



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2020



<b>Área:</b>	Educación física recreación y deportes.	<b>Asignatura:</b>	Educación física.
<b>Periodo:</b>	01	<b>Grado:</b>	06
<b>Fecha inicio:</b>	Enero 20 de 2019	<b>Fecha final:</b>	Marzo 27 de 2019
<b>Docente:</b>	Mario A. González Cáliz.	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	02

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo llevar a los estudiantes a realizar actividades físicas que les permita identificar en éstas un proyecto de vida y puedan desenvolverse en los diferentes contextos?

### COMPETENCIAS:

- 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:

- Mejoro las capacidades físico motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos
- Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase
- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, de equilibrio y manipulativas

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 Enero 21	Cuerpo y actividad física	<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>
2 Enero 28	Generalidades de la gimnasia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas de gimnasia de suelo.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia de suelo.</li> <li>- Desplazamientos en ejercicios de gimnasia de suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar tulio Ospina.</li> <li>- Colchonetas de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia.</li> <li>- Reconocimiento de los ejercicios generales de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices con relación a la gimnasia de suelo.</li> <li>- Aplica sus capacidades de movimiento a la ejecución de ejercicios de gimnasia.</li> <li>- Descubre su amplitud de movimiento a nivel segmentario con relación posturas generales de gimnasia.</li> </ul>
3 Febrero 03	Importancia de la movilidad articular y la actividad dinámica general	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activación dinámica general, relacionándola con las carreras de frente.</li> <li>- Movilidad articular a través de rondas infantiles (yo tengo un tic)</li> <li>- Streching muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cancha auxiliar de baloncesto y voleibol unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> <li>- Bastones pequeños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica individual de la movilidad articular.</li> <li>- Evaluación oral de los diferentes estiramientos segmentarios para un deporte determinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enriquece las posibilidades de movimiento segmentario en el momento de realizar una movilidad articular y estiramiento.</li> <li>- Caracteriza los diferentes movimientos e importancia para la preparación muscular antes y después de una actividad física sistémica.</li> <li>- Aplica los diferentes estiramientos acorde al deporte a practicar.</li> </ul>

<p><b>4 Febrero 10</b></p>	<p>Saltabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de los diferentes saltos y tipos de saltos.</li> <li>- Realizar los tipos de saltos indicados por el docente.</li> <li>- Practica de saltos a través de carreras de frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estadio unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Pista de atletismo.</li> <li>- Vallas para carreras con obstáculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiciones iniciales para la ejecución de una carrera de frente en los diferentes saltos.</li> <li>- Realización de los diferentes saltos, con o sin obstáculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasifica los diferentes saltos en la disciplina de atletismo.</li> <li>- Mejora las posibilidades de la ejecución del salto, desde <b>un</b> planteamiento previo de la acción.</li> </ul>
<p><b>5 Febrero 17</b></p>	<p>Introducción a la gimnasia de suelo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas iniciales de gimnasia.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia de suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cancha auxiliar de baloncesto unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Colchonetas de gimnasia.</li> <li>- Aros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas básicas de gimnasia de suelo.</li> <li>- Volteo adelante con y sin ayuda.</li> </ul>	<p>Experimentación y utilización de la gimnasia de suelo en diferentes situaciones, y formas de ejecución.</p>
<p><b>6 Febrero 24</b></p>	<p>Las articulaciones y su función</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de gimnasia de suelo que implican movimiento segmentario articular.</li> <li>- Juegos de piso y de pared donde se requiere desplazamiento para todos los lados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Colchonetas, aros, balones, conos y bastones pequeños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajusta los movimientos segmentarios a diferentes cambios de las condiciones de una actividad.</li> <li>- Reconocimiento motriz de los movimientos articulares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteriza los diferentes movimientos articulares con el deporte a practicar.</li> <li>- Mejora los movimiento segmentarios a través de una correcta postura articular.</li> </ul>

<p><b>7</b> <b>Marzo</b> <b>03</b></p>	<p>El Atletismo y la educación física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El atletismo y su aplicación a la actividad física.</li> <li>- Las carreras aeróbicas y anaeróbicas.</li> <li>- Diferentes tipos de carreras y espacios para su ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista de atletismo unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Aros, bastones pequeños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualidades físicas básicas y como se desarrollan.</li> <li>- Resistencia aeróbicas y la importancia para el atletismo.</li> <li>- Regula su capacidad de resistencia consiguiendo realizar una carrera continua sin parar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprende las técnicas respiratorias (inspiración, expiración) aplicadas al atletismo.</li> <li>- Diferencias los sistemas de órganos vitales implicados en la actividad del atletismo.</li> <li>- Valora el esfuerzo realizado y las progresiones personales como forma de adquirir autoestima.</li> </ul>
<p><b>8</b> <b>Marzo</b> <b>11</b></p>	<p>El atletismo y tipos de carreras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de adaptación a la actividad física sistémica.</li> <li>- Ejercicios y juegos de fuerza con compañeros.</li> <li>- Realización del test adaptados al nivel del grado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Aros, balones, bastones pequeños, conos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferencias los conceptos de aeróbico y anaeróbico.</li> <li>- Técnica de la una adecuada respiración antes, durante y después de las carreras en atletismo.</li> <li>- Manejo de la flexibilidad en el momento de realizar una carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprende la técnica para el mantenimiento de la velocidad aeróbica.</li> <li>- Practica la resistencia general anaeróbica.</li> <li>- Progresa en la autonomía personal del desarrollo de la forma física.</li> </ul>
<p><b>9</b> <b>Marzo</b> <b>17</b></p>	<p>El circuito y su aplicación a las actividades atléticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito en pruebas atléticas aplicando las habilidades básicas motrices.</li> <li>- Tiempos de recuperación después de un circuito completo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Aros, pelotas, bastones, lazos, colchonetas y conos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo y voluntad para la realización de la práctica.</li> <li>- Resistencia aeróbica para realizar los ciclos del circuito.</li> <li>- Participación de toda la actividad respetando al compañero y valorando el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora el concepto de velocidad de reacción.</li> <li>- Realiza las diferentes pruebas atléticas en circuito haciendo un buen manejo de los tiempos y movimientos corporales.</li> <li>- Es cuidados en el respeto y cumplimiento de la norma.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos antes, durante y después de las diferentes pruebas en circuito.</li> </ul>		<p>esfuerzo suyo y de los demás.</p>	
<p><b>10 Marzo 24</b></p>	<p>Actividades deportivas y recreativas auto y coevaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización en el sistema de auto evaluación.</li> <li>- Actividades deportivas dirigidas.</li> <li>- Juegos recreativos dirigidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliseo auxiliar unidad deportiva tulio Ospina.</li> <li>- Balones de baloncesto, voleibol, futsal.</li> <li>- Juegos tradicionales de piso y de pared.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto y coevaluación de final de periodo.</li> <li>- Participación de las actividades deportivas y recreativas.</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 de ejecución de la práctica y teoría.</li> </ul>

**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 %	
Activitudinal 10 %		Activitudinal 10 %	
Descripción de la actividad y fecha		Descripción de la actividad y fecha	
		Autoevaluación	Coevaluación

