

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



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

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
--------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

Fecha					
<p>1 5 al 8 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Lanzar la pelota al aire y recogerla. • Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet • Bastón • Bombas • Medias • Pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	<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.
	<ul style="list-style-type: none"> • 				

2 11 al 15 de julio	<ul style="list-style-type: none">• Coordinación óculo pedal y óculo manual	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Lanzar, dejarla botar y recoger.• Con el bastón en el suelo realiza		<ul style="list-style-type: none">• Trabajo Individual.• Participación en clase y	
------------------------------------	---	--	--	--	--

		<p>saltos por encima del mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento por el bastón • Estiramiento 		<p>respeto por lapalabra.</p>	
<p>3 18 al 22 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos. • Giro con bastón • Golpear la bomba con el pie varias veces sin quetoque el suelo • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por lapalabra. 	
<p>4 25 al 29 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal y óculo manual 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Giro con bastón • Saltos coordinativos • Saltos con una pierna evitando los obstáculos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por lapalabra. 	
<p>5 1 al 5 de agosto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Película 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la película "Un sueño posible" • Reflexión • Charla sobre la película 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por lapalabra. 	

6 8 al 12 de agosto	<ul style="list-style-type: none">• Coordinación y equilibrio	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Levantar una rodilla hasta que la cadera se doble en un ángulo de 90 grados, y mantenerla allí el mayor tiempo posible tendiendo a aumentar el equilibrio• Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.		<ul style="list-style-type: none">• Trabajo Individual.• Participación en clase y respeto por la palabra.	
------------------------------------	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída Estiramiento 			
7 15 al 19 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Balance en un solo pie Salto en un solo pie Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie. Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 22 al 26 agosto	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Salto en un solo pie Caminar en línea un pie detrás del otro Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 29 al 2 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación y equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Caminar en línea un pie detrás del otro Brazos al frente y levanta una pierna haciendo abducción Brazos al frente y nos empujamos en puntas de pie Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10 5 al 9 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar autoevaluación 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	

