

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2021			
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA	
Periodo:	III	Grado:	6	
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	□ Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Levantarse de una silla sin ayuda de las manos y los brazos • Caminar a lo largo de una línea en el suelo • Carreras de obstáculos, donde se tiene que premiar la velocidad, pero también la inteligencia para atravesar los obstáculos. • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Bastón • Bombas • Medias • Pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprueba las características funcionales de los patrones de manipulación, con miras a crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza los juegos predeportivos como medio para alcanzar la técnica en diferentes disciplinas deportivas. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina patrones básicos de movimiento y conservación de su equilibrio en la ejecución de ellos.
	□				

2 13 – 17 de julio	<input type="checkbox"/> Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Lanzar, dejarla botar y recoger. • Saltos en tijera • Caminar en línea recta un 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--	---	--

		<p style="text-align: center;">pie sigue al otro</p> <input type="checkbox"/> Estiramiento			
3 20 – 24 de julio	<input type="checkbox"/> Coordinación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Saltos laterales <input type="checkbox"/> Salto en un solo pie <input type="checkbox"/> Desplazamientos laterales <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
4 27 – 31 de julio	<input type="checkbox"/> Fútbol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Explicación <input type="checkbox"/> Dominio de balón <input type="checkbox"/> Borde interno y externo <input type="checkbox"/> Transportar con la planta Transportar el balón en diferentes direcciones		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
5 3 – 7 de agosto	<input type="checkbox"/> Fútbol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Dominio del balón <input type="checkbox"/> Pasar el balón con el borde interno Pasar el balón con el borde externo Pasar el balón con la planta Recepción del balón con planta Recepción del balón con el muslo		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	

		Recepción del balón con el pecho			
6 10 – 14 de agosto	<input type="checkbox"/> Fútbol	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Uno contra uno <input type="checkbox"/> Ataque <input type="checkbox"/> Defensa <input type="checkbox"/> Disparar al arco <input type="checkbox"/> Acción de juego		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
7 17 – 21 de agosto	<input type="checkbox"/> Fútbol	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Juego “la rueda” <input type="checkbox"/> Partido <input type="checkbox"/> Estiramiento <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
8 24 - 28	<input type="checkbox"/> Flexibilidad y ejercicios cardiovasculares	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Movimientos de yoga <input type="checkbox"/> Skiping bajo <input type="checkbox"/> Saltos con sentadilla <input type="checkbox"/> Estiramiento <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
9 31 de agosto al 4 de septiembre	<input type="checkbox"/> Flexibilidad y ejercicios cardiovasculares	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Saltos laterales <input type="checkbox"/> Saltos en tijeras <input type="checkbox"/> Plancha <input type="checkbox"/> Estiramiento <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
10 7 – 11 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.	
--	--	--	--	--	---	--

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANT E							
<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac 	<ul style="list-style-type: none"> Trab ajo Individual. Parti cipac
ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.	ión en clase y respe to por la palab ra.

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: