

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2020			
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA	
Periodo:	III	Grado:	6	
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	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Levantarse de una silla sin ayuda de las manos y los brazos • Caminar a lo largo de una línea en el suelo • Carreras de obstáculos, donde se tiene que premiar la velocidad, pero también la inteligencia para atravesar los obstáculos. • 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"> • Comprueba las características funcionales de los patrones de manipulación, con miras a crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza los juegos predeportivos como medio para alcanzar la técnica en diferentes disciplinas deportivas. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina patrones básicos de movimiento y conservación de su equilibrio en la ejecución de ellos.
	<ul style="list-style-type: none"> • 				
2 13 – 17 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Lanzar, dejarla botar y recoger. • Saltos en tijera • Caminar en línea recta un 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<p>pie sigue al otro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento 			
3 20 – 24 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos laterales • Salto en un solo pie • Desplazamientos laterales • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4 27 – 31 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Sentadilla • Plancha isométrica • Flexiones de codo • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
5 3 – 7 de agosto	<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. 	
6 10 – 14 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Skiping • Trote en el puesto • Saltos en tijera • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
7 17 – 21 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales • Plancha isométrica • Plancha funcional • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

ión en clase y respe to por la palab ra.										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: