



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	8
Fecha inicio:	6 DE JULIO	Fecha final:	10 DE SEPTIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Competencia físico motriz: Interpretativa.
- Competencia perceptiva motriz: argumentativa.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Valora la actividad motriz como eje fundamental de su desarrollo corporal, practicando las actividades atléticas como medio para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Realiza en forma secuencial ejercicios gimnásticos para adquirir potencialidad en el desarrollo de Las capacidades físicas
- Refuerza los conceptos de las capacidades coordinativas a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 6-10 de julio		•	•	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	INTERPRETATIVA: <input type="checkbox"/> Mejora las capacidades físicas

	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto : iniciación 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Pase con una mano Pase con dos manos Pase por debajo Pase por arriba Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bastón <input type="checkbox"/> Bombas <input type="checkbox"/> Medias <input type="checkbox"/> Balón 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. 	<p>en forma consecuente a través de la práctica del baloncesto.</p> <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Manifiesta coordinación, fuerza y técnica en la ejecución de los saltos. <p><input type="checkbox"/></p> <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza con responsabilidad el calentamiento en sus fases general, específica y de estiramiento antes de las actividades recreativas y físico deportivas
	•				
2 13 – 17 de julio	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto : iniciación 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Trabajos para mejorar el drible Desplazamientos Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. 	

3 20 – 24 de julio	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto : iniciación 	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Pases con una mano <input type="checkbox"/> Pases con dos manos <input type="checkbox"/> Pases en parejas <input type="checkbox"/> Pases en tríos <input type="checkbox"/> Pases por debajo <input type="checkbox"/> Pases por arriba		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
4				<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	

27 – 31 de julio	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto : iniciación 	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Desplazamientos en varias direcciones <input type="checkbox"/> 2 vs 2 <input type="checkbox"/> 3 vs 3 <input type="checkbox"/> Lanzamientos de varias distancias <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
5 3 – 7 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> Baloncesto : iniciación 	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Partido de 5 contra 5 <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
6 10 – 14 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física 	<input type="checkbox"/> Calentamiento No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies <input type="checkbox"/> Saltos laterales con el bastón <input type="checkbox"/> Saltos adelante y atrás con bastón <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
7 17 – 21 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física 	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Skipping <input type="checkbox"/> Plancha funcional <input type="checkbox"/> Burpie <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	

