

	<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>	6	
<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 Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 6-10 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Levantarse de una silla sin ayuda de las manos y los brazos</li> <li>• Caminar a lo largo de una línea en el suelo</li> <li>• Carreras de obstáculos, donde se tiene que premiar la velocidad, pero también la inteligencia para atravesar los obstáculos.</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>• Comprueba las características funcionales de los patrones de manipulación, con miras a crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza los juegos predeportivos como medio para alcanzar la técnica en diferentes disciplinas deportivas.</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina patrones básicos de movimiento y conservación de su equilibrio en la ejecución de ellos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>				
2 13 – 17 de julio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Lanzar, dejarla botar y recoger.</li> <li>• Saltos en tijera</li> <li>• Caminar en línea recta un</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<p>pie sigue al otro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento</li> </ul>			
<b>3 20 – 24 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Saltos laterales</li> <li>• Salto en un solo pie</li> <li>• Desplazamientos laterales</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>• Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Sentadilla</li> <li>• Plancha isométrica</li> <li>• Flexiones de codo</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>• Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Skiping</li> <li>• Trote en el puesto</li> <li>• Saltos en tijera</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>7 17 – 21 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Plancha isométrica</li> <li>• Plancha funcional</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>	



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

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: