



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Planeación de aula.

Identificación

Grado: DECIMO	Àrea /Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: 20 feb – 24 de marzo.2022
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
Sede: PRINCIPAL		Periodo Académico: PRIMERO
Eje temático: ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y PREPARACION FISICA Organización y legislación Deportiva. - Administración y gestión deportiva. - Dominio de conceptos y Términos técnicos del tema componentes del ente deportiva. - Preparación física de base.		
Tiempo de Ejecución: 10 horas (600 minutos).		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes <ul style="list-style-type: none">• Dominar los conceptos básicos de la organización deportiva de eventos deportivos recreativos, como también lograr un buen acondicionamiento físico y aplicarlos con la comunidad.
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.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



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

Cuidado de sí mismo.

3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados

- Analiza y critica aspectos relacionados con la organización y administración deportiva.
- Analiza forma de trabajo que permitan estructurar el mejoramiento de la preparación física.
- 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 realizarán una serie de preguntas para ver que tanto saben los estudiantes sobre la organización deportiva y como deben desarrollar la preparación física de base.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

2. Contenido / Estructuración

Se procede a hacer una socialización sobre Organización y legislación deportiva así mismo sobre la preparación física de base y conocerán los conceptos relacionados con el tema.

¿Qué es organización deportiva?



¿Qué es legislación deportiva?

¿Como está conformada la organización deportiva a nivel nacional?

¿Qué es la preparación física de base?

¿Como se desarrolla la preparación física?

Elementos de la preparación física.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.

3. Práctica / Transferencia

Se elaboran mapas conceptuales sobre la organización deportiva desde el ámbito nacional, departamental y municipal.

Luego de la elaboración de los mapas conceptuales se reunirán por grupos para la respectiva explicación.

Se realizará una actividad para irlos preparando para el desarrollo de la preparación física de base.

Realizar un calentamiento durante 10 minutos para entrar en calor para el desarrollo de la clase

Luego pasaremos a desarrollar las siguientes actividades:

- ✓ Correr ocupando espacios determinados y a la señal ponerse de puntillas con las rodillas bien estiradas.
- ✓ Igual que el ejercicio anterior pero antes de ponernos de puntillas nos tenemos que poner en cuclillas.
- ✓ Correr y a la señal agacharse e intentar mantener las manos lo más cercano posible al suelo mientras se estiran las rodillas.
- ✓ Hacer lo mismo que antes con la variación de que cuando el alumno creyese oportuno, debía intentar llevar las manos al suelo con las rodillas estiradas, y después debía lanzar el brazo hacia atrás.
- ✓ Trotar por un espacio amplio y a la señal, subirse a algún aparato (silla, mesa o cualquier otro objeto) y quedarse colgado sin tocar el suelo
- ✓ Este ejercicio parte de la posición de cuclillas, con las palmas de las manos apoyadas sobre el suelo, hay que dar dos rebotes y estirar las piernas, manteniendo las manos lo más cercano posible al suelo y la cabeza dirigida hacia las rodillas, posteriormente se a devolver a bajar y repetir el gesto, a partir de ahí se tiene que “caminar” con las



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



manos sin flexionar las piernas hasta que se coge la posición con la que hemos estado practicando otros días los bloqueos, y se hacen cuatro flexiones de brazo, y se vuelve a la posición inicial pasando por todas las anteriores.

- ✓ Trotar a determinada distancia pasando por entre medio de conos ubicados en el suelo
- ✓ Trotar por todo el espacio dispuesto para la actividad y saltar pasando por encima de algún objeto
- ✓ Realizar 3 tres series de abdominales solos y por parejas teniendo en cuenta el grado de dificultad, cada serie será de 10 abdominales con descanso de un minuto.

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.