



**COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"**  
 "Porque tus metas también son las nuestras"  
 PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2022



|                                     |  |                            |
|-------------------------------------|--|----------------------------|
| <b>ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA</b> | <b>PROFESOR (A): FREDY REYES MENA</b>              | <b>GRADO: ONCE A</b>       |
| <b>PERIODO: I</b>                   | <b>FECHA: SEMANA DEL 22 DE ENERO AL 5 DE ABRIL</b> | <b>NÚMERO DE HORAS: 20</b> |

| <b>CLASE<br/>50'</b> | <b>LOGRO Y TEMA</b>   | <b>ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b>  | <b>RECURSOS</b>   | <b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>   |
|----------------------|---|--|---|---|
| <b>2</b>             | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas<br><br>Fuerza<br>Velocidad<br>Resistencia<br>Frecuencia cardiaca<br>Elasticidad y flexibilidad<br>Pruebas físicas | I. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.<br><br>D. - Inducción a la práctica deportiva<br>- juegos tradicionales (caballito, carretilla, sentadilla etc)<br>- capacidades condicionales (resistencia – 3 vueltas al colegio)<br>- Diagnostico deportivo del grupo.<br><br><br><br>C. - Vuelta a la calma | HUMANOS:<br>1 Educador físico<br><br>FISICOS:<br>-Escenario deportivo | -Repaso general de los objetivos desarrollados<br><br>- Participación en clase<br>- Observación |
| <b>2</b>             | Valorar y mejorar las capacidades condicionales a través de pruebas y actividades físicas   | I. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase<br><br>D. Toma de medidas antropométricas   | HUMANOS:<br>1 Educador físico   | Repaso general de los objetivos desarrollados<br><br>Participación en clase                     |



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."  
"Porque tus metas también son las nuestras"  
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2022



musicas  
Fuerza  
Velocidad  
Resistencia  
Frecuencia  
cardiaca  
Elasticidad y  
flexibilidad  
Pruebas físicas



FISICOS:  
-Escenario deportivo.  
- pesa  
- Tallímetro

. Vuelta a la calma  
Estiramiento general