



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2020



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

**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"> <li>- Inducción 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>- Escritura en el cuaderno de los temas y subtemas del periodo.</li> <li>- Auto evaluación del estado físico a nivel general.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica las posibilidades de movimiento a nivel segmentario.</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>

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

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

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

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

		- 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