



# 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"> <li>• Generalidades del balón mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área</li> <li>• Video de balón mano con sus generalidades</li> <li>• Aprendiendo a conocer el balón</li> <li>• Juego mosquita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Aros</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cinta o escalera</li> <li>• Coliseo tulio Ospina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTERPRETATIVA:</li> <li>• Conoce los diferentes fundamentos básicos del balonmano.</li> </ul>

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

		<p>de los ejercicios por el profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque de rayas</li> <li>• Toque de dedos en grupos</li> <li>• Pases del balón en grupo por toda la cancha</li> <li>• Juegos de velocidad con toque de balón</li> <li>• Lanzamientos de balón</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
3: 4 al 8 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción de balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de la recepción del balón dirigida por el profesor</li> <li>• Juego : piedra papel y tijera</li> <li>• Juego recreativo: chucha balón</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases por parejas con la mano</li> <li>• Juego a la mosquita mano</li> <li>• Pases con diferentes en diferentes movimientos</li> <li>• Pases y recepción entre grupos (vs)</li> <li>• Juego de competencia con pases y recepción.</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
4: 11 al 15 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases del balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios y tipos de pase</li> <li>• Circuito de fuerza (abd, flexiones, sentadillas)</li> <li>• Pases con las yemas de los</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<p>dedos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de relevos con pases por grupos</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
5: 18 al 22 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de pases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Exploro con el balón individual.</li> <li>• Tipo de pase clásico o frontal</li> <li>• Pase de suspensión</li> <li>• Pase pronación o de revés</li> <li>• Velocidad con balón</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

<p>6: 25 al 29 de mayo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de pases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios Por el profesor.</li> <li>• Pase de impulsión</li> <li>• Pase picado</li> <li>• Pase rectificado</li> <li>• `pase de pecho</li> <li>• Pase por la espalda</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
<p>7: 1 al 5 de junio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bote o drible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Introducción del bote o del drible</li> <li>• Conducción con el balón</li> <li>• Tipos de drible</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de relevos con drible, pase y recepción</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
8: 8 al 12 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro o lanzamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Introducción del tiro</li> <li>• Circuito de fuerza.</li> <li>• Tiro en apoyo</li> <li>• En suspensión</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
9: 15 al 19 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro o Lanzamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Tiro de cadera</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro de pivote</li> <li>• Tiro específico del externo</li> <li>• Juego de Balón mano con lo aprendido</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
10: 22 al 26 de junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final de periodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Entrega de nota</li> <li>• Autoevaluación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

