	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> PARTE INICIAL Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min. Activación con juegos en parejas. <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Conformar los equipos. Dar indicaciones Base # 1 chucha Base # 2 Boy Base # 3 Yeimi Base # 4 cuerda Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca. Disfrute del juego <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Retroalimentar aprendizajes Expresar vivencias adquiridas.. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce el concepto de juegos tradicionales Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.

RECURSOS

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula declase.
- Video beam
- 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 eficaz 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 eficaz.
7. Presentación personal y de su entorno.

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