



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



| | | | |
|----------------------|--|------------------------------------|------------------|
| Área: | EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACION FISICA |
| Periodo: | IV | Grado: | 3 |
| Fecha inicio: | 13 DE SEPTIEMBRE | Fecha final: | 26 DE NOVIEMBRE |
| Docente: | SANTIAGO CARDONA TABORDA | Intensidad Horaria semanal: | 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 Fecha | Referente temático | Actividades | Recursos | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño |
|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| 1 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE | <ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Estiramiento Realizo movimientos en todas las direcciones Saltos, giros, desplazamientos. Saltos | <ul style="list-style-type: none"> Cancha Bastón Bombas Medias Pelota | | <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. |
| 2 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE | <ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Estiramiento Saltos de payaso Tijera Saltos de rana | | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento lateral | | | |
| 3 27 SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE | <ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Estiramiento Saltos a dos pies Saltos a un pie Coordinación y equilibrio | | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 4 4 AL 8 DE OCTUBRE | Coordinación óculo - manual | <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Giro con bastón Bote de pelota por medio de las piernas Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa Estiramiento | | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 5 18 AL 22 DE OCTUBRE | Película | <ul style="list-style-type: none"> Ver la película Se decidirá con el grupo que película ver | | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 6 25 AL 29 DE OCTUBRE | Coordinación óculo pedal | <ul style="list-style-type: none"> 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 | | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--|--|---|--|
| 7 1 AL 5 DE NOVIEMBRE | Trabajo coordinativo | <ul style="list-style-type: none"> • Circuito cardio respiratorio <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar por bases • Trabajar ejercicios de resistencia | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 8 8 AL 12 DE NOVIEMBRE | Trabajo coordinativo | <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza focalizada en el pectoral y brazos | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 9 15 AL 19 DE NOVIEMBRE | Trabajo coordinativo | <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al ejercicio A través de diferentes ejercicios físicos | | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. | |
| 10 22 AL 26 DE NOVIEMBRE | Autoevaluación | <input type="checkbox"/> Realizar autoevaluación | | <input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra. | |

