




|  |  |                                    |  |   |
|--|--|------------------------------------|--|---|
|  | <b>Institución Educativa<br/>EL ROSARIO DE BELLO</b> |                                    |  |  |
|  | <b>PLANEACIÓN SEMANAL 2019</b>                       |                                    |  |   |
| <b>Área:</b>   | Educación física recreación y deporte                | <b>Asignatura:</b>                 | Educación física   |   |
| <b>Periodo:</b>  | 02   | <b>Grado:</b>                      | 10   |   |
| <b>Fecha inicio:</b>   | 02/04/19   | <b>Fecha final:</b>                | 14/06/19   |   |
| <b>Docente:</b>  | Mario A. González Cáliz                              | <b>Intensidad Horaria semanal:</b> | 2  |   |

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo combinar formas jugadas de manera paralela en la enseñanza de la fundamentación técnica y táctica del baloncesto y voleibol?

**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:**

- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.

| Semana Fecha   | Referente temático  | Actividades   | Recursos  | Acciones evaluativas  | Indicadores de desempeño   |
|----------------|---|---|---|---|--|
| 01<br>04/04/19 | Inducción Plan de aula del aula   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación temas y subtemas del periodo.</li> <li>- Diagnostico general de los deportes de conjunto a manera de juego.</li> <li>- Fundamentación técnica de los movimientos para los deportes de conjunto a nivel general.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inducción temas y subtemas del periodo.</li> <li>- Escritura en el cuaderno de los temas y subtemas del periodo.</li> <li>- Diagnostico general del estado físico, con relación a juegos pre deportivo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de la clase.</li> <li>- Video beat.</li> <li>- Patio del colegio.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la preparación física como elemento fundamental para la salud.</li> <li>- Realiza los movimientos segmentarios a través de las actividades prácticas planteadas en la clase.</li> <li>- Participa de la clase en su capacidad de movimiento corporal.</li> </ul> |
| 02<br>11/04/19 | (Nutrición y dietética mediciones para el I.M.C aplicación de formular para dar los resultados) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la aplicación de las diferentes fórmulas y remplazos del valor X</li> <li>- Trabajo individual para la aplicación de fórmulas de acuerdo a los resultados del I.M.C.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Centro recreativo.</li> <li>- Adipometro.</li> <li>- Carpeta de nutrición.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en la carpeta de nutrición.</li> <li>- Remplazo y aplicación de las diferentes fórmulas y valores en X.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica el remplazo de los valores en X de acuerdo a lo explicado por el docente.</li> <li>- Realiza la actividad aplicando el resultado de los valores establecidos con la medida tomada anteriormente.</li> </ul>   |
| 03<br>25/04/19 | Generalidades del voleibol (Posiciones básicas y movimientos)                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas en voleibol.</li> <li>- Postura de las posiciones básicas en voleibol dentro de la cancha.</li> <li>- Desplazamientos en voleibol de acuerdo a la necesidad.</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de voleibol.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas.</li> <li>- Desplazamientos sin balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a las posiciones básicas de voleibol.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de voleibol.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de voleibol.</li> </ul>       |

|                                      |  |  |  |   |  |
|--------------------------------------|--|--|--|---|--|
| <p><b>04</b><br/><b>02/05/19</b></p> | <p>Desplazamientos ofensivos sin balón.</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas en voleibol.</li> <li>- Postura de las posiciones básicas en voleibol dentro de la cancha.</li> <li>- Desplazamientos en voleibol de acuerdo a la necesidad.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de voleibol.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas.</li> <li>- Desplazamientos sin balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a las posiciones básicas de voleibol para un desplazamiento ofensivo.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de voleibol.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de voleibol.</li> </ul> |
| <p><b>05</b><br/><b>09/05/19</b></p> | <p>Posiciones básicas en desplazamientos defensivos en voleibol.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas en voleibol.</li> <li>- Postura de las posiciones básicas en voleibol dentro de la cancha.</li> <li>- Desplazamientos en voleibol de acuerdo a la necesidad.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de voleibol.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas.</li> <li>- Desplazamientos sin balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a las posiciones básicas de voleibol.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de voleibol.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de voleibol.</li> </ul>                                 |
| <p><b>06</b><br/><b>16/05/19</b></p> | <p>Posiciones básicas en Baloncesto</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas en voleibol.</li> <li>- Postura de las posiciones básicas en baloncesto dentro de la cancha.</li> <li>- Desplazamientos en baloncesto de acuerdo a la necesidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de baloncesto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas.</li> <li>- Desplazamientos sin balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a las posiciones básicas de baloncesto.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de baloncesto.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de baloncesto.</li> </ul>                           |

