



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	4	Grado:	5
Fecha inicio:	12 DE SEPTIEMBRE	Fecha final:	25 DE NOVIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CASTAÑEDA OSORNO	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.
- Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
- Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
- Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
Fecha					
1 12-16 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FISICA 	<ul style="list-style-type: none"> Trote elevando las rodillas hacia el pecho. -Sentadillas avanzadas -Skipping -Trote elevando talones a glúteos 	<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.

2 19-23 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVIDAD FISICA 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Saltos con un pie • Saltos con dos pies • Desplazamientos 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra 	
--------------------------	--	--	--	--	--



3 26-30 SEPT	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Skipping • Elevación de rodillas 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4 3 – 7 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<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 la palabra. 	
5 17-21 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Película 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la película (escogida por los estudiantes) 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

6 24-28 octubre	<input type="checkbox"/> 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. 	
7 31-4 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • Película 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver película (escogida por los estudiantes) 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 7-11 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de fuerza focalizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 14-18 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de resistencia 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10 21-25 de noviembre	<input type="checkbox"/> Autoevaluación	<input type="checkbox"/> Realizar autoevaluación		<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.	

