



**Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo**

**Cicuco – Bolívar**

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



## **Planeación de aula.**

### **Identificación**

Grado: ONCE	Área/Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: 27 de marzo / 28 de Abril 2023.
<b>Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO</b>		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: PRIMERO	
<b>Eje temático:</b>		
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA - La preparación física como parte fundamental en el rendimiento de la actividad humana. - Efectos físicos y psicológicos de la preparación física. - Test para medir la condición física. - Importancia que le da a su cuidado, higiene y presentación personal en la práctica deportiva.		
<b>Tiempo de Ejecución:</b> 10 horas (600 minutos).		

### **Aprendizajes**

<b>1. Objetivos de aprendizajes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Desarrollar actividades que permitan alcanzar un mejor rendimiento de la preparación física y que efectos producen en la formación deportiva.</li><li>Conocer actividades que permitan mantener una buena preparación física.</li><li>Elaborar test que ayuden a alcanzar un buen rendimiento de la condición física.</li></ul>
<b>2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)</b>
Competencia Motriz:  Lúdica motriz  Competencia axiológica corporal.  Cuidado de si mismo.
<b>3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Aplica los conceptos básicos de la preparación física.</li><li>Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal</li><li>Reconoce el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</li></ul>



# Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

## 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 elaboraran una serie de preguntas relacionadas con el tema para ver que tanto conocen los estudiantes con respecto a la preparación física, y en qué consisten los test a realizar y para que se sirven, así mismo el cuidado y la higiene y la presentación personal en la práctica deportiva.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

### 2. Contenido / Estructuración

- Conceptos relacionados con el Desarrollo de la preparación física.
- ¿Qué es la preparación física?
- ¿Para qué sirve la preparación física y como conseguirla?
- ¿Qué son los test para medir la condición física?
- Importancia y presentación personal para la práctica deportiva.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.

### 3. Práctica / Transferencia

Se elaborará un calentamiento para entrar en calor, y estar preparados para la práctica que se va desarrollar:

- ✓ Se inicia haciendo desde la posición sentado 15 elevaciones del tronco, las piernas flexionadas y los brazos extendidos hacia delante, hacerlo en tres series.
- ✓ Realizar sentadillas con una silla desde la posición de pie y con la silla atrás tres series de 10 repeticiones.
- ✓ Colocar aros a determinada distancia a lo largo de la cancha y pasar saltando a caer dentro del aro ir de extremo a extremo y repetirlo 5 veces.



# Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- ✓ Hacer trabajo de saltos en el bordillo del corredor alternando piernas durante un minuto, hacerlo en cuatro series.
- ✓ Desarrollar test de aplicación de fuerza y resistencia.
- ✓ Test de fuerza tendido de espaldas o “press de banco máximo, subir y bajar hacer 10 repeticiones.
- ✓ Test de flexión de rodillas con peso o “sentadilla máxima, hacer 10 repeticiones en dos series.
- ✓ Test de lanzamiento de peso, lanzar una bala de atletismo a determinada distancia.
- ✓ Test desde la posición sentado con un balón medicinal en las manos girar el tronco diez repeticiones por 4 series.
- ✓ Test de salto Largo o a pies juntos realizarlo cuatro veces consecutivos y descansar, para volverlo hacer.
- ✓ Test de saltos sucesivos. 4 a 5 saltos

## 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.