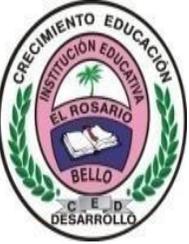


| | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|
|  | Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO | |  |  |
| | PLANEACIÓN SEMANAL 2021 | | | |
| Área: | EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACION FISICA | |
| Periodo: | III | Grado: | 5 | |
| Fecha inicio: | 6 DE JULIO | 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 | Referente temático | Actividades | Recursos | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño |
|--------|--------------------|-------------|----------|----------------------|--------------------------|
|--------|--------------------|-------------|----------|----------------------|--------------------------|

| Fecha | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|
| 1 6-9 de julio | <input type="checkbox"/> Coordinación óculo pedal y óculo manual | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Lanzar la pelota al aire y recogerla. <input type="checkbox"/> Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. <input type="checkbox"/> Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo <input type="checkbox"/> Estiramiento | <input type="checkbox"/> Computador <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Bastón <input type="checkbox"/> Bombas <input type="checkbox"/> Medias <input type="checkbox"/> Pelota | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <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. |
| <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 2 12 – 16 de julio | <input type="checkbox"/> Coordinación óculo pedal y óculo manual | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Lanzar, dejarla botar y recoger. Con el bastón en el suelo realiza | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|
| | | <p>saltos por encima del mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos por el bastón • Estiramiento | | <p>respeto por la palabra.</p> | |
| 3 19 – 23 de julio | <input type="checkbox"/> Coordinación óculo pedal y óculo manual | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. <input type="checkbox"/> Giro con bastón <input type="checkbox"/> Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo <input type="checkbox"/> Estiramiento | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 4 26 – 30 de julio | <input type="checkbox"/> Coordinación óculo pedal y óculo manual | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Giro con bastón <input type="checkbox"/> Saltos coordinativos <input type="checkbox"/> Saltos con una pierna evitando los obstáculos <input type="checkbox"/> Estiramiento | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 5 2 – 6 de agosto | <input type="checkbox"/> Película | <input type="checkbox"/> Ver la película “Un sueño posible” Reflexión <input type="checkbox"/> Charla sobre la película <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 6 9 – 13 de agosto | <input type="checkbox"/> Coordinación y equilibrio | <input type="checkbox"/> Calentamiento Levantar una rodilla hasta que la cadera se doble en un ángulo de 90 grados, y mantenerla allí el mayor tiempo posible tendiendo a aumentar el equilibrio Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie. <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | <input type="checkbox"/> Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída <input type="checkbox"/> Estiramiento | | | |
| 7 16 – 20 de agosto | <input type="checkbox"/> Coordinación y equilibrio | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Balance en un solo pie <input type="checkbox"/> Salto en un solo pie <input type="checkbox"/> Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie. Estiramiento <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 8 23 - 27 agosto | <input type="checkbox"/> Coordinación y equilibrio | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Salto en un solo pie <input type="checkbox"/> Caminar en line un pie detrás del otro <input type="checkbox"/> Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. <input type="checkbox"/> Estiramiento | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 9 30 de agosto al 3 de septiembre | <input type="checkbox"/> Coordinación y equilibrio | <input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Caminar en line un pie detrás del otro Brazos al frente y levanta una pierna haciendo abducción Brazos al frente y nos empinamos en puntas de pie <input type="checkbox"/> Estiramiento | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 10 6 – 10 de septiembre | <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. | |

