



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2019



<b>Área:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE</b>	<b>Asignatura:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>Periodo:</b>	DOS	<b>Grado:</b>	TERCERO	
<b>Fecha inicio:</b>	<b>ABRIL 1 DE 2019</b>	<b>Fecha final:</b>	<b>JUNIO 14 DE 2019</b>	
<b>Docente:</b>	Gloria Elena Montoya Cadavid		<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo mejorar mi coordinación general y segmentaria a través de juegos y actividades con pequeños elementos?

**COMPETENCIAS:**

- ✓ Actúa con responsabilidad y respeto en las diferentes actividades de la vida cotidiana.
- ✓ Reconoce la importancia de relacionarme con otras personas de manera pacífica sin recurrir a la violencia.
- ✓ Relaciona el deporte y la actividad física sistémica con los estilos de vida saludable.
- ✓ Identifica su esquema corporal y la importancia del auto cuidado.

**ESTANDARES BÁSICOS:** Realizo tareas individuales y colectivas que desarrollan la coordinación utilizando diferentes elementos.

Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo para mantener el equilibrio estático y dinámico haciendo giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior

Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción para desarrollar habilidades atléticas.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1	DESFILE INTERCLASES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Día compensatorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lazos</li> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> <li>• Bastones</li> <li>• Balones</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Cuaderno</li> <li>• Polideportivo</li> </ul>		<p>-Demuestra sus habilidades y destrezas en forma segura con relación a la de sus compañeros, a través de actividades recreativas, lúdicas y deportivas.</p> <p>-Describe trayectorias y distancias en diferentes direcciones con la ayuda de elementos.</p> <p>-Ejecuta juegos y actividades que requieren de coordinación dinámica general y segmentaria en forma segura y precisa.</p>
2	PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ÁREA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar la portada y decorar.</li> <li>• Consignar en el cuaderno los referentes temáticos del periodo, competencia, indicadores de desempeño y criterios evaluativos.</li> <li>• Juego de rondas como el gato y el ratón, jugo de limón, pañuelito.</li> <li>• Juego libre en equipos.</li> </ul>			
3	DESPLAZAMIENTOS CON BALONES Y AROS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Rondas.</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo dirigido realizando desplazamientos.</li> <li>• Juego libre.</li> </ul>			
4	SALTOS CON LAZOS Y BASTONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Trabajo dirigido.</li> <li>• Salto con lazo individual y en parejas.</li> <li>• Trabajo de equilibrio con bastones.</li> </ul>		Evaluación práctica.	
5	RELEVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Rondas.</li> <li>• Trabajo dirigido de relevos por equipos.</li> <li>• Juego libre.</li> </ul>		Álbum de deportes.	
6	COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Trabajo dirigido de equilibrio y coordinación usando bastones, colchonetas, lazos.</li> <li>• Pivotear el balón.</li> <li>• Encestar el balón</li> </ul>		Evaluación práctica de coordinación y equilibrio.	
7	ROLLITOS Y VUELTA CANELA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Relevos.</li> <li>• Trabajo dirigido dando vuelta canela y haciendo rollitos con el cuerpo sobre las colchonetas.</li> </ul>			

8	LOS DEPORTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Trabajo dirigido.</li> <li>• Practicar baloncesto, voleibol y fútbol por equipos.</li> </ul>		Revisión de protocolos.	
9	DÍA FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Día festivo.</li> </ul>			
10	AROS Y BASTONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondas y relevos.</li> <li>• Trabajo dirigido de coordinación con aros y bastones.</li> <li>• Juego libre.</li> </ul>			

**OBSERVACIONES:** El lunes 1 de abril no se dará clase porque es día compensatorio, por el desfile interclases.

#### ÁREAS O ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS

CRITERIOS EVALUATIVOS					
1. Trabajo en equipo. 2. Participación en clase y respeto por el otro. 3. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. 4. Manejo eficiente y eficaz del trabajo.					
INFORME PARCIAL			INFORME FINAL		
Actividades de proceso 90 %			Actividades de proceso 90 %		Actitudinal 10 %
				Autoevaluación	Coevaluación
Semana 4. Evaluación práctica.	Semana 5. Álbum de deportes.	Semana 6. Evaluación práctica.	Semana 8. Revisión de protocolos.		