



EDUCACION FISICA/ 4°

RUBY GUERRERO MORA

3P

2017

PLANEACIÓN DEL PROYECTO

1

GRADO

Cuarto

ASIGNATURA

Educación Física

2

DURACION

2 meses

FECHA

Julio de 2017

LUGAR

Cúcuta

3

CAPACIDAD

Concienciación

NIVEL

Comunicacional

4

COMPETENCIA

Fortalezco y desarrollo las técnicas de mis habilidades motrices básicas, mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los compañeros/as, amigos/as y educadores.

2017

EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO 4° | GUÍA 3



COMPETENCIAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES Y TAREAS					HITOS O EVENTOS
	Intelectual	Psicomotriz	Volitivo	Afectivo	Espiritual	
PERCEPTIVOMOTRIZ	Valoro la importancia de los fundamentos básicos del baloncesto.	Participa en actividades competitivas de acuerdo con mis capacidades fisicomotrices con sentido ético y moral.	Demuestro la habilidad al ejecutar competencias en la ejecución de los fundamentos.	Participa y apoya las practicas en el laboratorio práctico.	Mantiene un ambiente respetuoso, durante las ejecuciones y el desarrollo del proyecto.	Puesta en común del juego ejecutado con otros estudiantes.
FISICOMOTRIZ	Tengo una actitud positiva para participar en los gestos técnicos básicos.	Reconozco la actividad física como medio fundamental para una mejor calidad de vida saludable.	Trae los materiales e insumos necesarios para realizar cada actividad de acuerdo a la guía de estudio.	Interpreta y aplica toda las capacidades en la ejecución de los gestos técnicos de los pre deportivos.	Es líder dando pautas para producir en grupo en la clase.	
SOCIOMOTRIZ	Reconoce e identifica las capacidades físicas en la demostración escrita.		Tiene orden en el desarrollo de todas las actividades propuestas en la guía.	Involucro las expresiones sicomotrices en la competencia basquetbolística.	Actúa con dignidad, integridad y libertad, prudencia durante las actividades a desarrollar.	Revisión previa de las diferentes ejecuciones de los gestos técnicos.
	Reconoce los valores y principios de convivencia en otras personas y en sí mismo.			Se ajusta a la secuencia de la ejecución motriz para llegar al éxito.	Es integro/a en el momento de autoevaluarse sobre el desarrollo del proyecto.	Sustentación de encuentros deportivos con otros estudiantes.
Evaluación final del proyecto.						
Retroalimentación.						
Publicación.						



"PLAYING BASKET- BALL"								
ACTIVIDADES Y TAREAS	2 MESES							
	8 SEMANAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<u>EVALUACIÓN INICIAL</u>								
<u>CONCEPTOS CLAVES</u>								
<u>INTELLECTUAL # 1</u>								
<u>INTELLECTUAL # 2</u>								
<u>INTELLECTUAL # 3</u>								
<u>PSICOMOTORA # 1</u>								
<u>PSICOMOTORA # 2</u>								
<u>PSICOMOTORA # 3</u>								
VOLITIVA #1:								
AFECTIVA # 1:								
ESPIRITUAL # 1:								
DEMOSTRACION ESCRITA Y PRACTICA.								
EXPOSICION DE LA TEMATICA.								
REVISIÓN DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS.								
PRESENTACION DEL RESULTADO DEL PROYECTO.								

OBJETIVO

Alcanzar la capacidad de concienciación afianzando a través de los fundamentos técnicos del baloncesto y de las actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas.

COMPETENCIAS

Fortalezco y desarrollo las técnicas de mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los compañeros/as, amigos/as y educadores.

ESTANDARES

I select and I develop the techniques and tactical of movement in diverse situations and contexts.

Selecciono y desarrollo las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

I recognize the basic basics of the techniques of the movement in the diverse situations and contexts.

Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

I can write in English short paragraphs in which I practice my vocabulary the physical Education.





INTELLECTUAL

Demuestra la capacidad de concienciación sustentando en la demostración de todas las actividades de la guía.



PSICOMOTOR

Es hábil al desarrollar la capacidad de concienciación en los procesos de ejecución de juegos pre deportivos utilizando todas las capacidades físicas,



VOLITIVO

Toma decisiones oportunas, correctas, equilibradas y ejecuta con pulcritud todos los gestos técnicos del baloncesto.



