

	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.	

