



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2019



Área:	Educación física recreación y deportes	Asignatura:	Educación física.
Periodo:	03	Grado:	10
Fecha inicio:	08/07/19	Fecha final:	13/09/19
Docente:	Mario A. González Cáliz	Intensidad Horaria semanal:	02

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Por qué es importante la educación física para el desarrollo integral del ser humano?

COMPETENCIAS:

Percepción del espacio físico en el que nos movemos y la habilidad para interactuar con él: moverse en él, orientarse y resolver

ESTANDARES BÁSICOS:
Problemas en los que intervengan los objetos y su posición.

• **Reconocimiento y valoración de la actividad física como un aspecto fundamental en mi programa de vida saludable. Postural y la alimentación equilibrada, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.**

- 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.

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 11/07/19	Deportes y lesiones deportivas	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los temas y subtemas del periodo. - Clase práctica de resistencia aeróbica. (30 minutos de trote constante). - Frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Pista atlética estadio tulio Ospina, unida deportiva. - Coliseo auxiliar tulio Ospina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escritura de los temas y subtemas del periodo. - Participación de las prácticas en atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los temas y subtemas del periodo. - Realiza las actividades prácticas de resistencia en atletismo. - Participa de las actividades prácticas de acuerdo a su capacidad física.

		cardiaca final.			
2 18/07/19	Lesiones deportivas y su clasificación.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las diferentes lesiones deportivas. - Causas de las lesiones deportivas. - Tratamiento de las lesiones deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Video beat. - Aula de clase. - cancha auxiliar de baloncesto unidad deportiva tulio Ospina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de las diferentes lesiones deportivas. - simulacro por grupos en una situación determinada por una lesión deportiva - Participación de las actividades práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las lesiones deportivas relacionas con el deporte a practicar. - Vivencia los movimientos adecuados para evitar una lesión deportiva. - Participa de las actividades grupales compartiendo el conocimiento adquirido.
3 25/07/19	Actividades acuáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica del desplazamiento en estilo libre (patada) - Demostración del estilo libre en la patada. - Realizar el estilo libre en la patada desplazándose en la piscina horizontalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centro recreativo tulio Ospina. - Piscina olímpica. - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo piscina olímpica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación segmentaria en la realización del estilo libre en la patada. - Desplazamiento en estilo libre en patada de manera horizontal en la piscina. - Resistencia bajo el agua con desplazamiento en estilo libre en la patada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el estilo libre completo. - Realiza desplazamiento utilizando el estilo libre (patada) - Valora sus posibilidades de movimientos dentro del agua en el estilo libre (patada)
4 01/08/19	Tipos de lesiones deportivas (tratamiento)	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de las diferentes lesiones deportivas. - Causas de las lesiones deportivas. - Tratamiento de las lesiones deportivas. - Concepto personal de lo aprendido en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - cancha auxiliar de baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de las diferentes lesiones deportivas. - simulacro por grupos en una situación determinada por una lesión deportiva. - Participación de las actividades práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las lesiones deportivas relacionas con el deporte específico. - Clasificas las lesiones deportivas de acuerdo al grado. - Vivencia las actividades prácticas con respecto al deporte específico.

5 08/08/19	Lesiones deportivas y la prevención.	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificación de las diferentes lesiones deportivas. - Causas de las lesiones deportivas. - Tratamiento de las lesiones deportivas. - Concepto personal de lo aprendido en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - cancha auxiliar de baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de las diferentes lesiones deportivas. - simulacro por grupos en una situación determinada por una lesión deportiva. - Participación de las actividades práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las lesiones deportivas relacionas con el deporte específico. - Clasificas las lesiones deportivas de acuerdo al grado. - Vivencia las actividades prácticas con respecto al deporte específico.
6 15/08/19	Simulacro primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las lesiones deportivas relacionas con el deporte específico. - Clasificas las lesiones deportivas de acuerdo al grado. - Vivencia las actividades prácticas con respecto al deporte específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulacro de situación de una lesión deportiva en futbol. - Simulacro de situación accidente de tránsito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Cancha auxiliar de baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia las lesiones deportivas relacionas con el deporte específico. - Clasificas las lesiones deportivas de acuerdo al grado. - Vivencia las actividades prácticas con respecto al deporte específico.
		<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica del 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación segmentaria en la 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el estilo libre completo.

<p>7 22/08/19</p>	<p>Actividades acuáticas Estilo libre. (patada)</p>	<p>desplazamiento en estilo libre (patada)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración del estilo libre en la patada. - Realizar el estilo libre en la patada desplazándose en la piscina horizontalmente. 	<p>deportiva tulio Ospina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centro recreativo piscina olímpica. 	<p>realización del estilo libre en la patada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento en estilo libre en patada de manera horizontal en la piscina. - Resistencia bajo el agua con desplazamiento en estilo libre en la patada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza desplazamiento utilizando el estilo libre (patada). - Valora sus posibilidades de movimientos dentro del agua en el estilo libre (patada)
<p>8 29/08/19</p>	<p>Introducción a la expresión corporal revista musical y coreográfica feria de la familia rosarista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los patrones básico de movimiento con referencia a la música. - Realización de los patrones básicos de movimiento sin música. - música. - Realización de los patrones básicos de movimiento con música. - Expresión corporal a través del ritmo. - Trabajo en grupos realizando una coreografía teniendo en cuenta las figuras musicales y su valor. 	<p>Unidad deportiva tulio Ospina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centro recreativo tulio Ospina. - Computador portátil. - Cabina de sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación de la clase con respecto al movimiento y ritmo. - Trabajo en grupo. - Ejecución correctamente de los patrones básicos de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los patrones básicos de movimiento en la expresión corporal a través del baile. - Realiza los patrones básicos de movimiento con y sin música. - Corrige los diferentes movimientos descoordinados presentados por la poca motricidad.
		<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los patrones básico de movimiento con 			<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los patrones básicos de movimiento en la expresión corporal a través del baile.

<p>9 05/09/19</p>	<p>Introducción a la expresión corporal revista musical y coreográfica feria de la familia rosarista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - referencia a la música. - Realización de los patrones básicos de movimiento sin música. - Realización de los patrones básicos de movimiento con música. - Expresión corporal a través del ritmo. - Trabajo en grupos realizando una coreografía teniendo en cuenta las figuras musicales y su valor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo tulio Ospina. - Computador portátil. - Cabina de sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación de la clase con respecto al movimiento y ritmo. - Trabajo en grupo. - Ejecución correctamente de los patrones básicos de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza los patrones básicos de movimiento con y sin música. - Corrige los diferentes movimientos descoordinados presentados por la poca motricidad.
<p>10 12/09/19</p>	<p>Actividades deportivas y recreativas auto y co evaluación.</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 co evaluación 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 30 %		Actividades de proceso 70 %		Actitudinal 20 %	
Descripción de la actividad y fecha		Descripción de la actividad y fecha		Autoevaluación	Coevaluación
Actividades prácticas durante todo el periodo	08/07/19 a 13/09/19	Protocolos y consultas	Durante todo el periodo	General de los estudiantes teniendo en cuenta los ítems establecidos	Del maestro hacia los estudiantes teniendo en cuenta los ítems de participación y cumplimiento de tareas y protocolos.