



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	Educación física recreación y deportes.	Asignatura:	Educación física.
Periodo:	01	Grado:	05
Fecha inicio:	Enero 20 de 2020	Fecha final:	Marzo 27 de 2020
Docente:	Mario A. González Cáliz.	Intensidad Horaria semanal:	02

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo potencializar y mejorar en los niños y niñas las diferentes destrezas segmentarias corporales en los juegos pre deportivos y competitivos a través de la educación física teniendo en cuenta la higiene y ergonomía postural?

COMPETENCIAS:

- El aprendizaje de 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.

ESTANDARES BASICOS:

- Consolida los conceptos básicos de educación física en diferentes actividades, identificando su beneficio para el desarrollo físico y mental
 - Utiliza las habilidades básicas motrices para la ergonomía e higiene postural.
 - Utiliza los fundamentos físicos y habilidades motrices en la práctica y aprendizaje de las carreras de frente.
- Potencia el desarrollo de la coordinación segmentaria a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 Enero 27	Inducción primer periodo	<ul style="list-style-type: none"> -Temas y subtemas del periodo. -Realizar portada del periodo. -Explicación de las actividades prácticas y teóricas del periodo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de clase. - Video beam - Patio general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escribe en el cuaderno los temas y subtemas del periodo. - Escribe en el cuaderno el logro general del periodo. - Participa de la práctica gimnastica de diagnóstico general en el patio principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia los temas y subtemas del periodo. - relaciona con la práctica los temas y subtemas del periodo. - Participa de la clase dando a conocer su punto de vista de los temas en cuestión.
2 Febrero 03	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene corporal. - Higiene y actividad física - Ambiente y actividad física - Identificación segmentaria 	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasia de suelo. - Movimientos generales de gimnasia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. Aros 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución de los ejercicios. - Participación de la clase en su capacidad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los movimientos generales de la gimnasia de suelo y su aplicación a la expresión corporal. - Aplica los movimientos generales de gimnasia a su ergonomía e higiene postural. - Integra la gimnasia de suelo a su capacidad de movimiento.
3 Febrero 10	Gimnasia de suelo y movimientos generales (Volteo adelante con ayuda)	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasia de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica del volteo adelante con ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución del volteo adelante con ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los movimientos generales de la gimnasia de suelo y su aplicación a la expresión corporal a través del volteo adelante con ayuda. - Aplica los movimientos generales de gimnasia a su ergonomía e higiene postural.

		<ul style="list-style-type: none"> - Posturas corporales para la actividad. - Práctica del volteo adelante con ayuda. 			<ul style="list-style-type: none"> - Integra la gimnasia de suelo a su capacidad de movimiento.
<p>4 Febrero 17</p>	<p>Gimnasia de suelo y movimientos generales (Volteo adelante sin ayuda)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los movimientos generales de la gimnasia de suelo y su aplicación a la expresión corporal a través del volteo adelante sin ayuda. - Realiza el volteo adelante sin ayuda - Integra el ejercicio de volteo adelante sin ayuda a su capacidad de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. - Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasias de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica del volteo adelante sin ayuda. - Adecuada Postura corporal para la actividad - Práctica del volteo adelante sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución del volteo adelante sin ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal realizando el ejercicio aplicando la técnica adecuada para la ejecución de la práctica.
<p>5 Febrero 24</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los movimientos generales de la gimnasia de suelo y su aplicación a la expresión corporal a través del volteo hacia atrás con ayuda. - Realiza el volteo atrás con ayuda - Integra el ejercicio de volteo atrás con ayuda a su capacidad de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. - Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasias de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica del volteo adelante atrás con ayuda. - Adecuada Postura corporal para la actividad - Práctica del volteo atrás con ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución del volteo atrás con ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal realizando el ejercicio del volteo hacia atrás aplicando la técnica adecuada para la ejecución de la práctica.

<p>06 Marzo 02</p>	<p>Gimnasia de suelo y movimientos generales (Volteo atrás sin ayuda)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasias de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica del volteo atrás sin ayuda. - Adecuada Postura corporal para la actividad - Práctica del volteo atrás sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución del volteo atrás sin ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal realizando el ejercicio volteo atrás sin ayuda aplicando la técnica adecuada para la ejecución de la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora las conductas motrices habituales, a través del ajuste neuromotor y la gimnasia de suelo, adoptando hábitos de higiene corporal.
<p>7 Marzo 09</p>	<p>Gimnasia de suelo y movimientos generales Giros horizontales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasias de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica de los giros horizontales con ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución de los giros horizontales con ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal realizando el ejercicio de los giros horizontales con 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora las conductas motrices habituales, a través del ajuste neuromotor y la gimnasia de suelo, adoptando hábitos de higiene corporal.

		<ul style="list-style-type: none"> - Adecuada Postura corporal para la actividad. - Práctica de los giros horizontales con ayuda. 		<p>ayuda aplicando la técnica adecuada para la ejecución de la práctica.</p>	
<p>8 Marzo 16</p>	<p>Gimnasia de suelo y movimientos generales Giros horizontales. Auto y coevaluación final de periodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas generales de gimnasia. - Activación dinámica general para gimnasias de suelo calentamiento general. - Movimientos generales de gimnasia, técnica de los giros horizontales sin ayuda. - Adecuada Postura corporal para la actividad. - Práctica de los giros horizontales sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidad deportiva Tulio Ospina. - Coliseo auxiliar. - Colchonetas. Aros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica adecuada de los movimientos generales de gimnasia. - Ejecución de los giros horizontales sin ayuda. - Participación de la clase en su capacidad corporal realizando el ejercicio de los giros horizontales sin ayuda aplicando la técnica adecuada para la ejecución de la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza los movimientos generales de la gimnasia de suelo y su aplicación a la expresión corporal a través de los giros horizontales sin ayuda. - Realiza los giros sin ayuda. - Integra el ejercicio de los giros horizontales a su capacidad de movimiento.

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