

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2021			
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA	
Periodo:	I	Grado:	4	
Fecha inicio:	25 ENERO	Fecha final:	9 ABRIL	
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2	

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas
- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 25-29 ENERO	• Movimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Realizo movimientos en todas las direcciones • Saltos, giros, desplazamientos. • Saltos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • Bastón • Bombas • Medias • Pelota 		<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.
2 1-5 FEBRERO	• Movimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Saltos de payaso • Tijera • Saltos de rana 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento lateral 			
3 8-12 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Estiramiento Saltos a dos pies Saltos a un pie Coordinación y equilibrio 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4 15-19 FEBRERO	Coordinación óculo - manual	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Giro con bastón Bote de pelota por medio de las piernas Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
5 22-26 FEBRERO	Película	<ul style="list-style-type: none"> Ver la película Se decidirá con el grupo que película ver 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
6 1-5 MARZO	Coordinación óculo pedal	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo Desplazamientos por el bastón Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	

7 8-12 MARZO	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito cardio respiratorio 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 15-19 MARZO	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza focalizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 22-26 MARZO	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al ejercicio 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10 5-9 ABRIL	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"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y
respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.	respe to por la palab ra.

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: