

	PLANEACIÓN SEMANAL (20 20)		
Area:	EDUCACION FISICA	Asignatura: GESTIÓN ACADÉMICA	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
Periodo:	II	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	20 DE ABRIL	Fecha final:	26 DE JUNIO
Docente:	Santiago Cardona Taborda	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo ayuda al desarrollo físico, psicológicos, emocionales, motrices los deportes?

COMPETENCIAS

- Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.
- Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
- Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 20 al 24 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación Técnica del micro futbol (introducción) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área 			

- Ida al tulio
Ospina

- Charla
introdutoria sobre
las reglas más
relevantes

- Calentamiento
dirigido por el
profesor

- Instrucciones de
los ejercicios por el
profesor

- Encuesta sobre
el gusto de la
educación física

- Aprendiendo a
dominar el balón

- Juego
buscaminas

- Conducción de
balón

- Juego con balón

- Estiramiento y
retroalimentación

- Balones
- Conos
- Aros
- Cronometro
- Cinta o escalera
- Coliseo tulio
Ospina
- Colchonetas
- Pelotas
- Aula de clase
- Video beat
- Globos
- Silbatos
- Palos

- Participación en clase y respeto por la palabra.

- Presentación personal y de su entorno.

- Trabajo en equipo.

- INTERPRETATIV
A:

- Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental.

- ARGUMENTATIV
A:

- Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.

- PROPOSITIVA:

- Desarrolla pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

2:
27 de abril al 1 de
mayo

- Reglas del microfútbol

- Ida al tulio Ospina

- Charla introductoria sobre las reglas más relevantes

- Calentamiento dirigido por el profesor

- Instrucciones de los ejercicios por el profesor

- Juego: de fuerza y velocidad por el terreno de juego

- Juego de relevos con balón

- Pre deportivo de microfútbol (balón mano)

- Juegos de velocidad para dimensionar la cancha

- Circuito de abdomen

- Estiramiento y retroalimentación

• Participación en clase y respeto por la palabra.

• Presentación personal y de su entorno.

• Trabajo en equipo.

3:
4 al 8 de mayo

- Fundamentación técnica
- Ida al tulio Ospina

- Calentamiento dirigido por el profesor

- Instrucciones de los ejercicios por el profesor

- Juego : chucha cogida

- Juego recreativo: chucha balón

- Pases por parejas con la mano

- Juego a la mosquita mano

- Pases con diferentes partes del pie

- Juego mosquita por grupos

- Juego de relevos con balón y pases.

- Pases y gol

- Estiramiento y retroalimentación

• Participación en clase y respeto por la palabra.

• Presentación personal y de su entorno.

• Trabajo en equipo.

<p>4: 11 al 15 de mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación técnica 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Circuito de fuerza • Trabajo de abdomen • Fundamentación en parejas (int, ext, emp) • Juego recreativo con balón • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
--------------------------------	--	---	--	--	--

5:
18 al 22 de mayo

- Control

- Ida al tulio
Ospina

- Calentamiento
dirigido por el
profesor

- Instrucciones de los ejercicios por el profesor

- Exploro con el balón individual.

- Exploro con el balón en grupos(juego recreativo)

- Tipos de control en parejas

- Juego de relevos con control de balón y control

- Velocidad con balón

- Estiramiento y retroalimentación

				<ul style="list-style-type: none">• Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.	
--	--	--	--	--	--

6:
25 al 29 de mayo

- Fundamentos tácticos del microfútbol

- Ida al tulio Ospina

- Instrucciones de los ejercicios

Por el profesor.

- Dibujo de sistemas tácticos del microfútbol

- Calentamiento dirigido por el profesor

- Pases en dibujos tácticos

- Juego de pases en diferentes posiciones

- Tipos de conducción en parejas y en trios.

- Juego quítale el balón

- Conducción, pase y gol

- Estiramiento y retroalimentación

				<ul style="list-style-type: none">• Participación en clase y respeto por la palabra.• Presentación personal y de su entorno.• Trabajo en equipo.	
--	--	--	--	--	--

<p>7: 1 al 5 de junio</p>	<ul style="list-style-type: none">• Conducción	<ul style="list-style-type: none">• Ida al tulio Ospina• Calentamiento dirigido por el profesor• Introducción• Circuito de fuerza.• Juego recreativo: salva la bandera• Estiramiento y retroalimentación		<ul style="list-style-type: none">• Participación en clase y respeto por la palabra.• Presentación personal y de su entorno.• Trabajo en equipo.	
-------------------------------	--	---	--	--	--

<p>8: 8 al 12 de junio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Introducción • Circuito de fuerza. • Juego recreativo: cucha caballo • Torneo de microfútbol Mixto • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
--------------------------------	--	--	--	--	--

<p>9: 15 al 19 de junio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego del triki • Juego de piedra, papel y tijera • Juego mama vieja • Juegos cooperativos y competitivos • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
---------------------------------	--	--	--	--	--

10: 22 al 26 de junio	<ul style="list-style-type: none">• Final de periodo	<ul style="list-style-type: none">• Ida al tulio Ospina• Entrega de nota• Autoevaluación		<ul style="list-style-type: none">• Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo.	
--------------------------	--	--	--	--	--

