

**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.



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

### PLANEACIÓN SEMANAL 2022



<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA
<b>Periodo:</b>	III	<b>Grado:</b>	4
<b>Fecha inicio:</b>	5 DE JULIO	<b>Fecha final:</b>	9 DE SEPTIEMBRE
<b>Docente:</b>	Santiago Castañeda Osorno	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 5 al 8 de julio	Coordinación óculo - manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Botar la pelota con las dos manos.</li> <li>• Lanzar la pelota al aire y recogerla.</li> <li>• Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Internet</li> <li>• Bastón</li> <li>• Bombas</li> <li>• Medias</li> <li>• Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</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 los patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</li> </ul>

<b>2 11 al 15 de julio</b>	Coordinación óculo – manual	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Desplazamientos</li><li>• Lanzar la pelota al aire y recogerla.</li><li>• Lanzar, dejarla botar y recoger.</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>• Estiramiento</li> </ul>			
<b>3 18 - 22 de julio</b>	Coordinación óculo – manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.</li> <li>• Giro con bastón</li> <li>• Lanzar el bastón y atraparlo</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>	
<b>4 25 - 29 de julio</b>	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, aplaudidos 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>	
<b>5 1 al 5 de agosto</b>	Película	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película “Un sueño posible”</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Charla sobre la película</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>6 8 al 12 agosto</b>	Coordinación óculo 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>• 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>	
<b>7 15 al 19 agosto</b>	Coordinación óculo 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>• Saltos coordinativos</li> <li>• Desplazamientos pisando la pelota con la planta del pie</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>	







res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.	res pe to por la pal ab ra.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: