Ebenezer

Ten times better

EDUCACION FISICA/ 4°

2017

LIC. RUBY GUERRERO MORA 4P

PLANEACIÓN DEL PROYECTO

1 **GRADO** Cuarto

ASIGNATURA Educación Física

2 **DURACION** 2 meses

FECHA Septiembre 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.

PLANEACIÓN DEL PROYECTO

COMPETENCIAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES Y TAREAS					HITOS O EVENTOS
	Intelectual	Psicomotriz	Volitivo	Afectivo	Espiritual	
PERCEPTIVOMOTRIZ	Valoro la importancia de los fundamentos básicos del deporte.	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 practico.	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.	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 el 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						

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

OBJETIVO

Alcanzar la capacidad de concienciación afianzando a través de los fundamentos técnicos del baloncesto y 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.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTELECTUAL

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 deporte.

AFECTIVO

Mantiene una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo del proyecto “PLAYING BASEBALL”

ESPIRITUAL

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

ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

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 E.F los conceptos desconocidos para ampliar tu vocabulario.

TRABAJOS ASIGNADOS

- Elabora con suma atención cada uno de los conceptos claves.
- Se usara cuaderno, colores, implementos deportivos para el desarrollo del proyecto, e implementos adecuados para estas practicas y seguir los principios de la E.F
- Trae los materiales necesarios para cada actividad de clase.
- Tener en cuenta el encuadre para el desarrollo optimo de la clase, practica y teórica.

Colegio Ebenezer

EVALUACION

DIAGNOSTICO INICIAL

En tu cuaderno cuadriculado de 50 hojas, posición del cuaderno horizontal

1

ACTIVIDAD INTELECTUAL

1- Con lenguaje técnico argumenta que es Rolling, lanzamiento fly,ining.

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 E.F, los compañeros/as zurdos, derechos, de cabello largo, de ojos claros.

4

ACTIVIDAD AFECTIVA

¿Cuáles son las capacidades físicas que se deben tener en cuenta en un juego de conjunto?

5

ACTIVIDAD ESPIRITUAL

Escribe , ¿quién es para ti , EL ESPIRITU SANTO?

Colegio Ebenezer

PROYECTO

El proyecto a desarrollar en este periodo es participar en competencias en equipo, que impliquen movimientos de conciencia, corporal dinámicos, y estáticos realizando lanzamientos cortos y largos con pelota pequeña, liviana y suave.

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

Colegio Ebenezer

CONCEPTOS CLAVES

ROLLING

DRIBLING

CACHTER

JARDINERO CORTO

MANAGER

COACH

REGLAMENTO

PRIMERA BASE

DIAMANTE

EQUIPO

LANZAMIENTO

FLY

Diferencias:

1. El bat es un poco mas ancho de la parte donde Se pega(softball)
2. La bola es mas ancha y pesada en el softball
3. En el softball son mujeres las que juegan.
4. En el softball las medidas del campo son mas pequeñas.
5. En algunos casos en el softball juegan con falda-short.

Características del Softbol

FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

- En el Softbol al tener 3 strike se hace un auto (3 auto se cambian los equipos el que bateaba se va a defender y el que defendía a batear).
- Respecto al béisbol el softbol resulta un deporte sin igual, con menos pausas y más rápido de jugar.

Lanzador, siempre por debajo

FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Ubicación de los jugadores en el diamante

FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

EL LANZAMIENTO

COMPARACIÓN

SOFTBALL

- **Pelota**: 12 pulgadas
- **Longitud del bate**: 34 pulgadas
- **Distancia entre las base**: 60 pies
- **Duración de los partidos**: se juegan 7 entradas
- **Lanzamiento**: El lanzamiento es siempre por debajo de la cadera. El lanzador lanza a ras de suelo. El lanzador solamente puede lanzar sobre home.

BASEBALL

- **Pelota**: 9 pulgadas
- **Longitud del bate**: 42 pulgadas
- **Distancia entre las base**: 90 pies
- **Duración de los partidos** : se juegan 9 entradas
- **Lanzamiento**: El lanzamiento es indiferente. Se lanza desde un montículo. El lanzador puede tirar a las bases si hay corredores en ellas.

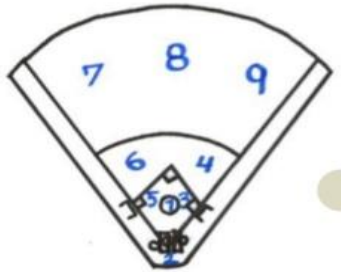
FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

PALABRAS CLAVES

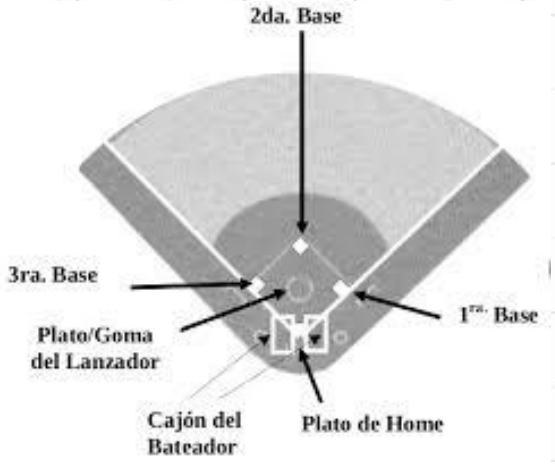
Campo De Juego

1. Lanzador -"pitcher"
2. Receptor-"catcher"
3. Jugador 1ra. base
4. Jugador 2da. base
5. Jugador 3ra. base
6. Shortstop "Campo Corto"
7. Jardinero Izquierdo
8. Jardinero central
9. Jardinero derecho



FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training



Similitudes entre el softbol y el beisbol

Tiene 4 bases
Se juegan con 9 jugadores
Tiene el mismo equipo de catcher
Se utiliza bate
Mismo conteo: 3 strikes = 1 out y 4 bolas = 1 base
La forma del campo es la misma

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD INTELECTUAL 1

1. Revisa todos los conceptos claves , construye una sopa de letras en tu cuaderno de E.F.

2- Con ayuda de la maestra, "procedimiento para ser un lanzamiento corto".

