

Planeación de aula

Identificación

Grado/Grupo: Octavo 8°	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: Fundamentos básicos de la preparación física, condición y preparación física, importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor		
Tiempo de Ejecución: 360 minutos		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.➤ Prevención de lesiones cuando realiza una competencia➤ Facilitar el entrenamiento de la técnica la manera como se ejecuta una tecnica
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
<p>Competencia expresiva corporal: selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p> <p>Competencia Axiológica corporal: tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal</p>
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados
<p>Desarrollo Motor: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal</p> <p>Técnicas del Cuerpo: selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal</p> <p>Lúdica Motriz: Selecciono actividades para mi tiempo de ocio</p>

Cuidado de sí 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

La participacion de los alumnos socializacion de los fundamentos basicos de la preparacion fisica
Condicion y preparacio fisica, importancia y beneficios de la preparacion fisica

Tiempo de Ejecución: 30 minutos

2. Contenido / Estructuración

Se procede a explicar los fudamentos basicos de la preparacion fisica

- Preparación física general
- Preparación física especial
- Resistencia
- La fuerza
- La velocidad
- La flexibilidad

Tiempo de ejecución: 30 minutos

3. Práctica / Transferencia

Se organiza y explica en formaciones de grupo en la cancha

Se procede a trabajar la física en formación grupal

- Skipping o rodillas arriba 8 minutos
- Talones al glúteo 8 minutos
- Caminar rotando los brazos estilo rotación 8 minutos
- Correr hacia atrás 5 minutos
- Desplazarse de forma lateral 5 minutos
- Desplazarse realizando cruces de piernas 5 minutos
- Recreación y descanso

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

La evaluación de la práctica y formas de calentamiento, factores que afectan la práctica física 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