



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	Educación física recreación y deportes.	Asignatura:	Educación física.
Periodo:	01	Grado:	08
Fecha inicio:	Enero 20 de 2020	Fecha final:	Marzo 27 de 2020
Docente:	Mario A. González Cáliz.	Intensidad Horaria semanal:	02

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿De qué manera la educación física facilita que los adolescentes se ubiquen en el tiempo y en el espacio a través del movimiento, y lo perciba como un medio de socialización con el otro?

COMPETENCIAS:

- Adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico.
- 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:

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices

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.
2 Enero 29	Introducción al aparato locomotor.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del aparato locomotor y la relación con la educación física y el movimiento. - Práctica de habilidades básicas motrices. - Deportes de conjuntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de las habilidades básicas motrices. - Trabajo en individual. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los órganos vitales que participan en el aparato locomotor del ser humano. - Relaciona los órganos vitales que intervienen en el aparato locomotor con el movimiento. - Participa de las actividades prácticas planteada en la clase.

<p>3 Febrero 05</p>	<p>Introducción al aparato locomotor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del aparato locomotor y la relación con la educación física y el movimiento. - Práctica de habilidades básicas motrices. - Deportes de conjuntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de las habilidades básicas motrices. - Trabajo en individual. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los órganos vitales que participan en el aparato locomotor del ser humano. - Relaciona los órganos vitales que intervienen en el aparato locomotor con el movimiento. - Participa de las actividades prácticas planteada en la clase.
<p>4 Febrero 12</p>	<p>Sistema óseo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema óseo y la práctica de actividad física sistémica. - Práctica de atletismo teniendo en cuenta el grupo del sistema óseo a utilizar. - Carreras de frente con y sin bastones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de atletismo. - Trabajo en individual. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia el conjunto de huesos del sistema óseo más utilizados en la práctica de un deporte determinado. - Realiza las actividades práctica teniendo en cuenta la utilización del sistema ósea en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y calentamiento para evitar la fractura o ruptura de un hueso.
<p>5 Febrero 19</p>	<p>Sistema óseo y la actividad física sistémica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema óseo y la práctica de actividad física sistémica. - Práctica de atletismo teniendo en 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de atletismo. - Trabajo en individual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia el conjunto de huesos del sistema óseo más utilizados en la práctica de un deporte determinado. - Realiza las actividades práctica teniendo en cuenta la utilización del sistema ósea en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y

		<p>cuenta el grupo del sistema óseo a utilizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carreras de frente con y sin bastones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<p>calentamiento para evitar la fractura o ruptura de un hueso.</p>
<p>6 Febrero 26</p>	<p>Sistema muscular y las generalidades del deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema muscular y la práctica de actividad física sistémica. - Práctica de atletismo teniendo en cuenta el grupo del sistema muscular a utilizar. - Carreras de frente con y sin bastones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios de gimnasia teniendo en cuenta el sistema muscular. - Trabajo en individual. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia el conjunto de músculos más utilizados en la práctica de un deporte determinado. - Realiza las actividades práctica teniendo en cuenta la utilización del sistema muscular en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y calentamiento para evitar la fractura o ruptura de un hueso.
<p>7 Marzo 04</p>	<p>Sistema muscular y el deporte específico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema muscular y la práctica de actividad física sistémica. - Práctica de atletismo teniendo en cuenta el grupo del sistema 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios de gimnasia teniendo en cuenta el sistema muscular. - Trabajo en individual. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia el conjunto de músculos más utilizados en la práctica de un deporte determinado. - Realiza las actividades práctica teniendo en cuenta la utilización del sistema muscular en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y calentamiento para evitar la fractura o ruptura de un hueso.

		<p>muscular a utilizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carreras de frente con y sin bastones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disciplina. 	
<p>8 Marzo 11</p>	<p>Gimnasia de suelo y el aparato locomotor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema óseo y la práctica de actividad física sistémica en la gimnasia de suelo. - Práctica de ejercicios generales de gimnasia de suelo teniendo en cuenta el grupo del sistema óseo a utilizar. - Volteo adelante y parada de manos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. - Balones. - Lazos. - Conos. - Colchonetas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios de gimnasia de suelo - Ejercicios individuales de gimnasia de suelo. - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia los ejercicios de gimnasia de suelo y la utilización del sistema óseo. - Realiza las actividades prácticas de gimnasia de suelo, teniendo en cuenta la utilización del sistema ósea en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y calentamiento antes de la práctica de la gimnasia de suelo.
<p>9 Marzo 18</p>	<p>Gimnasia de suelo y el sistema osteo muscular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del funcionamiento general del sistema óseo y la práctica de actividad física sistémica en la gimnasia de suelo. - Práctica de ejercicios generales de 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios de gimnasia de suelo - Ejercicios individuales de gimnasia de suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia los ejercicios de gimnasia de suelo y la utilización del sistema óseo. - Realiza las actividades prácticas de gimnasia de suelo, teniendo en cuenta la utilización del sistema ósea en el ejercicio. - Determina la importancia de un buen estiramiento y calentamiento antes de la

		<p>gimnasia de suelo teniendo en cuenta el grupo del sistema óseo a utilizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volteo adelante y parada de manos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balones. - Lazos. - Conos. - Colchonetas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupo en los deportes de conjunto. - Disciplina. 	<p>práctica de la gimnasia de suelo.</p>
<p>10 Marzo 25</p>	<p>Actividades deportivas y recreativas auto y co-evaluación.</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.

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

