

Planeación de aula

Identificación

Grado/Grupo: Noveno 9°	Área/Asignatura: Educación física, recreación, deportes y lúdica	Fecha: 17 al 28 de abril 2023
Docente / C.D.A.: Marlon Barrios Meza		
Sede: Principal	Periodo Académico: Primero (1)	
Eje temático: Principio del entrenamiento físico, ¿Qué es entrenamiento? ¿Qué pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?		
Tiempo de Ejecución: 360 minutos		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none">➤ Promover y consolidar el rendimiento deportivo➤ Maximiza la efectividad de los programas de entrenamiento➤ Mejorar la condición, la constitución y la naturaleza del cuerpo en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación y energía➤ Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias que te ayudan a sentirte bien
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Competencia expresiva corporal: selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos Competencia Axiológica corporal: tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados
Desarrollo Motor: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal Técnicas del Cuerpo: selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal Lúdica Motriz: Selecciono actividades para mi tiempo de ocio

Cuidado de si mismo: Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud

4. Recursos y materiales

Aula de clase - Cuadernos - Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Vallas – Conos - Cuerdas - Pitos

Cronómetros – Colchonetas

Momentos de la clase

1. Inicio /exploración de saberes previos

Se anima la participación de los alumnos para socializar en clase el principio del entrenamiento físico, ¿que es el entrenamiento físico? ¿que pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?

en la clase anterior

Tiempo de Ejecución: 30 minutos

2. Contenido / Estructuración

Se procede a explicar el principio del entrenamiento físico, ¿que es el entrenamiento físico? ¿qué pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?

- Principio de la adaptación, Principio de la progresión, Principio de la continuidad, Principio de la alternancia
- Nivel físico, psicológico y social
- Controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades del corazón, dejar de fumar, mejorar su salud mental y su estado de ánimo

Tiempo de ejecución: 40 minutos

3. Práctica / Transferencia

Se organiza y explica en formaciones de grupo en la cancha

Se procede a trabajar la importancia del estiramiento para la actividad física, técnicas de estiramientos, actividad física como prevención de malas posturas en formación grupal

- **Calentamiento** general. ...
- **Estiramiento** del cuello. ...
- Rotación de hombros. ...
- Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo. ...

- Calentamiento cintura y zona lumbar. ...
 - Ejercicios de piernas. ...
 - Ejercicio de pantorrillas. ...
 - Ejercicio de tobillos.
- Tiempo de ejecución: 40 minutos
- Recreación y descanso

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

La evaluación de la práctica de la actividad física y la salud se realizará por medio de la observación visual, se detectarán errores en los movimientos de cada estudiante y se corregirá en el momento de la práctica y se les realizará un taller