



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2019



Área:	Educación física recreación y deportes	Asignatura:	Educación física
Periodo:	02	Grado:	11
Fecha inicio:	02/04/19	Fecha final:	14/06/19
Docente:	Mario A. González Cáliz	Intensidad Horaria semanal:	02

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo se planean y se dirigen los encuentros y torneos deportivos dentro de una comunidad educativa y empresarial?

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.
- Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad
- Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso Educativo.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
01 04/04/19	Temas y subtemas del periodo.	<p>Explicación temas y subtemas del periodo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnostico general de los deportes de conjunto a manera de juego. - Fundamentación técnica de los movimientos para los deportes de conjunto a nivel general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inducción temas y subtemas del periodo. - Escritura en el cuaderno de los temas y subtemas del periodo. - Diagnostico general del estado físico, con relación a juegos pre deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Pelotas. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica la preparación física como elemento fundamental para la salud. - Realiza los movimientos segmentarios a través de las actividades prácticas planteadas en la clase. - Participa de la clase en su capacidad de movimiento corporal.
02 11/04/19	Preparación física	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la importancia de la preparación física sistémica. - Práctica deportiva de la preparación física en la disciplina futbol. - Práctica deportiva de la preparación física en el deporte baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo tulio Ospina. - Canchas auxiliares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de la práctica. - Trabajo de la preparación física y la coordinación segmentaria. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incorpora la preparación física sistémica a las actividades prácticas cotidianas. - Adopta posturas adecuadas corrigiendo de esta manera la ergonomía postural. - Coordina los movimientos segmentarios en la ejecución de la actividad físicas sistémicos.

<p>03 25/04/19</p>	<p>Actividad físicas y salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad dinámica específica. - Aplicación general de la actividad física a la corporeidad. - Diagnóstico general del estado físico individual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Conos. - Lazos. - Bastones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación de las actividades prácticas. - Trabajo individual de la preparación física. - Comportamiento durante toda la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia la actividad física y la preparación física en tiempos y espacios. - Comprueba a través del ejercicio físico los beneficios para la salud mental y corporal. - Construye su propio conocimiento corporal a través de las prácticas deportivas en la clase.
<p>04 02/05/19</p>	<p>Nutrición y dietética. Medidas (I.M.C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la importancia de la nutrición y la dietética para la práctica de la actividad física y la salud. - Práctica deportiva teniendo en cuenta la bomba sodio potasio a nivel muscular. - Evaluación individual de lo aprendido en la clase a manera de puesta en común. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Balones. - Aros - Pelotas. - Lazos. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades prácticas. - Trabajo individual. - Trabajo en equipo. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Generaliza la nutrición y la dietética como elemento importante para la práctica adecuada de la actividad física. - Comprueba la importancia de una buena nutrición para la práctica de un deporte específico. - Incorpora
<p>05 09/05/19</p>	<p>Nutrición y dietética.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la importancia de la nutrición y la dietética para la práctica de la actividad física y la salud. - Práctica deportiva teniendo en cuenta la bomba sodio potasio a nivel muscular. - Evaluación individual de lo aprendido en la 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Balones. - Aros - Pelotas. - Lazos. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades prácticas. - Trabajo individual. - Trabajo en equipo. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Generaliza la nutrición y la dietética como elemento importante para la práctica adecuada de la actividad física. - Comprueba la importancia de una buena nutrición para la práctica de un deporte específico. - Incorpora

		clase a manera de puesta en común.			
06 16/05/19	Trabajo de nutrición (Tabla de alimentos)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del cuidado de las tablas de nutrición para la dieta alimentaria. - Ejercicio de aplicación de las tablas de nutrición. - Resultado individual de la dieta alimentaria según las tablas. - Actividad física y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Balones. - Aros - Pelotas. - Lazos. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades prácticas. - Trabajo individual. - Trabajo en equipo. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interpreta las tablas de nutrición por cada alimento individual. - Aplica las tablas de nutrición a su dieta alimentaria. - Obtiene resultados positivos con la regulación propia de los alimentos de acuerdo a las tablas de nutrición.
07 23/05/19	Trabajo de nutrición (Tabla de alimentos)	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del cuidado de las tablas de nutrición para la dieta alimentaria. - Ejercicio de aplicación de las tablas de nutrición. - Resultado individual de la dieta alimentaria según las tablas. - Actividad física y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Balones. - Aros - Pelotas. - Lazos. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades prácticas. - Trabajo individual. - Trabajo en equipo. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interpreta las tablas de nutrición por cada alimento individual. - Aplica las tablas de nutrición a su dieta alimentaria. - Obtiene resultados positivos con la regulación propia de los alimentos de acuerdo a las tablas de nutrición.

<p>08 30/05/19</p>	<p>Formulas y mediciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las mediciones como complemento en el plan de entrenamiento deportivo. - Mediciones antropométricas para cada estudiante. - Puesta en común de las mediciones a nivel general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo. - Canchas auxiliares. - Cinta métrica. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediciones de cada estudiante. - Mediciones consignadas en la carpeta de nutrición. - Participación en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los segmentos corporales para una adecuada medición antropométrica. - Realiza las diferentes mediciones segmentarias. - Participa de la actividad respetando la corporalidad de los demás compañeros.
<p>09 06/06/19</p>	<p>Índice de masa corporal (I.M.C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las mediciones como complemento en el plan de entrenamiento deportivo. - Mediciones antropométricas para cada estudiante. - Puesta en común de las mediciones a nivel general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo. - Canchas auxiliares. - Cinta métrica. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediciones de cada estudiante. - Mediciones consignadas en la carpeta de nutrición. - Participación en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los segmentos corporales para una adecuada medición antropométrica. - Realiza las diferentes mediciones segmentarias. - Participa de la actividad respetando la corporalidad de los demás compañeros.

<p>10 13/06/19</p>	<p>Auto evaluación final de periodo.</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 70 %			Evaluaciones 10 %		Actividades de proceso 10 %				Actitudinal 10 %		
Prácticas en la unidad deportiva de lo planteado en la clase sesión a ejecutar.			Generalidades de la preparación física, la nutrición y la dietética		<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		13/06/19