AFECTIVO

Mantiene una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo del proyecto "PLAYING BASKET-BALL".



ESPIRITUAL

Demuestra los dones y talentos que Dios le ha dado y lo proyecta a toda la comunidad Ebenezerista.

2017

EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO 4° | GUÍA 3



La Capacidad que vas a desarrollar es la de **CONCIENCIACIÓN**. Para llevar a cabo satisfactoriamente el desarrollo del proyecto durante el periodo de clases debes tener en cuenta cada una de las indicaciones:



ACTIVIDADES

- Mantener un buen comportamiento y actitud en el desarrollo de las actividades.
- Desarrollar todas las actividades propuestas, con responsabilidad y honestidad, de acuerdo a lo establecido en el cronograma.
- Realizar las actividades con buena ortografía y entrega en forma ordenada.
- Aprovechar al máximo el tiempo de clase, evitando distractores.



PREGUNTA

- Consultar a tu maestra las inquietudes encontradas, mostrando una actitud apropiada.
- Consultar en el diccionario técnico de Educación física los conceptos desconocidos para ampliar tu vocabulario.



TRABAJOS ASIGNADOS

- Elabora con suma atención cada uno de los conceptos claves.
- Usa cuaderno, colores, implementos deportivos para el desarrollo del proyecto, e implementos adecuados para estas prácticas y sigue los principios de la Educación física.
- Trae los materiales necesarios para cada actividad de clase.
- Ten en cuenta el encuadre para el desarrollo óptimo de la clase, práctica y teórica.



EVALUACIÓN

DIAGNOSTICO INICIAL

En tu cuaderno cuadriculado de 50 hojas;
posición del cuaderno horizontal.

1

ACTIVIDAD INTELECTUAL

1- **Con lenguaje técnico** argumenta qué es dribling, lanzamiento en baloncesto, embate en baloncesto, sanción y saque lateral en baloncesto.

2

ACTIVIDAD PSICOMOTORA

1- En cada argumentación haz un dibujo de los conceptos que escribiste en tu cuaderno.

3

ACTIVIDAD VOLITIVA

1- Identificas en clase de Educación Física, los compañeros/as con principios, valores, dones y talentos.

4

ACTIVIDAD AFECTIVA

¿Cuales son los valores que se deben tener en cuenta en un juego de conjunto?

5

ACTIVIDAD ESPIRITUAL

1- Escribe los dones y talentos y valores que tiene JESUCRISTO.





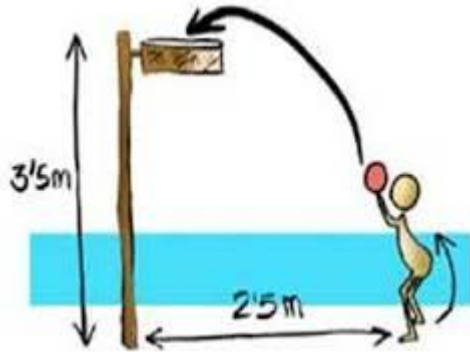
PROYECTO

El proyecto a desarrollar en este tercer periodo consiste en participar en competencias por equipos que impliquen movimientos de conciencia, corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos pre deportivos, recreativos y lúdicos.

Utilizaremos el deporte del baloncesto para desarrollar en ti, los principios que trascienden, dan responsabilidad y refuerzan la autonomía.

2017





El Baloncesto es un deporte colectivo donde se juega en un campo de 28 metros por 14 metros de ancho, se puede jugar en campo libre y en campo cerrado, es un deporte de los Estados Unidos. El Doctor Naismith decidió que el juego del baloncesto se hiciera con las manos; al comienzo se utilizaron balones de fútbol y la pelota de jockey; es un deporte olímpico, después del Fútbol y se puede decir que tiene muchos seguidores. Gana el equipo que enceste en el campo contrario más cestas; cada cesta vale dos puntos, hay lanzamientos que valen tres puntos y hay lanzamientos que valen un punto, el vestuario de un basquetbolista es camiseta, shorts y pantalóneta.

EMPATE

DRIBLING

FUNDAMENTO

TIEMPO
ADICIONAL

CINCO

CONCEPTOS
CLAVES

DEFENSA
PERSONAL

REGLAMENTO

ESTADOS
UNIDOS

JAMES
NAISMITH

EQUIPO

LANZAMIENTO

FALTA
PERSONAL

2017





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas en el campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego.

Así, se distinguen los siguientes:





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Base: Es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y en la capacidad de organización y de comunicación con sus compañeros.

Estas cualidades suelen atesorarlas por lo general, jugadores de estatura más baja y más rápidos que la media del equipo.





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Escolta: Ayuda al base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las del base y las del alero.

Alero: Tiene la responsabilidad de anotar puntos desde la media o la larga distancia, o mediante entradas en canasta. Ha de ser un gran lanzador.

Poste: Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pívot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona y participar en el juego.

Pívot: Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivos como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pívot contrarios. Son jugadores muy altos y muy fuertes.





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training



EL DRIBLING

El baloncesto es un deporte técnico que cuenta con sus propios códigos y expresiones, y que requiere un vocabulario apropiado. Por ello, te proporcionamos un léxico que recopila las distintas expresiones propias del baloncesto.

¡Las expresiones del baloncesto ya no tendrán secretos para ti!



2017

EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO 4° | GUÍA 3





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

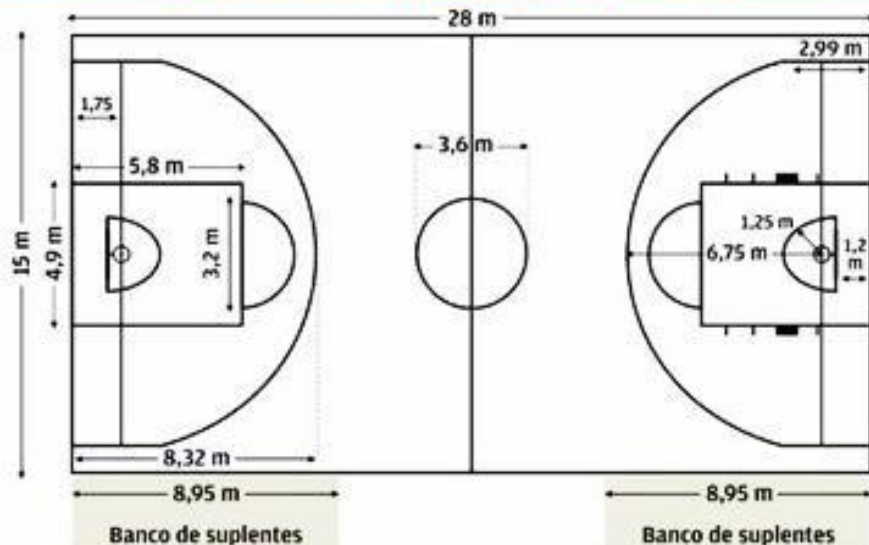
PALABRAS CLAVES						
Gancho	Cross-over	Bloqueo o pantalla	Fadeaway	Pasos	Rebote	Cesta limpia
Técnica de tiro que permite limitar los bloqueos, colocándose de perfil respecto a la cesta y lanzando con la mano más alejada del objetivo. Sin embargo, esta técnica de tiro es menos precisa.	Variación del drible (o bote), acompañada de un cambio de mano con el fin de pasar a un adversario directo.	Cuando un jugador protege a un compañero de su adversario particular en una fase ofensiva.	Tiro a cesta efectuado con un salto hacia atrás.	Falta cometida cuando un jugador que posee el balón da más de dos pasos sin driblar.	Acción de capturar el balón después de un tiro fallido y antes de que toque el suelo.	Un tiro directo en que el balón entra en la cesta sin tocar el aro ni el tablero.



FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Nuevas dimensiones de la cancha



designed by  freepik.com

2017





ACTIVIDAD INTELECTUAL 1

1. Revisa todos los conceptos claves , construye un CRUCIGRAMA en tu cuaderno de Educación física.
2. Transcribe el mentefacto procedimental con ayuda de la maestra, «Procedimiento para hacer un pase de pecho picado»
3. ¿Cuáles son los valores que se aprecian en el capitán de un equipo?
4. Elabora un ejemplo de una demostración escrita, usando dos columnas para relacionar palabras con los conceptos claves, y da la definición con orientación de la maestra.



ACTIVIDAD INTELECTUAL 2

1. ¿Cuál es la historia del Baloncesto?
- 2- Identifica en un mapa mental los implementos para jugar un partido de baloncesto.





ACTIVIDAD INTELECTUAL 3

**Escribe las respuestas
en tu cuaderno de
Educación física.**

1. Señala si son Verdaderas (V) o Falsas (F) las siguientes afirmaciones.
 1. La flexibilidad no se puede mejorar.
 2. La resistencia es la capacidad de correr más rápido.
 3. Las pulsaciones son los latidos del corazón.
 4. Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular.
 5. Para una buena salida en los 100 metros lisos necesita una buena velocidad de reacción.
 6. La resistencia no es necesaria para correr una maratón.
 7. La flexibilidad es una capacidad que no importa entrenarla o mejorarla.
2. Realiza un dibujo para cada una de las Capacidades Físicas Básicas. Indica debajo de cada ilustración la capacidad a la cual perteneces.



ACTIVIDAD PSICOMOTOR 1



1. Busca en internet tres (3) actividades que ayuden a mejorar cada una de las Capacidades Físicas Básicas .
2. Dribla en balón de baloncesto con la mano izquierda, haciendo desplazamiento en diagonal y zigzag.
3. Ejecuta con tu equipo pases de:
 - a- picado.
 - b- por encima de la cabeza.
 - c- de pecho.
4. Ejecuta lanzamiento cerca del tablero durante un minuto, y lleva el conteo de las cestas que mete en el aro.





ACTIVIDAD PSICOMOTOR 2

1. Relaciona los conceptos de la columna A con los de la columna B, referente a la temática del periodo.

Columna A

- 1-Balón al aire.
- 2-Bloqueo o pantall.
- 3-Tiro libre.
- 4-Pasos.
- 5-Fadeaway.
- 6-Buzzer beater.

Columna B

- () Tiro efectuado justo antes de que suene el timbre, es decir, en el momento que indica el final de un cuarto de tiempo o de un partido.
- () Tiro a cesta efectuado con un salto hacia atrás.
- () Falta cometida cuando un jugador que posee el balón da más de dos pasos sin driblar.
- () Sanción que se impone cuando un jugador es víctima de una falta en el momento del lanzamiento.
- () Cuando un jugador protege a un compañero de su adversario particular en una fase ofensiva.
- () Lanzamiento a canasta que no toca el aro ni el tablero.





ACTIVIDAD

PSICOMOTOR 3

2. Toma evidencia de su trabajo desarrollado en clase y escribe en tu cuaderno los valores de cada ejecutante.

- 1- El mejor ejecutante.
- 2- El más hábil.
- 3- El más obediente.
- 4- El más compasivo.
- 5- El más colaborador.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Presenta la actividad en el laboratorio de Educación física y en grupos de tres personas; organiza el material con tu maestra.

Para la ejecución de los siguientes ejercicios **se necesitan dos balones de baloncesto y tres pelotas de tenis:**

1. Botar un balón con una mano adelante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis al aire repetidamente con la otra mano.
2. Botar un balón con una mano delante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis a otro compañero o contra una pared. Cambiar el balón de dribbling después de cada pase, alternando la mano del bote y el pase.
3. Botar un balón con una mano mientras con la otra mano se lanzan alternativamente al aire dos pelotas de tenis.
4. Simplemente aprender a lanzar tres pelotas de tenis al aire con las dos manos, como los malabaristas del circo.
5. Con un balón en cada mano, pasarlos alternativamente a la pared o a otro compañero de ejercicio.
6. Con un balón en cada mano, se pasa a la pared el balón de la mano derecha mientras se bota el balón de la mano izquierda. Cuando el balón vuelve rebotado de la pared se bota en el suelo con la misma mano derecha mientras se pasa a la pared el balón de la mano izquierda. De esta forma se continúa la ejercitación pasando y botando los balones con cada mano de forma independiente y alternativa.



ACTIVIDAD VOLITIVA 1



1. Durante el desarrollo del proyecto desarrolla todas las actividades programadas sin ayuda, solo orientación.
2. Presenta tu cuaderno con todas las actividades en las fechas; cuaderno no presentado no se revisa después.
3. Ejecuta los gestos técnicos, actividades en laboratorio, ilustraciones a color en el cuaderno con las actividades programadas. Las practicas se deben desarrollar, por lo tanto debes ser muy creativo y desarrollar cada uno de tus talentos.
4. Se hará uso del uniforme durante todo el año escolar: pantaloneta y camiseta.

