

# 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>	I	<b>Grado:</b>	CUARTO
<b>Fecha inicio:</b>	17 ENERO	<b>Fecha final:</b>	21 ENERO
<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:

- 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 17-21 ENERO	• 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 24-28 ENERO	<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 31 ENERO-4 FEBRERO	<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 7-11 FEBRERO	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 14-18 FEBRERO	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 21-25 FEBRERO	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 Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Desplazamientos por el bastón 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 28 FEBRERO- 4 MARZO	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito cardio respiratorio</li> <li>•</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 MARZO	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 MARZO	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 MARZO	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)	DOCENTE	ESTUDIANT E							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trab ajo Individual.</li> <li>Participación en clase y</li> </ul>
respe to por la palab ra.									

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales:

**Observaciones:** Durante el primer periodo semana a semana se hará una actividad de retroalimentación del tema o los temas que de los dos grados anteriores se deben reforzar o profundizar para cumplir con los Derechos Básicos de Aprendizaje. (DBA)

Gracias