



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
Periodo:	II	Grado:	DECIMO
Fecha inicio:	28 DE ABRIL	Fecha final:	10 DE JUNIO
Docente:	SANTIAGO CASTAÑEDA OSORNO	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 Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 28 -1 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA:

		<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Charla introductoria 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Aros • Cronometro • Cinta o escalera • Coliseo tulio Ospina • Colchonetas • Pelotas • Aula de clase • Video beat • Globos • Silbatos • Palos 	<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"> • Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. • ARGUMENTATIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. • PROPOSITIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.
--	--	--	--	--	--

<p>2: 4 - 8 de abril.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reglas del microfútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
<p>3: 18 - 22 de abril.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación técnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor 		<p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
4: 25 - 29 de abril.	<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) 		<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"> • Juego recreativo con balón • Estiramiento y retroalimentación 			
5: 2 – 6 de MAY O	<ul style="list-style-type: none"> • Control 	<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. • 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: 10-14 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos tácticos del microfútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Instrucciones de los ejercicios Por el profesor. 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 tríos. • Juego quítale el balón • Conducción, pase y gol • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
7: 16-20 de Mayo	<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. 	
8:	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina 			

23-27 de abril.		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
9: 31 de mayo-4 de junio.	<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: 6-10 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. 	

