




|   |  |                                    |  |  |
|---|--|------------------------------------|--|--|
|  | <b>Institución Educativa<br/>EL ROSARIO DE BELLO</b> |                                    |  |  |
|   | <b>PLANEACIÓN SEMANAL 2021</b>                       |                                    |  |  |
| <b>Área:</b>  | EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES               | <b>Asignatura:</b>                 | EDUCACION FISICA   |  |
| <b>Periodo:</b>   | IV   | <b>Grado:</b>                      | 3  |  |
| <b>Fecha inicio:</b>  | 13 DE SEPTIEMBRE                                     | <b>Fecha final:</b>                | 26 DE NOVIEMBRE  |  |
| <b>Docente:</b>   | SANTIAGO CARDONA TABORDA                             | <b>Intensidad Horaria semanal:</b> | 2  |  |

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades físicas?

**COMPETENCIAS:**

- Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas
- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

| Semana<br>Fecha                | Referente temático    | Actividades  | Recursos   | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño  |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|----------------------|---|
| 1<br>13 AL 17 DE<br>SEPTIEMBRE | • Movimiento corporal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Realizo movimientos en todas las direcciones</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Saltos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancha</li> <li>• Bastón</li> <li>• Bombas</li> <li>• Medias</li> <li>• Pelota</li> </ul> |                      | <p><b>INTERPRETATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</li> </ul> |
|                                |                       |  |  |                      |   |

|                                |   |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|---|--|
| 2<br>20 AL 24 DE<br>SEPTIEMBRE | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento corporal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Saltos de payaso</li> <li>• Tijera</li> <li>• Saltos de rana</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
|--------------------------------|---|---|--|---|--|

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral</li> </ul>  |  |   |  |
| 3<br>27<br>SEPTIEMBRE<br>AL 1 DE<br>OCTUBRE | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento corporal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Saltos a dos pies</li> <li>• Saltos a un pie</li> <li>• Coordinación y equilibrio</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 4<br>4 AL 8 DE<br>OCTUBRE                   | Coordinación óculo - manual   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Giro con bastón</li> <li>• Bote de pelota por medio de las piernas</li> <li>• Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa</li> <li>• Estiramiento</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 5<br>18 AL 22 DE<br>OCTUBRE                 | Película  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película</li> <li>• Se decidirá con el grupo que película ver</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |

|                                |                             |   |  |   |  |
|--------------------------------|-----------------------------|---|--|---|--|
| 6<br>25 AL 29 DE<br>OCTUBRE    | Coordinación óculo<br>pedal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo</li> <li>• Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo</li> <li>•</li> <li>• Desplazamientos por el bastón</li> <li>• Estiramiento</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 7<br>1 AL 5 DE<br>NOVIEMBRE    | Trabajo coordinativo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito cardio respiratorio <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar por bases</li> <li>• Trabajar ejercicios de resistencia</li> </ul> </li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 8<br>8 AL 12 DE<br>NOVIEMBRE   | Trabajo coordinativo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza focalizada en el pectoral y brazos</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 9<br>15 AL 19 DE<br>NOVIEMBRE  | Trabajo coordinativo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia al ejercicio A través de diferentes ejercicios físicos</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |
| 10<br>22 AL 26 DE<br>NOVIEMBRE | Autoevaluación              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar autoevaluación</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Individual.</li> <li>- Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul> |  |