|                                      |   |  |  |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p><b>07</b><br/><b>23/05/19</b></p> | <p>Posiciones básicas en Baloncesto desplazamientos defensivos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas en voleibol.</li> <li>- Postura de las posiciones básicas en baloncesto dentro de la cancha.</li> <li>- Desplazamientos en baloncesto de acuerdo a la necesidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de baloncesto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas.</li> <li>- Desplazamientos sin balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a las posiciones básicas de baloncesto.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de baloncesto.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de baloncesto.</li> </ul>   |
| <p><b>08</b><br/><b>30/05/19</b></p> | <p>Posiciones básicas en baloncesto. Recepción</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas para recibir el balón.</li> <li>- Posiciones básicas para recibir el balón.</li> <li>- Desplazamientos para recibir el balón.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de baloncesto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas para recibir el balón.</li> <li>- Desplazamientos en todos los lados para recibir el balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica en todos los momentos.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a la posición básica de baloncesto para recibir el balón.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de baloncesto para recibir el balón.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de baloncesto para recibir el balón.</li> </ul> |

|                                      |   |   |   |  |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| <p><b>09</b><br/><b>06/06/19</b></p> | <p>Posiciones básicas en baloncesto. Recepción por encima de la cabeza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las posiciones básicas para recibir el balón.</li> <li>- Posiciones básicas para recibir el balón.</li> <li>- Desplazamientos para recibir el balón.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo cubierto auxiliar.</li> <li>- Balones de baloncesto.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas para recibir el balón.</li> <li>- Desplazamientos en todos los lados para recibir el balón.</li> <li>- Participación de la clase en la práctica en todos los momentos.</li> <li>- Disciplina.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubica su cuerpo a la posición básica de baloncesto para recibir el balón.</li> <li>- Demuestra sus posibilidades de desplazamiento desde las posiciones básicas de baloncesto para recibir el balón.</li> <li>- Experimenta movimientos coordinativos segmentarios en los desplazamientos de baloncesto para recibir el balón.</li> </ul> |
| <p><b>10</b><br/><b>13/06/19</b></p> | <p>Actividades deportivas y recreativas auto y co evaluación.</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización en el sistema de auto evaluación.</li> <li>- Actividades deportivas dirigidas.</li> <li>- Juegos recreativos dirigidos.</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Balones de baloncesto, voleibol, futsal.</li> <li>- Juegos tradicionales de piso y de pared.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto y co evaluación de final de periodo.</li> <li>- Participación de las actividades deportivas y recreativas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce su desempeño durante todo el periodo.</li> <li>- Realiza la autoevaluación de final de periodo.</li> <li>- Valora su desempeño en los aspectos De ejecución de la práctica y teoría.</li> </ul>  |

| 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 % |  |
| Prácticas en la unidad deportiva de lo planteado en la clase sesión a ejecutar.  |  |          | Generalidades del baloncesto y voleibol (Movimientos, posturas, técnica de los desplazamientos ofensivos y defensivos) Reglamento. |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos del segundo periodo consignados en el cuaderno.</li> <li>- Consultas de los temas en cuestión.</li> </ul> |          |          | Autoeva. Coeva.  |  |
|  |  |          |  |          |   |          |          |                  |  |
| 23/04/19   |  | 13/06/19 | 23/05/19   | 30/05/19 | 30/05/19  | 06/06/19 | 06/06/19 | 13/06/19         |  |