



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2026

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	I	Grado:	OCTAVO
Fecha inicio:	ENERO	Fecha final:	MARZO
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 diferenciacada una de las capacidades físicas.
PROPOSITIVO:	Estructura ejercicios físicos para implementar en sus tiempos libres.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Acondicionamiento físico.	<ul style="list-style-type: none"> Escritura en el cuaderno sobre el plan de área. 	<ul style="list-style-type: none"> Manejo eficiente y efectivo del trabajo en el aula. Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su entorno. Trabajo en equipo.
SEMANA 2	Acondicionamiento físico: tren inferior.	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulioOspina. Calentamiento dirigido por el profesor. Instrucciones de los ejercicios por el profesor. Juego: llegó carta. Zancada estática Zancada con desplazamiento. Sentadilla. Sentadilla profunda. Sentadilla consalto. Elevación plantar. Skipping en escala. Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Manejo eficiente y efectivo del trabajo en el aula. Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su entorno. Trabajo en equipo.
SEMANA 3	Acondicionamientofísico: tren superior.	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulioOspina Calentamiento dirigido por el profesor. Instrucciones de los ejercicios por el profesor. Juego: piedra papel o tijera. Flexión de brazos. Flexión de brazos abiertos y cerrados. 	<ul style="list-style-type: none"> Manejo eficiente y efectivo del trabajo en el aula. Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su entorno. Trabajo en equipo.

		<ul style="list-style-type: none"> • Fondos. • Flexión de brazos inclinadoy declinado. • Carretilla por parejas. • Estiramiento y retroalimentación. 	
SEMANA 4	Acondicionamiento físico: abdomen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios porel profesor. • Abdominales. • Dinámica: el líder de la orquesta • Cógele la cola al dragón. • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA 5	Juegos recreativos.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones delos ejercicios porel profesor. • Explota la bomba. • Pasa el aro. • Cielo, mar y tierra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA 6	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Burpees. • Flexiones contransición a zancada. • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balónpor parejas. • La silla humana. • Resistencia alcompañero. • Estiramiento y retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA 7	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente yeficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego: futbol con las manos. • Elevación de pelvis con movimiento de balón. • Elevación depelvis más elevación de pierna. • Técnica de sentadilla más rebote de balón. • Plancha isométrica • Plancha isométrica (con una mano arriba con un pie arriba) • Isométrico con balón. Desplazamiento isométrico. 	<ul style="list-style-type: none"> • la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA 8	Acondicionamiento físico: tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Movimientos explosivos y de velocidad. • Dribling en velocidad. • Takle con colchoneta • Takle con pase • Takle defensivo(rodillas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.
SEMANA 9	Test capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Calentamiento dirigido por el profesor. • Instrucciones de los ejercicios por el profesor. • Juego del triki. • Test de Wells. • Test de 100 metros. • Test de course-mavette 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.

SEMANA 10	Final de periodo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulioOspina. • Entrega de nota. • Autoevaluación. 	
-----------	-------------------	--	--

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:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none"> 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 efectivo 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 efectiva.
 7. Presentación personal y de su entorno.