



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



| | | | |
|----------------------|--|------------------------------------|------------------|
| Área: | EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACION FISICA |
| Periodo: | III | Grado: | 7 |
| 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"> • Resistencia | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Sentadilla • Trote en el puesto • Toque del balón con ambas manos en forma de trote • 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"> • Reconoce y ejecuta juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar la fundamentación técnica y deportiva en ultimate. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra dominio de su cuerpo en tiempo y espacio en la realización de desplazamientos en atletismo y gimnasia <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza con orden y disciplina juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar habilidades motrices básicas a través de la práctica del atletismo y la gimnasia. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • | | | | |
| 2 13 – 17 de julio | <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Trote en el puesto • Skipping • Plancha isométrica • Estiramiento | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---|--|
| 3 20 – 24 de julio | <ul style="list-style-type: none"> Resistencia | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Saltos laterales Sentadilla isométrica Trote 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"> Fuerza | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Abdominales Flexiones de codo Saltos continuos 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"> Fuerza | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Flexión de tobillo Flexión de codo Flexión de brazo 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"> Fuerza | <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. | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. | <ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: