



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL (2020)



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
Periodo:	II	Grado:	NOVENO
Fecha inicio:	20 DE ABRIL	Fecha final:	26 DE JUNIO
Docente:	SANTAIGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo las habilidades básicas influyen en mi práctica deportiva diaria?

COMPETENCIAS

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 20 al 24 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de juegos(Cooperativos y competitivos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área • Introducción sobre el tema • Que son los Juegos Cooperativos • Que son los juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos • Aros • Cronometro • Cinta o escalera • Coliseo tulio ospina 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA: • Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos referentes a las cualidades físicas básicas

		<ul style="list-style-type: none"> recreativos • Juego encestar el aro • Juego de relevos con conos • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Pelotas • Aula de clase • Video beat • Globos • Silbatos • Palos 		<ul style="list-style-type: none"> • ARGUMENTATIVA: • Aplico y sigo instrucciones de cada una de las reglas del juego • PROPOSITIVA: • Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
2: 27 de abril al 1 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos I 	<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 • Juego la carretilla • Juego lanzamiento de balón 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelito • Llevar la bomba • Estiramiento y retroalimentación 			
3: 4 al 8 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos II 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego de fuerza de miembros superiores • Juego : piedra papel y tijera • Pista de obstáculos y dramatizado • Juego de relevos en grupos • Juego del aro • Juego el triki • 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>4: 11 al 15 de mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jugos Cooperativos y competitivos III 	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulio Ospina Calentamiento dirigido por el profesor Instrucciones de los ejercicios por el profesor Abdominales Trabajo core. Juego de relevos(explotar la bomba) Pista de obstáculos en trencito Juego recreativo chucha cogida en trencito Encholar el aro con relevos 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>5: 18 al 22 de mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Cooperativos y competitivos IV 	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulio Ospina Calentamiento dirigido por el profesor Instrucciones de 		<ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su 	

		<p>los ejercicios por el profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de fuerza miembro inferior • Juego: muro, escopeta, conejo • Cielo, mar y tierra • Carrera entropiernas • Encesta el balón en el aro • Toca el balón • Estiramiento y retroalimentación 		<p>entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. 	
6: 25 al 29 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos V 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Burpees • Flexiones • Salto a doble pie a escalera 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales pasando el balón por parejas • La silla humana • Juego El guía • Ponchado por grupos • Relevos con bombas • Estiramiento y retroalimentación 			
7: 1 al 5 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos VI 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Tumba los conos contrarios • Juego Costal y balo • Camino de papel • Paso el balón pies y manos • Balón mano por grupos 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y retroalimentación 			
8: 8 al 12 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos VII 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juegos de velocidad • Juegos de velocidad de reacción • Chucha cogida por grupos • Estira y afloja • El guía: con balón y encesta • 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. 	
9: 15 al 19 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos VIII 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Escalera humana • Carrera de obstáculos • El balón no toca el suelo • Puente del balón • Carrera de conos • Estiramiento y retroalimentación 			
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. 	

OBSERVACIONES: Se describen cambios o actividades diferentes a las establecidas, situaciones relevantes que se adaptaron y sugerencias que se puedan aplicar para el año siguiente.

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANT E							
<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra.