

Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021





Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	3
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	eferente temático Actividades		Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño				
1 6-9 de julio	Coordinación óculo - manual	 Calentamiento Botar la pelota con las dos manos. Lanzar la pelota al aire y recogerla. Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. Estiramiento 	Computador Internet Bastón Bombas Medias Pelota	Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.	INTERPRETATIVA: • Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.				
					ARGUMENTATIVA: Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros. PROPOSITIVA: Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.				
2 12 – 16 de julio	Coordinación óculo – manual	 Calentamiento Desplazamientos Lanzar la pelota al aire y recogerla. Lanzar, dejarla botar y recoger. 		 Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 					

	1			
3 19 – 23 de julio	Coordinación óculo – manual	☐ Estiramiento ☐ Calentamiento ☐ Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. ☐ Giro con bastón Lanzar el bastón y atraparlo Estiramiento	☐ Trabajo Individual. ☐ Participación en clase y respeto por la palabra.	
4 26 – 30 de julio	Coordinación óculo - manual	Calentamiento Giro con bastón Bote de pelota por medio de las piernas Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa Estiramiento	☐ Trabajo Individual. ☐ Participación en clase y respeto por la palabra.	
5 2 – 6 de agosto	Película	□ Ver la película "Un sueño posible" Reflexión□ Charla sobre la película□	☐ Trabajo Individual. ☐ Participación en clase y respeto por la palabra.	
6 9 – 13 de agosto	Coordinación óculo pedal	□ Calentamiento □ Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo □ Desplazamientos por el bastón Estiramiento	☐ Trabajo Individual. ☐ Participación en clase y respeto por la palabra.	
7 16 – 20 de agosto	Coordinación óculo pedal	Calentamiento Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo Saltos coordinativos Desplazamientos pisando la pelota con la planta del pie Estiramiento	☐ Trabajo Individual. ☐ Participación en clase y respeto por la palabra.	

8 23 – 27 de agosto	Coordinación óculo pedal	□ Calentamiento □ Saltos coordinativos □ Saltos con una pierna evitando los obstáculos □ Desplazar la pelota con la pierna Estiramiento	0	Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.	
9 30 de agosto al 3 de septiembre	Coordinación óculo pedal	□ Calentamiento □ Desplazar la pelota con la pierna □ Lanzar la pelota por medio de las piernas □ Saltos en tijera □ Estiramiento		Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.	
10 6 – 10 de septiembre	Autoevaluación	□ Realizar autoevaluación		Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.	

ACTIVIDAD	ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %											ACTITUDINAL 10 %							
actividad		ridad		ctividad		activid		activida		activida		actividad actividad			DOCENTE		ESTUDIANT		
(semana)	(sen	nana)	(se	emana	1)	(semar	ıa)	(seman	a)	(seman	a)	(semana)		(semana)				Е	
• Trab		• Trab		•	Trab	•	Trab	•	Trab	•	Trab	•	Trab	•	Trab	•	Trab	•	Trab
ajo		ajo			ajo		ajo		ajo		ajo		ajo		ajo		ajo		ajo
Indiv	i	Indiv	i		Indivi		Indivi		Indivi		Indivi		Indivi		Indivi		Indivi		Indivi
dual		dual			dual.		dual.		dual.		dual.		dual.		dual.		dual.		dual.
 Participadi cipadi ión e clase 	n	 Participadi ión e clase 	; n	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase	•	Parti cipac ión en clase
у		у			у		У		У		У		у		у		У		У

| respe |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| to |
| por la |
| palab |
| ra. |
| | | | | | | | | | |
| , | | | | | | | | | |

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: