



Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra Señora de Monteclaro

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.
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: PRIMERO	
Eje temático: 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.		
Tiempo de Ejecución: 10 horas (600 minutos).		

Aprendizajes

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



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 Acuicola 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.