



# 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>07</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>Enero 20 de 2019</b>	<b>Fecha final:</b>	<b>Marzo 27 de 2019</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 realizar actividades físicas que les permitan identificar en éstas un proyecto de vida y puedan desenvolverse en los diferentes contextos?

### COMPETENCIAS:

- Actúa con responsabilidad y respeto en las diferentes actividades de la vida cotidiana.
- Reconoce la importancia de relacionarme con otras personas de manera pacífica sin recurrir a la violencia.
- Relaciona el deporte y la actividad física sistémica con los estilos de vida saludable.
- Identifica su esquema corporal y la importancia del auto cuidado.

### ESTANDARES BASICOS:

- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
<b>1 Enero 21</b>	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>
<b>2 Enero 28</b>	Generalidades de la gimnasia de suelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la gimnasia de suelo y su aplicación a la educación física.</li> <li>- Práctica de los movimientos generales de la gimnasia de suelo.</li> <li>- Corrección de posturas en la ejecución de los movimientos generales de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia.</li> <li>- Práctica genera de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteriza la gimnasia de suelo y la importancia que tiene para la ergonomía e higiene postural.</li> <li>- Mejora la postura establecidas en la gimnasia de suelo.</li> <li>- Participa de las actividades de gimnasia de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>
<b>3 Febrero 03</b>	Generalidades de la gimnasia de suelo. (simbología)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la simbología en la gimnasia de suelo y su aplicación a</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Símbolos generales de gimnasia de suelo.</li> <li>- Movimientos generales de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteriza la gimnasia de suelo y la importancia que tiene para la ergonomía e higiene postural.</li> <li>- Mejora la postura establecidas en la gimnasia de suelo.</li> </ul>

		<p>la educación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de los movimientos generales de la gimnasia de suelo aplicando la simbología.</li> <li>- Corrección de posturas en la ejecución de los movimientos generales de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<p>gimnasia aplicando los símbolos de gimnasia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica general de gimnasia en la capacidad individual aplicando los símbolos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa de las actividades de gimnasia de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>
<p><b>4 Febrero 10</b></p>	<p>Generalidades de la gimnasia de suelo. (simbología)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la simbología en la gimnasia de suelo y su aplicación a la educación física.</li> <li>- Práctica de los movimientos generales de la gimnasia de suelo aplicando la simbología.</li> <li>- Corrección de posturas en la ejecución de los movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Símbolos generales de gimnasia de suelo.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando los símbolos de gimnasia.</li> <li>- Práctica general de gimnasia en la capacidad individual aplicando los símbolos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteriza la gimnasia de suelo y la importancia que tiene para la ergonomía e higiene postural.</li> <li>- Mejora la postura establecidas en la gimnasia de suelo.</li> <li>- Participa de las actividades de gimnasia de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>

		generales de gimnasia.			
<b>5 Febrero 17</b>	Gimnasia de suelo (la flexibilidad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia de la flexibilidad en la práctica de la actividad física.</li> <li>- Flexibilidad muscular a través de la gimnasia de suelo.</li> <li>- Práctica general de las actividades de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando la flexibilidad.</li> <li>- Práctica general de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora la flexibilidad a su capacidad corporal.</li> <li>- Adopta posturas adecuadas utilizando la flexibilidad como punto de referencia.</li> <li>- Participa de las actividades de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>
<b>6 Febrero 24</b>	Gimnasia de suelo (Estreching muscular)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia de la flexibilidad en la práctica de la actividad física.</li> <li>- Estreching muscular a través de la flexibilidad.</li> <li>- Práctica general de las actividades de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia a través del estreching muscular</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando la flexibilidad y el estreching muscular.</li> <li>- Práctica general de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora la flexibilidad a su capacidad corporal.</li> <li>- Adopta posturas adecuadas utilizando la flexibilidad como punto de referencia.</li> <li>- Participa de las actividades de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>

<p><b>7 Marzo 03</b></p>	<p>Gimnasia de suelo (Estreching muscular)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia de la flexibilidad en la práctica de la actividad física.</li> <li>- Estreching muscular a través de la flexibilidad.</li> <li>- Práctica general de las actividades de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia a través del estreching muscular</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando la flexibilidad y el estreching muscular.</li> <li>- Práctica genera de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora la flexibilidad a su capacidad corporal.</li> <li>- Adopta posturas adecuadas utilizando la flexibilidad como punto de referencia.</li> <li>- Participa de las actividades de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>
<p><b>8 Marzo 11</b></p>	<p>Gimnasia de suelo (Movilidad articular)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia de la flexibilidad y movilidad articular en la práctica de la actividad física.</li> <li>- Movilidad articular a través de la flexibilidad.</li> <li>- Práctica general de las actividades de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia a través del movilidad articular</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando la movilidad articular y el estreching muscular.</li> <li>- Práctica genera de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora la flexibilidad a su capacidad corporal a través de la movilidad articular</li> <li>- Adopta posturas adecuadas utilizando la flexibilidad y movilidad articular como punto de referencia.</li> <li>- Participa de las actividades de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>

<p><b>9 Marzo 17</b></p>	<p>Gimnasia de suelo (Volteo adelante con ayuda)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia de la flexibilidad y movilidad articular en la práctica del volteo adelante con ayuda</li> <li>- Volteo adelante con ayuda a través de la flexibilidad.</li> <li>- Práctica general de las actividades de gimnasia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidad deportiva Tulio Ospina.</li> <li>- Coliseo auxiliar.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Aros.</li> <li>- Pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas generales de gimnasia para la ejecución del volteo adelante con ayuda.</li> <li>- Movimientos generales de gimnasia aplicando el volteo adelante con ayuda.</li> <li>- Práctica general de gimnasia en la capacidad individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora la flexibilidad a su capacidad corporal a través del volteo adelante con ayuda.</li> <li>- Adopta posturas adecuadas utilizando la flexibilidad para la ejecución de un volteo adelante con ayuda.</li> <li>- Participa de las actividades de acuerdo a su capacidad corporal.</li> </ul>
<p><b>10 Marzo 24</b></p>	<p>Culminación de periodo académico.</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>

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 %		Actitudinal 10 %	
Descripción de la actividad y fecha		Descripción de la actividad y fecha	
		Autoevaluación	Coevaluación