



ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes	AÑO: 2017
DOCENTE GABRIEL FLOREZ CERON	GRADO. Decimo.

PLANEACION SEMANAL

PERIODO: 1	SEMANAS: Diez	FECHA: 16 Enero al 24 de Abril
-------------------	----------------------	---------------------------------------

<p>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: Definir conceptos de administración, organización y juzgamiento deportivo como medio de proyección a la comunidad y uso del tiempo libre. Aplicar y desarrollar los efectos de la actividad física al mantenimiento de la condición física propia</p>	<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE: Aplica los conceptos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Conoce las diferentes habilidades genéricas. Realiza una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas para el desarrollo de habilidades genéricas Valora, acepta y toma conciencia de sus propias posibilidades, limitaciones y las de los demás.</p>
---	---

SEMANA	FECHA	AMBITOS CONCEPTUALES (contenidos)	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ACTIVIDADES
1	16 AL 20 Enero	Conducta de entrada	Instrucción directa: Mando directo modificado y asignación de tareas	Clase magistral
2	23 AL 27 de Enero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Calentamiento.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Clase magistral Calentamiento general y calentamiento específico del tren inferior Calentamiento general y calentamiento específico del tren superior Calentamiento para trabajo posterior de resistencia
3	30 AL 3 de febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
4	6 AL 10 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
5	13 AL 17 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la fuerza
	20 AL 24 de	Fundamentos básicos de administración,	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas	Exposición por los alumnos



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.
DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.
FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

OBSERVACIONES:				
SEMANA	FECHA	AMBITOS CONCEPTUALES (contenidos)	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ACTIVI DADES
1	16 AL 20 Enero	Conducta de entrada	Instrucción directa: Mando directo modificado y asignación de tareas	Clase magistra l
2	23 AL 27 de Enero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Calentamiento.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Clase magistra l Calenta miento general y calenta miento específi co del tren inferior Calenta miento general y calenta miento específi co del tren superior Calenta miento



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.
DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.
FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

				para trabajo posterior de resistencia
3	30 AL 3 de febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
4	6 AL 10 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
5	13 AL 17 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.

DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.

FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

				cia y la fuerza
6	20 AL 24 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la velocidad
7	27 AL 3 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la fuerza
8	6 AL 10 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la velocidad
9	13 AL 17 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo.	Sesión mixta Instrucción directa:	Exposición por



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.
DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.
FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

		Acondicionamiento físico.	Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	los alumnos Calentamiento general, trabajo de resistencia, fuerza y velocidad
10	21 AL 24 de Marzo	Evaluación. Acondicionamiento físico.	Sesión mixta Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Calentamiento general, test de resistencia, fuerza y velocidad
%	CRITERIOS DE EVALUACION			INSTRUMENTOS DE EVALUACION
70%	COGNITIVOS (saber)	7. Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo 8. Sistemas de entrenamiento de resistencia cardio - respiratoria (Circuito training, entrenamiento rotatorio continuo). 9. Métodos dinámicos. 10. El Calentamiento (partes, tipos y beneficios) 11. Salud y sus componentes físicos. 12. Medios para mejorar la salud y sus componentes físicos	5. Pruebas teóricas. a. De tipos t. b. Preguntas cortas . 6. Trabajos de aplicación Teórico -	



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.

DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.

FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

			<p>Prácticos (fichas, síntesis - resumen)</p> <p>7. Pruebas orales (individuales, grupales) con preguntas, debates.</p> <p>8. Cuaderno-Diario del alumno.</p>
	<p>PROCEDIMENTALES (hacer)</p>	<p>7. Aplicación de los Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo</p> <p>8. Experimentación de sistemas de entrenamiento de Resistencia Cardio-Respiratoria (Circuitos, Entrenamiento Rotatorio Continuo).</p> <p>9. Aplicación de la flexibilidad (Métodos Dinámicos).</p> <p>10. Práctica de actividades para el desarrollo de las Cualidades Físicas.</p> <p>11. Práctica de calentamientos (tipos y partes)</p> <p>12. Exposición de actividades y calentamiento.</p>	<p>4. Hoja de Observación sistemática elaborada por el profesor:</p> <p>5. Listas de control (lo hace, no lo hace)</p> <p>6. Escalas categoriales (bien, mal, regular,...etc.)</p>
<p>30%</p>	<p>ACTITUDINALES (saber ser – saber convivir)</p>	<p>6. Responsable en la administración, organización y juzgamiento deportivo</p> <p>7. Respeto de las diferencias entre los compañeros.</p> <p>8. Toma de conciencia de su propio nivel de Resistencia y Flexibilidad.</p> <p>9. Valoración de los aspectos positivos del calentamiento.</p> <p>10. Respeto de las normas de seguridad.</p>	<p>5. Escalas de actitudes y planillas de observación.</p> <p>6. Listas de control:</p>



**COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.
DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.
FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017**

			molesta o no; participa en clase o no (dicotómico). 7. Registro anecdótico (por el profesor). 8. Autoevaluación del alumno.
--	--	--	---

OBSERVACIONES:

NELSON FORERO
COORDINADOR ACADEMICO

GABRIEL FLOREZ CERON
JEFE AREA

GABRIEL FLOREZ CERON
DOCENTE

ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes		AÑO: 2017
DOCENTE: GABRIEL FLOREZ CERON		GRADO: Once
PLANEACION SEMANAL		
PERIODO: 1	SEMANAS: Diez	FECHA: 16 Enero al 24 de Marzo



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.

DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.

FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

<p>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: Definir conceptos de administración, organización y juzgamiento deportivo como medio de proyección a la comunidad y uso del tiempo libre. Aplicar y desarrollar los efectos de la actividad física al mantenimiento de la condición física propia</p>			<p>RESULTADOS DE APRENDIZAJE: Aplica los conceptos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Conoce las diferentes habilidades genéricas. Realiza una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas para el desarrollo de habilidades genéricas Valora, acepta y toma conciencia de sus propias posibilidades, limitaciones y las de los demás.</p>	
SEMANA	FECHA	AMBITOS CONCEPTUALES (contenidos)	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ACTIVIDADES
1	16 AL 20 Enero	Conducta de entrada	Instrucción directa: Mando directo modificado y asignación de tareas	Clase magistral
2	23 AL 27 de Enero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Calentamiento.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Clase magistral Calentamiento general y calentamiento específico del tren inferior Calentamiento general y calentamiento específico del tren superior Calentamiento para trabajo posterior de resistencia
3	30 AL 3 de febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
4	6 AL 10 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia controlada
5	13 AL 17 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la fuerza
6	20 AL 24 de Febrero	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la velocidad



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.

DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.

FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

7	27 AL 3 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la fuerza
8	6 AL 10 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, desarrollo de la resistencia y la velocidad
9	13 AL 17 de Marzo	Fundamentos básicos de administración, organización y juzgamiento deportivo. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Exposición por los alumnos Calentamiento general, trabajo de resistencia, fuerza y velocidad
10	21 AL 24 de Marzo	Evaluación. Acondicionamiento físico.	Instrucción directa: Asignación de tareas Indagación o búsqueda: Descubrimiento guiado y resolución de problemas	Calentamiento general, test de resistencia, fuerza y velocidad

%	CRITERIOS DE EVALUACION		INSTRUMENTOS DE EVALUACION
70%	COGNITIVOS (saber)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemas de entrenamiento de resistencia cardio - respiratoria (Circuito training, entrenamiento rotatorio continuo). 2. Métodos dinámicos. 3. El Calentamiento (partes, tipos y beneficios) 4. Salud y sus componentes físicos. 5. Medios para mejorar la salud y sus componentes físicos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pruebas teóricas. <ol style="list-style-type: none"> a. De tipo test. b. Preguntas cortas. 2. Trabajos de aplicación Teórico - Prácticos (fichas, síntesis -resumen) 3. Pruebas orales (individuales, grupales) con preguntas, debates. 4. Cuaderno-Diario del alumno.
	PROCEDIMENTALES (hacer)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentación de sistemas de entrenamiento de Resistencia Cardio-Respiratoria (Circuitos, Entrenamiento Rotatorio Continuo). 2. Aplicación de la flexibilidad (Métodos Dinámicos). 3. Práctica de actividades para el desarrollo de las Cualidades Físicas. 4. Práctica de calentamientos (tipos y partes) 5. Exposición de actividades y calentamiento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoja de Observación sistemática elaborada por el profesor: 2. Listas de control (lo hace, no lo hace) 3. Escalas categoriales (bien, mal, regular,...etc.)
30%	ACTITUDINALES (saber ser – saber convivir)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsable en la administración, organización y juzgamiento deportivo 2. Respeto de las diferencias entre los compañeros. 3. Toma de conciencia de su propio nivel de Resistencia y 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escalas de actitudes y planillas de observación. 2. Listas de control: molesta o no; participa en clase o no (dicotómico).



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.

DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.

FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017

		Flexibilidad. 4. Valoración de los aspectos positivos del calentamiento. 5. Respeto de las normas de seguridad.	3. Registro anecdótico (por el profesor). 4. Autoevaluación del alumno.
--	--	---	--



COLEGIO MUNICIPAL CARLOS VICENTE REY.
DANE 168547001182. PIEDECUESTA, SANTANDER.
FORMATO INSTITUCIONAL DE PLAN DE AREA / ASIGNATURA. BASICA SECUNDARIA Y MEDIA. AÑO ESCOLAR 2017