



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	II	Grado:	3
Fecha inicio:	20 Abril	Fecha final:	26 Junio
Docente:	Angela María Rodríguez Gil	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo mejorar mi coordinación general y segmentaria a través de juegos y actividades con pequeños elementos?

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 BÁSICOS:

- Realizo tareas individuales y colectivas que desarrollan la coordinación utilizando diferentes elementos.
- Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo para mantener el equilibrio estático y dinámico haciendo giros sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior
- Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción para desarrollar habilidades atléticas.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 20 al 24 de Abril	Presentación del plan de área	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar la portada y decorar. • Consignar en el cuaderno los referentes temáticos del periodo, competencia, indicadores de desempeño y criterios evaluativos. • Juego de rondas como el gato y el ratón, jugo de limón, pañuelito. • Juego libre en equipos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lazos • Aros • Conos • Bastones • Balones • Colchonetas • Cuaderno 		<ul style="list-style-type: none"> • ARGUMENTATIVA: Describe sus habilidades y destrezas en forma segura con relación a la de sus compañeros, a través de actividades recreativas, lúdicas y deportivas. • INTERPRETATIVA. Compara trayectorias y distancias en diferentes direcciones con la ayuda de elementos. • PROPOSITIVA. Organiza juegos y actividades que requieren de coordinación dinámica general y segmentaria en forma segura y precisa.
2 27 de Abril al 1 de Mayo	Desplazamientos con balones y aros	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Rondas. • Trabajo dirigido realizando desplazamientos. • Juego libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Polideportivo 		
3 4 al 8 de Mayo	Saltos con lazos y bastones	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Trabajo dirigido. • Salto con lazo individual y en parejas. • Trabajo de equilibrio con bastones. 			
4 11 al 15 de Mayo	Relevos			Evaluación práctica. Semana 4	

5 18 al 22 de Mayo	Coordinación y equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Rondas. • Trabajo dirigido de relevos por equipos. • Juego libre. 		<p>Álbum de deportes. Semana 5</p>
6 25 al 29 de Mayo	Rollitos y vuelta canela	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Trabajo dirigido de equilibrio y coordinación usando bastones, colchonetas, lazos. • Pivotar el balón. • Encestar el balón 		<p>Evaluación práctica de coordinación y equilibrio. Semana 6</p>
7 1 al 5 de Junio	Los deportes	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento. • Relevos. • Trabajo dirigido dando vuelta canela y haciendo rollitos con el cuerpo sobre las colchonetas. 		
8 8 al 12 de Junio	Los deportes	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Trabajo dirigido. • Practicar baloncesto, voleibol y fútbol por equipos. 		<p>Trabajo en clase. Semana 8</p>
9 15 al 19 de Junio	Los deportes	<ul style="list-style-type: none"> • Rondas y relevos. • Trabajo dirigido de coordinación 		

		con aros y bastones.			
10 22 al 26 de Junio	Aros y bastones	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre • Rondas y relevos. • Trabajo dirigido de coordinación con aros y bastones. • Juego libre. 			

OBSERVACIONES:

ÁREAS O ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS

CRITERIOS EVALUATIVOS

1. Trabajo en equipo.
2. Participación en clase y respeto por el otro.
3. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.
4. Manejo eficiente y eficaz del trabajo.

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad semana 4	actividad semana 5	actividad semana 6	actividad semana 8	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
Evaluación práctica relevos	Álbum de deportes	Evaluación práctica de coordinación y equilibrio.	Carreras de relevos Participación						