



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL (2020)



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

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo los deportes ayudan en mis hábitos de vida y hábitos saludables?

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:

- Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
- Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
- Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 20 al 24 de abril	<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades del balón mano 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área • Video de balón mano con sus generalidades • Aprendiendo a conocer el balón • Juego mosquita 	<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: • Conoce los diferentes fundamentos básicos del balonmano.

		<ul style="list-style-type: none"> con la mano • Drible de balón • Juego de relevos con el balón • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Analiza su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral. • PROPOSITIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollas tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual, y los aplica mediante las formas jugadas.
2: 27 de abril al 1 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre del balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Charla introductoria sobre el agarre del balón • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<p>de los ejercicios por el profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de rayas • Toque de dedos en grupos • Pases del balón en grupo por toda la cancha • Juegos de velocidad con toque de balón • Lanzamientos de balón • Estiramiento y retroalimentación 			
3: 4 al 8 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción de balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de la recepción del balón dirigida por el profesor • Juego : piedra papel y tijera • Juego recreativo: chucha 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"> • Pases por parejas con la mano • Juego a la mosquita mano • Pases con diferentes en diferentes movimientos • Pases y recepción entre grupos (vs) • Juego de competencia con pases y recepción. • Estiramiento y retroalimentación 			
4: 11 al 15 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Pases del balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios y tipos de pase • Circuito de fuerza (abd, flexiones, sentadillas) • Pases con las yemas de los 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<p>dedos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de relevos con pases por grupos • Estiramiento y retroalimentación 			
5: 18 al 22 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de pases 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Exploro con el balón individual. • Tipo de pase clásico o frontal • Pase de suspensión • Pase pronación o de revés • 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. 	

<p>6: 25 al 29 de mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de pases 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios Por el profesor. • Pase de impulsión • Pase picado • Pase rectificado • `pase de pecho • Pase por la espalda • 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"> • Bote o drible 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Introducción del bote o del drible • Conducción con el balón • Tipos de drible 		<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"> • Juegos de relevos con drible, pase y recepción • Estiramiento y retroalimentación 			
8: 8 al 12 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro o lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Introducción del tiro • Circuito de fuerza. • Tiro en apoyo • En suspensión • 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"> • Tiro o Lanzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Tiro de cadera 		<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"> • Tiro de pivote • Tiro específico del externo • Juego de Balón mano con lo aprendido • 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. 	

