



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	8
Fecha inicio:	6 DE JULIO	Fecha final:	11 DE SEPTIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades físicas?

COMPETENCIAS:

- Competencia físico motriz: Interpretativa.
- Competencia perceptiva motriz: argumentativa.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Valora la actividad motriz como eje fundamental de su desarrollo corporal, practicando las actividades atléticas como medio para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Realiza en forma secuencial ejercicios gimnásticos para adquirir potencialidad en el desarrollo de Las capacidades físicas
- Refuerza los conceptos de las capacidades coordinativas a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 6-10 de julio	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Sentadilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. 	INTERPRETATIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora las capacidades físicas

		<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales • Plancha • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastón • Bombas • Medias • Pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	<p>en forma consecuente a través de la práctica del baloncesto.</p> <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta coordinación, fuerza y técnica en la ejecución de los saltos. • <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza con responsabilidad el calentamiento en sus fases general, específica y de estiramiento antes de las actividades recreativas y físico deportivas
2 13 – 17 de julio	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Flexión de codo • Posición de sentadilla isométrica • Plancha con extensión de los brazos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
3 20 – 24 de julio	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Caminar sobre los talones • Caminar en puntas de pie • Trote • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. 	

27 – 31 de julio		<ul style="list-style-type: none"> • Levantarse de una silla sin utilizar las manos • Trotar • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
5 3 – 7 de agosto	Película	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la película “Un sueño posible” • Reflexión • Charla sobre la película 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
6 10 – 14 de agosto	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies • Saltos laterales con el bastón • Saltos adelante y atrás con bastón • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
7 17 – 21 de agosto	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Skipping • Plancha funcional • Burpie • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 24 - 28	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Movimientos de yoga • Burpie • Voleibol con globos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 31 de agosto al 4 de septiembre	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos y equilibrio con un solo pie • Taloneo • Camino en los talones • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

