



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	7
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 6-10 de julio	<input type="checkbox"/> Resistencia	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Sentadilla <input type="checkbox"/> Trote en el puesto <input type="checkbox"/> Toque del balón con ambas manos en forma de trote Estiramiento <input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"> Reconoce y ejecuta juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar la fundamentación técnica y deportiva en los diferentes deportes <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demuestra Dominio de su cuerpo en tiempo y espacio en la realización de desplazamientos. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza con orden y disciplina juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar habilidades motrices básicas a través de la práctica del atletismo y los deportes.
	<input type="checkbox"/>				
2 12 – 16 de julio	<input type="checkbox"/> Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Trote en el puesto Skiping Plancha isométrica Estiramiento 		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	

3 19 – 23 de julio	<input type="checkbox"/> Voleibol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Fundamentos del voleibol <input type="checkbox"/> Manejo del balón con las manos <input type="checkbox"/> Entregar y recibir Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
4 27 – 30 de julio	<input type="checkbox"/> Voleibol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Pasar con mano derecha el balón <input type="checkbox"/> Pasar con mano izquierda el balón <input type="checkbox"/> Pasar con ambas manos el balón Pasar por debajo el balón Pasar por arriba el balón 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"/> Voleibol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento Golpe de dedos solo <input type="checkbox"/> Golde de dedos con pareja Golpe de dedos en tríos Golde de antebrazo solo Golpe de antebrazo en parejas Golpe de antebrazo en tríos Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
6 9 – 13 de agosto	<input type="checkbox"/> Voleibol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Saque por debajo <input type="checkbox"/> Saque por arriba <input type="checkbox"/> 3 vs 3 <input type="checkbox"/> 4 vs 4 <input type="checkbox"/> Estiramiento		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	

7 16 – 20 de agosto	<input type="checkbox"/> Voleibol : iniciación	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Partido de 6 contra 6 <input type="checkbox"/> Vuelta a la calma <input type="checkbox"/> Estiramiento <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
8 23 – 27 de agosto	<input type="checkbox"/> Actividad física	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Movimientos de yoga <input type="checkbox"/> Saltos del marinero <input type="checkbox"/> Voleibol con globos <input type="checkbox"/> Estiramiento <input type="checkbox"/>		<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"/> Actividad física	<input type="checkbox"/> Calentamiento <input type="checkbox"/> Saltos laterales <input type="checkbox"/> Abdominales con desplazamiento <input type="checkbox"/> Saltos y equilibrio con un solo pie <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 – 1 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. |
| <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. |

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: