

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO					
	PLANEACIÓN SEMANAL 2020					
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA			
Periodo:	III	Grado:	5			
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	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
--------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

Fecha					
1 6-10 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Lanzar la pelota al aire y recogerla. • Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Bastón • Bombas • Medias • Pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.
2 13 – 17 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Lanzar, dejarla botar y recoger. • Con el bastón en el suelo realiza 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	

		<p>saltos por encima del mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos por el bastón • Estiramiento 		<p>respeto por la palabra.</p>	
<p>3 20 – 24 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. • Giro con bastón • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>4 27 – 31 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Giro con bastón • Saltos coordinativos • Saltos con una pierna evitando los obstáculos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>5 3 – 7 de agosto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>6 10 – 14 de agosto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Levantar una rodilla hasta que la cadera se doble en un ángulo de 90 grados, y mantenerla allí el mayor tiempo posible tendiendo a aumentar el equilibrio • Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie. 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída • Estiramiento 			
7 17 – 21 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Balance en un solo pie • Salto en un solo pie • Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie. • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 24 - 28	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Salto en un solo pie • Caminar en línea un pie detrás del otro • Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Caminar en línea un pie detrás del otro • Brazos al frente y levanta una pierna haciendo abducción • Brazos al frente y nos empujamos en puntas de pie • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10 7 – 11 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autoevaluación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

