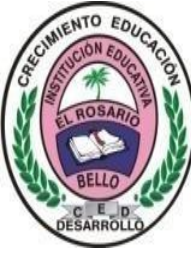




| | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|
|  | Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO | |  |  |
| | PLANEACIÓN SEMANAL 2020 | | | |
| Área: | EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACION FISICA | |
| Periodo: | IV | Grado: | 7 | |
| Fecha inicio: | 14 DE SEPTIEMBRE | Fecha final: | 27 DE NOVIEMBRE | |
| Docente: | SANTIAGO CARDONA TABORDA | Intensidad Horaria semanal: | 2 | |

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades físicas?

COMPETENCIAS:

- Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.
- Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

| Semana | Referente temático | Actividades | Recursos | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| 1 14-18 septiembre | <ul style="list-style-type: none"> Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Flexiones de codo Abdominales Sentadillas Elevación lateral de piernas Desplazamientos 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. |
| | □ | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| 2 21-25 septiembre | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física | <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 28sep-2 octubre | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos laterales • Sentadilla isometría • Trote • Estiramiento • Plancha | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 4 13-16 de octubre | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos con un pie • Saltos a dos pies • Giros • Desplazamientos | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 5 19-23 de octubre | <ul style="list-style-type: none"> □ Película | <ul style="list-style-type: none"> • Ver la película (escogida por los estudiantes) | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 6 26-30 octubre | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales • Tijera • Payasos • Velocidad de reacción | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | |
| 7 2-6 noviembre | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Circuito de resistencia • Estiramiento | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 8 9-13 de noviembre | <input type="checkbox"/> Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Circuito de fuerza de la cadena cinética inferior • Calentamiento | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 9 16-20 de noviembre | <input type="checkbox"/> Actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos laterales • Abdominales con desplazamiento • Saltos y equilibrio con un solo pie • Estiramiento | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 10 23-27 de noviembre | <input type="checkbox"/> Autoevaluación | <input type="checkbox"/> Realizar autoevaluación | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. | |

