



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
Periodo:	II	Grado:	ONCE
Fecha inicio:	28 MARZO	Fecha final:	10 DE JUNIO
Docente:	SANTIAGO CASTAÑEDA OSORNO	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo el deporte ayuda 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: 28 - 1 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA:

		<ul style="list-style-type: none"> • Video de balón mano con sus generalidades • Aprendiendo a conocer el balón • Juego mosquita con la mano • Drible de balón • Juego de relevos con el 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"> • Conoce los diferentes fundamentos básicos del balonmano. • 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: 4 - 8 de arbil.	<ul style="list-style-type: none"> • Agarre del balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina 			

		<ul style="list-style-type: none"> • Charla introductoria sobre el agarre del balón • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
3: 18 – 22 de abril.	<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 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<p>balón dirigida por el profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego : piedra papel y tijera • Juego recreativo: chucha balón • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. 	
4: 25 - 29 de abril.	<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 		<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"> • Circuito de fuerza (abd, flexiones, sentadillas) • Pases con las yemas de los dedos • Juego de relevos con pases por grupos • Estiramiento y retroalimentación 			
5: 2 - 6 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 		<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 			
6: 10-14 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. • 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. 	
7: 16 - 20 de mayo.	<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 		<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"> • Conducción con el balón • Tipos de drible • Juegos de relevos con drible, pase y recepción • Estiramiento y retroalimentación 			
8: 23 - 27 de mayo.	<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: 31 de mayo-4 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Tiro de cadera • Tiro de pivote • Tiro específico del externo • Juego de Balón mano con lo aprendido • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

