

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO				
	PLANEACIÓN SEMANAL 2019				
Área:	Educación física recreación y deportes	Asignatura:	Educación física		
Periodo:	02	Grado:	07		
Fecha inicio:	02/04/2019	Fecha final:	14/06/19		
Docente:	Mario A. González Cáliz	Intensidad Horaria semanal:	02		

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la práctica del atletismo y la gimnasia de suelo?

COMPETENCIAS:

- Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos.
- Adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico.
- Percepción del espacio físico en el que nos movemos y la habilidad para interactuar con él: moverse en él, orientarse y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición.
- Conocimiento y valoración de los beneficios para la salud; de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada.
- Riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.
- Adquisición de hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física.
- Valoración de la actividad física, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
- Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 09/04/19	Inicio de periodo Temas y subtemas del periodo.	<ul style="list-style-type: none"> - Inducción temas y subtemas del periodo - Diagnostico general del estado físico, con relación a juegos pre deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de la clase. - Video beat. - Patio del colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escritura en el cuaderno de los temas y subtemas del periodo. - Auto evaluación del estado físico a nivel general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las posibilidades de movimiento a nivel segmentario. - Realiza los movimientos segmentarios a través de las actividades prácticas planteadas en la clase. - Participa de la clase en su capacidad de movimiento corporal.
2 23/04/19	Generalidades del atletismo. (las carreras)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las carreras, aplicación de la técnica y su ejecución. - Realizar las de carreras de frente de cuerdo a la capacidad física. - Participación de las actividades prácticas empleando la técnica adecuada para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Estadio pistas de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución delas carreras de frente. - Participación de la clase. - Actitudes para la ejecución de las actividades prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los diferentes tipos de carreras (Carrera de velocidad, de media distancia, de larga distancia, de vallas, con obstáculos, de la milla, de relevos o postas.). - Ejecuta las carreras en intervalos de tiempos. - Utiliza la técnica de las carreras de las carreras en su capacidad física.
3 30/04/19	Generalidades del atletismo. (las carreras de velocidad y media distancia)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las carreras de velocidad, media velocidad y la aplicación de la técnica para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución delas carreras de frente. - Participación de la clase. - Actitudes para la ejecución de las actividades prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las carreras de velocidad y media velocidad por su grado de intensidad. - Ejecuta las carreras en intervalos de tiempos. - Utiliza la técnica de las carreras en su capacidad física.

		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar las carreras de velocidad y media velocidad de cuerdo a la capacidad física. - Participación de las actividades prácticas empleando la técnica adecuada para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estadio pistas de atletismo. 		
<p>4 06/05/19</p>	<p>Generalidades de la gimnasia de suelo (tipos de gimnasia y simbología)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los tipos de gimnasia y simbología. - Aplicación de los símbolos y el movimiento corporal. - Práctica de los movimientos de gimnasia general a partir de la flexibilidad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. - Aros. - Lazos. - Balones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución de la gimnasia de suelo general. - Ejecución de las actividades prácticas de la gimnasia general. - Actitud y participación en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los diferentes tipos de gimnasia de suelo (gimnasia general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática, con aparatos, sin aparatos etc. - Adopta las posturas corporales de gimnasia a partir de una actividad dinámica específica. - Construye los diferentes movimientos de gimnasia general a partir del manejo simbólico de la misma.
<p>5 13/05/19</p>	<p>Generalidades de la gimnasia de suelo (tipos de gimnasia y simbología)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los tipos de gimnasia y simbología. - Aplicación de los símbolos y el movimiento corporal. - Práctica de los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. - Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución de la gimnasia de suelo general. - Ejecución de las actividades prácticas de la gimnasia general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los diferentes tipos de gimnasia de suelo (gimnasia general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática, con aparatos, sin aparatos etc. - Adopta las posturas corporales de gimnasia a partir de una actividad dinámica específica. - Construye los diferentes movimientos de gimnasia general a partir del manejo simbólico de la misma.

		de gimnasia general a partir de la flexibilidad corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Lazos. - Balones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud y participación en la clase. 	
<p>6 20/05/19</p>	<p>Generalidades del atletismo. (las carreras de larga distancia y vallas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las carreras de larga distancia, salto de vallas y la aplicación de la técnica para la ejecución. - Realizar las carreras de larga distancia y salto de vallas de cuerdo a la capacidad física. - Participación de las actividades prácticas empleando la técnica adecuada para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Estadio pistas de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución de las carreras de larga distancia y salto de vallas. - Participación de la clase. - Actitudes para la ejecución de las actividades prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las carreras de larga distancia y vallas por su grado de intensidad. - Ejecuta las carreras en intervalos de tiempos y manejo de la respiración. - Utiliza la técnica de las carreras en su capacidad física.
<p>7 27/05/19</p>	<p>Generalidades del atletismo. (las carreras con obstáculos y en relevos con testimonios)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las carreras con obstáculos, en relevos con testimonio y la aplicación de la técnica para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Estadio pistas de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución de las carreras con obstáculos y los relevos con testimonio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las carreras con obstáculos y los relevos con testimonio. - Ejecuta las carreras en intervalos de tiempos y manejo de la respiración en coordinación viso pedica. - Utiliza la técnica adecuada para la ejecución de las carreras.

		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar las carreras con obstáculos y los relevos con testimonio de cuerdo a la capacidad física. - Participación de las actividades prácticas empleando la técnica adecuada para la ejecución. 		<ul style="list-style-type: none"> - Participación de la clase. - Actitudes para la ejecución de las actividades prácticas. 	
<p>8 04/06/19</p>	<p>Generalidades de la gimnasia de suelo (vuelta estrella con ayuda)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica y posturas corporales del movimiento vuelta estrella. - Aplicación de la técnica en la ejecución del movimiento corporal. - Práctica de la vuelta estrella a partir de la flexibilidad corporal.(con ayuda) 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportivas tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. - Aros. - Lazos. - Balones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la técnica en la ejecución de la vuelta estrella - Ejecución de vuelta estrella con ayuda - Actitud y participación en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza las posturas adecuadas del movimiento vuelta estrella en la gimnasia general de suelo. - Adopta las posturas corporales de gimnasia a partir de una actividad dinámica específica en la ejecución de la vuelta estrella. - Valora sus propias posibilidades de movimiento a partir de la técnica de la vuelta estrella.

<p>09 11/06/19</p>	<p>Culminación de periodo académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización en el sistema de auto evaluación. - Actividades deportivas dirigidas. - Juegos recreativos dirigidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina. - Balones de baloncesto, voleibol, futsal. - Juegos tradicionales de piso y de pared. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto y coevaluacion de final de periodo. - Participación de las actividades deportivas y recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su desempeño durante todo el periodo. - Realiza la autoevaluación de final de periodo. - Valora su desempeño en los aspectos de ejecución de la práctica y teoría.
--------------------------------------	--	---	---	--	---

CRITERIOS EVALUATIVOS										
Son los criterios que se van a aplicar en el periodo para evaluar los procesos de aprendizaje del estudiante. Se toman de la malla curricular.										
INFORME PARCIAL					INFORME FINAL					
Actividades de proceso 70 %			Evaluaciones 10 %		Actividades de proceso 10 %				Actitudinal 10 %	
			Acciones atléticas y gimnásticas		<ul style="list-style-type: none"> - Protocolos del segundo periodo consignados en el cuaderno. - Consultas de los temas en cuestión. 				Autoeva. Coeva.	
23/04/19		11/06/19	21/05/19	28/05/19	28/05/19	05/06/19	05/06/19		11/06/19	