



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2020



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><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>

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>• 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>	

7 2-6 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACTIVIDAD FISICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 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 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 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<br>(semana)   | DOCENTE   | ESTUDIANT<br>E  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| • Trab<br>ajo<br>Indivi<br>dual.<br><br>• Parti<br>cipac          |
| ión en<br>clase<br>y<br><br>respe<br>to<br>por la<br>palab<br>ra. |

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: