



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	Educación física recreación y deportes.	Asignatura:	Educación física.
Periodo:	01	Grado:	10
Fecha inicio:	Enero 20 de 2020	Fecha final:	Marzo 27 de 2020
Docente:	Mario A. González Cáliz.	Intensidad Horaria semanal:	02

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

COMPETENCIAS:

- Adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico.
- 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 BASICOS:

- 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	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 Enero 23	Inducción del área	<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"> - 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 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.
2 Enero 30	Exposiciones actividad físicas y salud	<ul style="list-style-type: none"> - Exposiciones de los diferentes temas dados por el docente. - Intervención de los estudiantes para conceptos personales y preguntas. - Toma de nota de las exposiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de la clase. - Video beat. - Cuadernos para la toma de nota. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en la clase a través de la intervención en preguntas y aportes. - Exposición de los temas. - Toma de nota del resto del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construye su propio conocimiento a partir de los conceptos de las exposiciones de los compañeros. - Participa de las exposiciones de los temas en cuestión

<p>3 Febrero 06</p>	<p>Actividad física sistémica ejercicios a través del circuito</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las actividades a realizar. - Distribución de los grupos para el circuito. - Circuito aeróbico con recuperación de 1 minuto por estación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Conos. - Balones. - Lazos. - Bastones. - Vallas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación de la práctica. - Disciplina dentro de las actividades. - Adecuada ejecución de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los diferentes ejercicios en el circuito de los saltos y grupos musculares a trabajar. - Diferencia los tipos de ejercicio y su aplicación a los segmentos corporales. - Participa de las actividades prácticas en su capacidad física.
<p>4 Febrero 13</p>	<p>Introducción a la nutrición y la dietética</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del documento. - Lectura de las primeras páginas del documento. - Puesta en común de lo leído. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Carpeta de nutrición y dietética. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en la puesta en común del documento leído. - Práctica deportiva. - Comportamiento en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantea conceptos personales a partir del documento (nutrición y dietética). - Elabora un plan de entrenamiento deportivo teniendo como base fundamental el documento de nutrición y dietética y su aplicación deportiva. - Promueve la participación en el área de educación física en la práctica de los ejercicios.

<p>5 Febrero 20</p>	<p>Estructura y planificación del ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las gráficas y su aplicación a los porcentajes. - Aplicación de los porcentajes de acuerdo a la capacidad personal. - Práctica de las actividades deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construcción del plan de entrenamiento deportivo. - Participación en la clase. - Disciplina. - Comportamiento en las actividades prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construye un plan de entrenamiento en su primera fase con los datos planteados por el documento. - Diferencia los porcentajes con los ejercicios planteados de acuerdo a las posibilidades individuales físicas. - Participa de la clase práctica los ejercicios físicos planteados en el porcentaje determinado por el estudiante.
<p>6 Febrero 27</p>	<p>Plan de entrenamiento deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las gráficas y su aplicación a los porcentajes. - Aplicación de los porcentajes de acuerdo a la capacidad personal. - Práctica de las actividades deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Carpeta de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construcción del plan de entrenamiento deportivo. - Participación en la clase. - Disciplina. - Comportamiento en las actividades prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construye un plan de entrenamiento en su primera fase con los datos planteados por el documento. - Diferencia los porcentajes con los ejercicios planteados de acuerdo a las posibilidades individuales físicas. - Participa de la clase práctica los ejercicios físicos planteados en el porcentaje determinado por el estudiante.

7 Marzo 05	Mediciones antropométricas	<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.
8 Marzo 12	Mediciones con adipometro (I.M.C)	<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>9 Marzo 19</p>	<p>Aplicación de las formulas y las 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>10 Marzo 26</p>	<p>Auto y co - evaluación final de periodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización en el sistema de auto evaluación. - Actividades deportivas dirigidas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina. - Balones de baloncesto, 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto y co evaluación de final de periodo. - Participación de las actividades 	<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.

		- Juegos recreativos dirigidos.	voleibol, futsal. - Juegos tradicionales de piso y de pared.	deportivas y recreativas.	
--	--	---------------------------------	---	---------------------------	--

OBSERVACIONES:

DOCENTE: ÁREAS O ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS

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 90 %		Actividades de proceso 90 %		Actitudinal 10 %
Descripción de la actividad y fecha		Descripción de la actividad y fecha		Autoevaluación
				Coevaluación
Trabajo escrito y exposición del tema general estilos de vida saludable.				