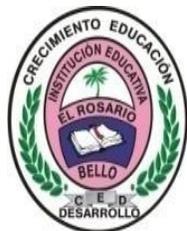


**ESTANDARES BÁSICOS:**

- 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>	7
<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	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
--------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

Fecha					
<p><b>1 5 al 8 de julio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Sentadilla</li> <li>Trote en el puesto</li> <li>Toque del balón con ambas manos en forma de trote</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>Reconoce y ejecuta juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar la fundamentación técnica y deportiva en ultimate.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra dominio de su cuerpo en tiempo y espacio en la realización de desplazamientos en atletismo y gimnasia</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza con orden y disciplina juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar habilidades motrices básicas a través de la práctica del atletismo y la gimnasia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>				

<b>2 11 al 15 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resistencia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Trote en el puesto</li><li>• Skipping</li><li>• Plancha isométrica</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>3 18 al 22 julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Saltos laterales</li> <li>Sentadilla isometría</li> <li>Trote</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 al 29 de julio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Abdominales</li> <li>Flexiones de codo</li> <li>Saltos continuos</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver la película "Unsueño 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 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento</li> <li>Flexión de tobillo</li> <li>Flexión de codo</li> <li>Flexión de brazo</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 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuerza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Abdominales</li><li>• Plancha isométrica</li><li>• Plancha funcional</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>	
-------------------------------------	--	---	--	--	--



<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tra b ajo Indi vi dual .</li></ul>			
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

• Partición en clasificaciones.										
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: