



Planeación de aula.

Identificación

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Grado: ONCE | Área/Asignatura: EDUCACION FISICA | Fecha: 20 FEB – 24 MARZO. 2023. |
| Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO | | |
| Sede: PRINCIPAL | Periodo Académico: PRIMERO | |
| Eje temático: | | |
| ORGANIZACIÓN DEPORTIVA -Sistema de eliminación y clasificación -Planificación y organización de eventos deportivos, selección del evento, fase de ejecución y fase evaluación. -La biomecánica en el deporte. -Sistema muscular y lesiones frecuentes. | | |
| Tiempo de Ejecución: 10 horas (600 minutos). | | |

Aprendizajes

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Objetivos de aprendizajes <ul style="list-style-type: none">Organizar y realizar actividades deportivas dentro de la institución educativa como un medio eficaz para la relación de los diferentes grupos sociales.Conocer y desarrollar actividades que permitan mantener una buena condición física. |
| 2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje) |
| Competencia Motriz: Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Lúdica motriz: Competencia axiológica corporal. |



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

Cuidado de si mismo

3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados

- Aplica los conceptos básicos en la organización de torneos inter cursos.
- Maneja sistemas de eliminación y clasificación.
- Aplica fundamentos teóricos de la biomecánica en el deporte.
- Selecciona actividades para el tiempo de ocio.
- Reconoce el valor que tiene el juego y las actividades física como parte de su Formación.

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 elaborarán una serie de preguntas relacionadas con el tema para ver que tanto conocen los estudiantes con respecto a la realización de torneos deportivos y recreativos, y que tanto conocen del sistema muscular las posibles lesiones.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

2. Contenido / Estructuración

- Conceptos relacionados con el diseño para la realización y ejecución de torneos deportivos y recreativos en la institución.
- Sistemas de competencia, Planillaje y clasificación.
- Biomecánica del deporte y el sistema muscular.



- Lesiones frecuentes.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.

3. Práctica / Transferencia

- ✓ Se organizan por grupos de 4 integrantes y a cada grupo se les entregara un documento relacionado con sistemas de eliminación y ellos lo aplicaran con ejemplos.
- ✓ Luego se les entregaran unas planillas para que aprendan a llenarla y como se debe llevar en cada evento deportivo.
- ✓ Como organizar una actividad recreativa con todos los estudiantes de la institución.
- ✓ Aprender a conocer las palancas de movimiento en el cuerpo.
- ✓ Conocer cuáles son las lesiones frecuentes en los deportistas y como se deben tratar.
- ✓ Realizaran un test de resistencia para medir el grado de capacidad en que se encuentra actualmente.

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.