3- ¿Cuáles son los valores que se aprecian en un capitán de un equipo?

4- Elabora un ejemplo de una demostración escrita, usando dos columnas para relacionar palabras con los conceptos claves, y da definición con orientación de la maestra.

ACTIVIDAD INTELECTUAL 2

1. ¿Cuál es la historia del Béisbol y Softbol?

2- Identifica en un mapa mental los implementos para jugar un juego de Softbol

ACTIVIDAD INTELECTUAL 3

Argumenta las respuestas, y dibuja en el cuaderno

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 unas de las Capacidades Físicas Básicas. Indica debajo de cada ilustración la capacidad a la cual pertenece.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD PSICOMOTOR 1

1. Busca en internet 10 palabras con su concepto técnico desde el deporte.
2. Ejecuta con su equipo 10 lanzamientos cortos, largos.
3. Trae material para hacer una pelota de trapo y papel, tamaño de la bola de softbol, se utiliza en clase practica.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD PSICOMOTOR 2

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

Columna A

1-**Balón al aire**
2-**Bloqueo o pantalla**
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.**

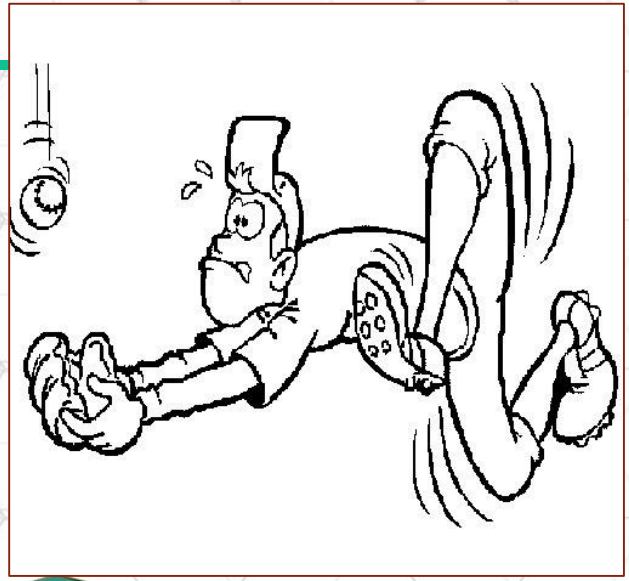
( ) **cuando un jugador protege a un compañero de su adversario particular en una fase ofensiva.**

( ) **lanzamiento a canasta que no toca el aro ni el tablero.**

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Encuentro deportivo, se revisa el desempeño de cada estudiante jugador.

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

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 ejecutar , por lo tanto debes ser muy creativo y desarrollar cada uno de sus talentos.
4. Se hará uso del uniforme durante todo el año escolar: pantaloneta, gorra y camiseta.

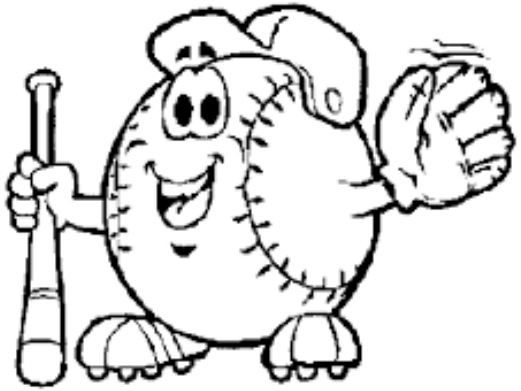
ACTIVIDAD AFECTIVA 1

1. Ejecuto todo el proyecto con creatividad y orden y habilidad.
2. **Si puedes … prestar una manilla de beisboll o softbol, y traer una gorra**

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD ESPIRITUAL 1

1. Deberás presentar todos los devocionales completos, de manera ordenada, con color, y en las fechas, la maestra se los revisa.
2. Mantiene un ambiente agradable y buen comportamiento durante todos devocionales en el patio del colegio.
3. En el cuaderno, escriba los valores tuyos y los de tu mejor compañero en clase.



AUTOEVALUACION SUSTENTADA

Teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación, responde como 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:

a. ¿Ha mejorado tus conocimientos en las diferentes pruebas de conocimiento realizadas?
b. ¿Mejoraste tus competencias en el área de Educación Física?
c. ¿Manejaste responsablemente la información sobre la temática vista?
d. ¿Tú actitud fue critica y reflexiva al participar en todo el proyecto?

Nivel de compromiso

Redacte un compromiso teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

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

AUTOEVALUACION SUSTENTADA

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 la 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 ejecuta con pulcritud todos los gestos técnicos del Playing baseball.				
Afectivo	Mantengo una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo de todo el proyecto "PLAYING BASEBALL"				
Espiritual	Demuestro los dones y talentos que Dios le ha dado y lo proyecta a toda la comunidad Ebenezerista.				

tus padres envían una comunicación donde le cuenten a la maestra como trabaja su hijo/a en casa y cual seria la nota que te pondrían dando las razones.

La siguiente tabla debes pasarla a tu cuaderno y en compañía de tus padres 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

BIBLIOGRAFIA / WEBGRAFÍA

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+baloncesto&oq=circuitos+para+mejorar+el+dribling+en+baloncesto&aqs

Ajustes y elaboración de actividades por la Lic: Ruby Guerrero Mora