



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA TECREACION Y DEPORTES	
Periodo:	I	Grado:	SEPTIMO	
Fecha inicio:	25 ENERO	Fecha final:	9 ABRIL	
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2	

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

- Porque son tan importantes las habilidades motrices básicas, finas y gruesas?

COMPETENCIAS:.

- Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación.
- Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
- Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
- Ejercito todas las cualidades físicas(fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación)
- Identifico los músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una De ellas

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 25-29 de enero	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del profesor a los estudiantes • Conocer el plan de área 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer los procesos evaluativos que se trabajaran en el periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clases • Video beam • Tulio Ospina • Balones • Aros • Conos • Lazos • Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificas las cualidades físicas básicas como medio para desarrollarse como deportista. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales

2: 1-5 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de acondicionamiento (fuerza-resistencia. Velocidad) 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
3: 8-12 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de acondicionamiento (fuerza-velocidad-resistencia) 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	

4: 15-19 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de lanzamiento y recepción 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
5: 22-26 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades con cuerdas mejorando el salto 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
6: 1-5 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividad de desplazamiento, salto y giros por bases 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
7: 8-12 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Juego de piedra papel y tijera 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
8: 15-19 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Juego dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento al tulio Ospina • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Practicar cualquier actividad física 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
9: 22-26 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices Guesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento al tulio Ospina • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Juego el gato y el ratón • Juego : Triqui 3d 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	

10: 5-9 ABRIL	<ul style="list-style-type: none">• Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none">• Realizar autoevaluación• Mirar los estudiantes que tienen una nota bajita y darles recuperación		<ul style="list-style-type: none">• Trabajo Individual.	
------------------	--	--	--	---	--

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales:

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabaja responsablemente en clase 	