



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



| | | | |
|----------------------|--|------------------------------------|--------------------------|
| Área: | Educación física recreación y deportes. | Asignatura: | Educación física. |
| Periodo: | 01 | Grado: | 09 |
| Fecha inicio: | Enero 20 de 2020 | Fecha final: | Marzo 27 de 2020 |
| Docente: | Mario A. González Cáliz. | Intensidad Horaria semanal: | 02 |

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo llevar a los estudiantes a tener un desarrollo físico motriz efectivo que les permita interactuar y desenvolverse en los diferentes contextos sociales?

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:

- 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.

| Semana | Referente temático | Actividades | Recursos | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño |
|------------------|---|---|--|---|--|
| 1 Enero 22 | Inducción 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. |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|--|--|
| <p>2 Enero 29</p> | <p>Actividad física y flexibilidad</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la flexibilidad y la importancia para la actividad física sistémica. - Realización de la flexibilidad en 79 ejercicios. - Práctica deportiva aplicando la flexibilidad antes y después de la actividad física. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de la importancia del estiramiento. - Práctica de la clase. - Disciplina. - Participación de las actividades. | <ul style="list-style-type: none"> - Clasifica la flexibilidad como un elemento importante de la actividad física sistémica. - Adopta las posturas adecuada para un estiramiento. - Planifica el estiramiento de acuerdo al deporte a práctica. |
| <p>3 Febrero 05</p> | <p>Actividad física y flexibilidad</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la flexibilidad y la importancia para la actividad física sistémica. - Realización de la flexibilidad en 79 ejercicios. - Práctica deportiva aplicando la flexibilidad | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de la importancia del estiramiento. - Práctica de la clase. - Disciplina. - Participación de las actividades. | <ul style="list-style-type: none"> - Clasifica la flexibilidad como un elemento importante de la actividad física sistémica. - Adopta las posturas adecuada para un estiramiento. - Planifica el estiramiento de acuerdo al deporte a práctica. |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| | | antes y después de la actividad física. | | | |
| 4 Febrero 12 | Generalidades del atletismo. (la respiración) | <ul style="list-style-type: none"> - La respiración y tipos de respiración. - Práctica de atletismo aeróbico y anaeróbico. - Práctica deportiva aplicando los elementos de una adecuada respiración. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Pista de atletismo. - Coliseo auxiliar. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los tipos de respiración. - Práctica de atletismo aeróbico (Pista de atletismo). - Anaeróbico (Coliseo auxiliar) | <ul style="list-style-type: none"> - Aprende la importancia del manejo de la respiración en el atletismo. - Adopta una postura adecuada en el manejo de la respiración para una mayor resistencia en la práctica deportiva. |
| 5 Febrero 19 | Generalidades del atletismo. (relevos con testimonio individuales y mixtos) | <ul style="list-style-type: none"> - La respiración y tipos de respiración. En relevos con testimonio individuales y mixtos. - Práctica de atletismo aeróbico y anaeróbico. - Práctica deportiva aplicando los elementos de una adecuada respiración. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Pista de atletismo. - Coliseo auxiliar. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los tipos de respiración. En relevos con testimonio individuales y mixtos. - Práctica de atletismo aeróbico (Pista de atletismo). - Anaeróbico (Coliseo auxiliar) | <ul style="list-style-type: none"> - Aprende la importancia del manejo de la respiración en el atletismo. El los relevos con testimonio individuales y mixtos. - Adopta una postura adecuada en el manejo de la respiración para una mayor resistencia en la práctica deportiva. |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|--|
| <p>6 Febrero 26</p> | <p>La nutrición y la actividad física.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Definición de la nutrición y la estrecha relación con la actividad física. - Práctica del deporte teniendo en cuenta la glucosa y los efectos sobre el organismo. - Ejercicios de baja, media, y alta intensidad aeróbica. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar tulio Ospina. - Balones. - Colchonetas. - Aros. - Bastones. - Conos. | <ul style="list-style-type: none"> - Comprueba la importancia de una adecuada nutrición para la práctica de una actividad deportiva. - Establece los alimentos necesarios para una buena dieta alimentaria. - Asume el aprendizaje de los alimentos que no contribuyen a una dieta alimentaria necesaria para la práctica de una actividad deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Comprueba la importancia de una adecuada nutrición para la práctica de una actividad deportiva. - Establece los alimentos necesarios para una buena dieta alimentaria. - Asume el aprendizaje de los alimentos que no contribuyen a una dieta alimentaria necesaria para la práctica de una actividad deportiva. |
| <p>7 Marzo 04</p> | <p>Generalidades del atletismo. Habilidades básicas motrices en circuitos</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de los relevos y la importancia para la resistencia. - Distribución en equipos por bases para la realización de los relevos. - Ejecución de los relevos en intervalos de tiempos de un minuto sin recuperación solo en la | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Pelotas. - Balones. - Conos. - Lazos. - Colchonetas. | <ul style="list-style-type: none"> - Distribución de una manera ordenada de los equipos. - Ejecución de la práctica en el circuito. - Disciplina. | <ul style="list-style-type: none"> - Generaliza los circuitos en atletismo como un mecanismo aeróbico para la adquisición de resistencia cardio vascular. - Realiza el circuito teniendo en cuenta su capacidad física. - Participa de las actividades deportivas de manera individual y grupal. |

| | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| | | realización de todas las bases. | | | |
| 8 Marzo 11 | Introducción a los deportes de conjunto. (futbol) | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica del futbol como deporte más popular. - Importancia del trabajo en equipo (distribución equitativa de los equipos). - Realizar mini torneo relámpago por tiempos. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo tulio Ospina. - Canchas auxiliares. - Balones de futbol. Petos. | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de futbol. - Distribución de los equipo de una manera equitativa. - Participación en el mini torneo. | <ul style="list-style-type: none"> - Describe los diferentes deportes de conjunto a nivel general. - Práctica el futbol como el deporte de conjunto más popular en Colombia. |
| 9 Marzo 18 | Introducción a los deportes de conjunto. (Baloncesto) | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica del futbol como deporte más popular. - Importancia del trabajo en equipo (distribución equitativa de los equipos). - Realizar mini torneo relámpago por tiempos. | <ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Centro recreativo tulio Ospina. - Canchas auxiliares. - Balones de futbol. Petos. | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de futbol. - Distribución de los equipo de una manera equitativa. - Participación en el mini torneo. | <ul style="list-style-type: none"> - Describe los diferentes deportes de conjunto a nivel general. - Práctica el futbol como el deporte de conjunto más popular en Colombia. |
| 10 Marzo 25 | Actividades deportivas y recreativas auto y co-evaluación. | <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 |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|
| | | - Juegos recreativos dirigidos. | voleibol, futsal. - Juegos tradicionales de piso y de pared. | deportivas y recreativas. | De ejecución de la práctica y teoría. |
|--|--|---------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|

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 % | |
| Descripción de la actividad y fecha | | Descripción de la actividad y fecha | |
| | | Autoevaluación | Coevaluación |
| | | | |