

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>					
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2020</b>					
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA			
Periodo:	IV	Grado:	6			
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:**

- Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física
- Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 14-18 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>ACTIVIDAD FISICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Circuito de fuerza cadena cinética inferior</li> <li>Estiramiento</li> <li>Ejercicios de relajación</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>INTERPRETATIVA:</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>ARGUMENTATIVA:</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>PROPOSITIVA:</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>
	□				

2 21-25 septiembre	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FISICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Saltos</li> <li>• Desplazamientos</li> <li>• Giros</li> <li>• Cambios de ritmo</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	<input type="checkbox"/> ACTIVIDAD FISICA	<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>	
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>• 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>	
5 19-23 de octubre	<input type="checkbox"/> Película	<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 FISICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Skipping</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>	

7 2-6 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</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>	
8 9-13 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Saltos de conejo</li> <li>• Plancha</li> <li>• Flexiones de codo</li> <li>• Abdominales</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Saltos laterales</li> <li>• Saltos en tijeras</li> <li>• Plancha</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.  <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %

ACTITUDINAL 10 %

actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANT E
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación</li> </ul>
<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>	<p>ión en clase y</p> <p>respeto por la palabra.</p>

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: