



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

### PLANEACIÓN SEMANAL 2020



<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA
<b>Periodo:</b>	IV	<b>Grado:</b>	7
<b>Fecha inicio:</b>	14 DE SEPTIEMBRE	<b>Fecha final:</b>	27 DE NOVIEMBRE
<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:

- 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"> <li>Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Flexiones de codo</li> <li>Abdominales</li> <li>Sentadillas</li> <li>Elevación lateral de piernas</li> <li>Desplazamientos</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>Reconoce y ejecuta juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar la fundamentación técnica y deportiva en ultimate.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra dominio de su cuerpo en tiempo y espacio en la realización de desplazamientos en atletismo y gimnasia</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
	□				

2 21-25 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Trote en el puesto</li> <li>• Skipping</li> <li>• Plancha isométrica</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>	
--------------------------	--	---	--	---	--

3 28sep-2 octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Saltos laterales</li> <li>• Sentadilla isometría</li> <li>• Trote</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Plancha</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
4 13-16 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Saltos con un pie</li> <li>• Saltos a dos pies</li> <li>• Giros</li> <li>• Desplazamientos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
5 19-23 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película (escogida por los estudiantes)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
6 26-30 octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Tijera</li> <li>• Payasos</li> <li>• Velocidad de reacción</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

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

