



**Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra Señora de Monteclaro**

**Cicuco – Bolívar**

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



**Planeación de aula.**

**Identificación**

Grado: DECIMO	Área /Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: 27. de marzo/ 28 de Abril 2023.
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: PRIMERO	
<p>Eje temático:</p> <p>ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y PREPARACION FISICA</p> <p>-Sistema general del deporte, federaciones, ligas, clubes de escuelas de formación deportiva.</p> <p>-Preparación física:</p> <p>Calentamiento general y específico</p> <p>Test de aptitud física.</p>		
Tiempo de Ejecución: 10 horas ( 600 minutos).		

**Aprendizajes**

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dominar los conceptos básicos sobre el sistema general del deporte en Colombia.</li><li>• Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.</li><li>• Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales</li></ul>
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
<p>Competencia Motriz:</p> <p>Aplico mi proyecto de actividad y preparación física, fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Lúdica motriz:</p> <p>Competencia axiológica corporal.</p>



# **Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra Señora de Monteclaro**

**Cicuco – Bolívar**

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la preparación física para la formación personal

### **3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados**

- Analiza y crítica aspectos relacionados con el sistema general del deporte colombiano.
- Analiza forma de trabajo que permitan estructurar el mejoramiento de la preparación física.
- Aplico mis conocimientos sobre la relación preparación pausa-preparación física, en mi plan de condición física.

### **4. Recursos y materiales**

- Aula de clase – Cuadernos – Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Conos – Balones – Bastones – Cuerdas – Pitos – Cronómetros - Colchonetas.

## **Momentos de la clase**

### **1. Inicio /exploración de saberes previos**

Se realizaran una serie de preguntas para ver que tanto conocen los estudiantes sobre el sistema general del deporte colombiano y como desarrollar la preparación física desde lo genera y lo específico, y el conocimiento de los test.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

### **2. Contenido / Estructuración**

Se procederá a socializar todos los organismos que conforman el sistema general del deporte colombiano.

-¿Qué es la preparación física?

-¿Para qué sirve la preparación física?

-¿Cuáles son las clases de calentamiento para la preparación física?

- Test de aplicabilidad para el desarrollo de la preparación física.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.



# **Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra Señora de Monteclaro**

**Cicuco – Bolívar**

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



## **3. Práctica / Transferencia**

Se desarrollarán una serie de ejercicios para alcanzar el desarrollo de la preparación física.

Se iniciará en la aplicabilidad del test de resistencia física, fuerza, agilidad y velocidad.

- ✓ Ejercicios con el peso corporal (lagartijas o push-ups, flexiones de brazos
- ✓ Realizar sentadillas con un ángulo de 90°, en tres repeticiones de 15 cada una.
- ✓ Alternar con tres series de flexiones de piernas.
- ✓ En la posición acostado elevación lateral de piernas 4 series de 10 repeticiones.
- ✓ Hacer tres series de abdominales de 15 repeticiones.
- ✓ En la posición acostado de cubito abdominal hacer levantamiento de piernas extendidas en cuatro series de 10.
- ✓ Realizar dos series de flexiones de brazos sobre una pared.
- ✓ Hacer dos series de flexiones de tríceps sobre un plano inclinado.
- ✓ Realizar dos series de curl de bíceps
- ✓ Desde la posición de pie realizar dos series de 10 repeticiones en elevación lateral de brazos.
- ✓ Desde la posición sentado trabajar cuatro series de remo bajo.

## **4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre**

Se hará mediante la observación directa del trabajo realizado por los estudiantes y se les corregirán los errores cometidos durante la práctica desarrollada.