ACTIVIDAD AFECTIVA 1



1. Ejecuto todo el proyecto con creatividad y orden y habilidad.
2. Si puedes conseguir un balón de Baloncesto. ¡MARAVILLOSO!



ACTIVIDAD ESPIRITUAL



1

1. Deberás presentar todos los devocionales completos, de manera ordenada y con color, y fechas; la maestra te los revisa.
2. Mantén un ambiente agradable y buen comportamiento durante todos los devocionales en el patio del colegio
3. En el cuaderno, escribe tus valores y los de tu mejor compañero en clase.

TRIUNFA



2017





AUTOEVALUACION SUSTENTADA

Teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación, responde cómo fue tu nivel de certidumbre de lo aprehendido, nivel de certidumbre de cambio y nivel de compromiso durante este periodo.



Nivel de certidumbre de lo aprehendido

Escribe tu valoración de 10 a 100 teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos en el periodo. Argumenta la respuesta. Haz una lista de los conceptos aprendidos durante el desarrollo del proyecto.

Nivel de certidumbre de cambio

Responde las siguientes preguntas argumentando tu respuesta:

- ¿Han mejorado tus conocimientos en las diferentes pruebas de conocimiento realizadas?
- ¿MeJORASTE tus competencias en el área de Educación Física?
- ¿Manejaste responsablemente la información sobre la temática vista?
- ¿Tú actitud fue crítica y reflexiva al participar en todo el proyecto?

Nivel de compromiso

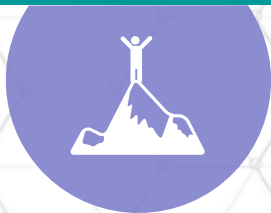
Redacta un compromiso teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Uso apropiado del lenguaje técnico oral y escrito.
- Seguir protocolos y normas de clase.
- Reforzar los prerrequisitos de aprendizaje.
- Contribuir al desarrollo del aprendizaje, participando y respetando a los demás compañeros.





Teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación de: (S) Siempre, (F) frecuentemente, (CN) Casi nunca y (N) Nunca, marca con una X la columna que corresponde a tu criterio, según lo aprendido:



ASPECTO	DESCRIPCIÓN	S	F	C	N
Intelectual	Sustento con elementos claves toda la temática de la guía, y elaboro la publicación digital sobre los procesos de ejecución de los gestos técnicos en una manera lúdico-creativa.				
Psicomotor	Soy hábil al desarrollar la capacidad de concienciación en los procesos de ejecución de los fundamentos básicos utilizando todas las capacidades físicas.				
Volitivo	Tomo decisiones oportunas, correctas, equilibradas y ejecuto con pulcritud todos los gestos técnicos del baloncesto.				
Afectivo	Mantengo una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo de todo el proyecto "PLAYING BASKET-BALL".				
Espiritual	Demuestro los dones y talentos que Dios me ha dado y lo proyecto a toda la comunidad Ebenezérista.				



Tus padres enviarán una comunicación donde le cuenten a la maestra la forma como trabaja su hijo/a en casa y cual seria la valoración que te asignarían, dando las razones.
La siguiente tabla debes pasarla a tu cuaderno y en compañía de tus padres y responderla teniendo en cuenta el desempeño que has tenido durante el periodo en casa y tu colegio.

Aspectos internos	Aspectos externos
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
DEBILIDADES	AMENAZAS





<http://www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto/Distribuidor/Tecnica/TecnicaBook/drible.html>

<https://www.google.com.co/search?q=imagenes+de+canch+DE+BALONCESTO+GRATIS&safe>



<https://www.decathlon.es/eces/static/guias-consejo/consejos-baloncesto/vocabulario-baloncesto.html>

<https://www.google.com.co/search?q=circuitos+para+mejorar+el+dribling+en+b+aloncesto&oq=circuitos+para+mejorar+el+dribling+en+baloncesto&aqs>

Ajustes y elaboración de actividades por la Profesora Ruby Guerrero Mora.

2017

EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO 4° | GUÍA 3

