



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	II	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	1 DE ABRIL	Fecha final:	7 DE JUNIO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	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 diferencia cada 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>• <b>PARTE INICIAL:</b> activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• <b>PARTE CENTRAL:</b> 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>• <b>PARTE FINAL:</b> 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>• <b>PARTE INICIAL:</b> activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia</li> <li>• <b>PARTE CENTRAL:</b> 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. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y vuelta a la calma.</li> </ul> </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. <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 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>	<p>condicionamiento físico – fuerza y resistencia extremidades inferiores</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 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>	<p>condicionamiento físico – fuerza y resistencia extremidades inferiores e inferiores</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 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>

<p><b>SEMANA</b> <b>7</b></p>	<p>aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística</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 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>
<p><b>SEMANA</b> <b>8</b></p>	<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>

<p><b>SEMANA</b> <b>9</b></p>	<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>
<p><b>SEMANA</b> <b>10</b></p>	<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

- Aros.
- Cronometro.
- Cinta o escalera.
- Coliseo tulio Ospina.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Aula de clase.
- 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)

