

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>					
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2020</b>					
<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA			
<b>Periodo:</b>	III	<b>Grado:</b>	5			
<b>Fecha inicio:</b>	6 DE JULIO	<b>Fecha final:</b>	11 DE SEPTIEMBRE			
<b>Docente:</b>	SANTIAGO CARDONA TABORDA	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	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					
<b>1</b> <b>6-10 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo pedal y óculo manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Lanzar la pelota al aire y recogerla.</li> <li>• Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Internet</li> <li>• Bastón</li> <li>• Bombas</li> <li>• Medias</li> <li>• Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	<p><b>INTERPRETATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</li> </ul>
<b>2</b> <b>13 – 17 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo pedal y óculo manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Lanzar, dejarla botar y recoger.</li> <li>• Con el bastón en el suelo realiza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• saltos por encima del mismo</li> <li>• Desplazamientos por el bastón</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>3 20 – 24 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo pedal y óculo manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.</li> <li>• Giro con bastón</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>4 27 – 31 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo pedal y óculo manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Giro con bastón</li> <li>• Saltos coordinativos</li> <li>• Saltos con una pierna evitando los obstáculos</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>5 3 – 7 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película “Un sueño posible”</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Charla sobre la película</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>6 10 – 14 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación y equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• 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</li> <li>• Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>			
<b>7 17 – 21 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación y equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Balance en un solo pie</li> <li>• Salto en un solo pie</li> <li>• Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>8 24 - 28</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación y equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Salto en un solo pie</li> <li>• Caminar en línea un pie detrás del otro</li> <li>• Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>9 31 de agosto al 4 de septiembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación y equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Caminar en línea un pie detrás del otro</li> <li>• Brazos al frente y levanta una pierna haciendo abducción</li> <li>• Brazos al frente y nos empujamos en puntas de pie</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>10 7 – 11 de septiembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar autoevaluación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

