

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2022</b>			
<b>Area:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA	
<b>Periodo:</b>	4	<b>Grado:</b>	4	
<b>Fecha inicio:</b>	12 DE SEPTIEMBRE	<b>Fecha final:</b>	25 DE NOVIEMBRE	
<b>Docente:</b>	SANTIAGO CASTAÑEDA OSORNO	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2	

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

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

**COMPETENCIAS:**

- Control 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 12-16 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>• 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 patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</li> </ul>
2 19-23 septiembre	• Movimiento corporal	<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 26-30 SEPT	<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 3-7 de 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 17-21 de 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 24-28 octubre	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>	

7 31-4 noviembre	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito cardio respiratorio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
8 7-11 de noviembre	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza focalizada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
9 14-18 de noviembre	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia al ejercicio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
10 21-25 de noviembre	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)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANT E

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y</li> </ul>
respe to por la palab ra.									

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: