

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	III	Grado:	DECIMO	
Fecha inicio:	7 DE JULIO	Fecha final:	12 DE SEPTIEMBRE	
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.

ARGUMENTATIVO:	Clasifica, Reconoce y diferenciada 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	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) • 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.	• 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	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: 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	• 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.

		Prácticas deportivas.	
SEMANA 3	Deportes de combate y Gimnasia artística.	- Activación y parte inicial. - Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) - Posturas básicas de los deportes de combate. - Posiciones gimnásticas. - 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. - Prácticas deportivas.	- 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	- Activación y parte inicial. - Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: - Ejercicios de velocidad - Ejercicios de fuerza - Ejercicios de resistencia - Ejercicios de flexibilidad. - Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales. - Ejercicios preparatorios a los test. Prácticas deportivas.	- 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 artistica	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) • 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	• 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 fisico y Deportes de combate	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) • 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.	• 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 artistica	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) • Posturas básicas de los deportes de combate. • Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. • Técnicas de agarre • Evaluación de los test de las CF	• 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 físico y Deportes de combate	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) • 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	• 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 artistica	• Activación y parte inicial. • 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	• 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.

		10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad. - Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. - Prácticas deportivas.	
SEMANA 10	Acondicionamiento físico y Deportes de combate	- Activación y parte inicial. - Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) - Posturas básicas de los deportes de combate. - Posiciones gimnásticas y elementos. - Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas. - Técnicas de agarre - Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. - Prácticas deportivas.	- 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

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

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 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.