

# 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

<b>1. Objetivos de aprendizajes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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.</li><li>➤ Prevención de lesiones cuando realiza una competencia</li><li>➤ Facilitar el entrenamiento de la técnica la manera como se ejecuta una tecnica</li></ul>
<b>2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)</b>
<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>
<b>3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados</b>
<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: Seleccione 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 participación de los alumnos socialización de los fundamentos básicos de la preparación física  
Condición y preparación física, importancia y beneficios de la preparación física

**Tiempo de Ejecución: 30 minutos**

#### **2. Contenido / Estructuración**

Se procede a explicar los fundamentos básicos de la preparación física

- 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