

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2022			
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA	
Periodo:	4	Grado:	7	
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:

- Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.
- Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

Semana	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
Fecha					
1 12-16 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Flexiones de codo Abdominales Sentadillas Elevación lateral de piernas Desplazamientos 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"> Reconoce y ejecuta juegos predeportivos en clase como medio para alcanzar la fundamentación técnica y deportiva en ultimate. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demuestra dominio de su cuerpo en tiempo y espacio en la realización de desplazamientos en atletismo y gimnasia <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
	□				

2 19-23 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Trote en el puesto • Skipping • Plancha isométrica • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
--------------------------	--	---	--	---	--

3 26- 30sep	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos laterales • Sentadilla isometría • Trote • Estiramiento • Plancha 		<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 • Saltos con un pie • Saltos a dos pies • Giros • Desplazamientos 		<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	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales • Tijera • Payasos • Velocidad de reacción 		<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"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Circuito de resistencia • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 7-11 de noviembre	<input type="checkbox"/> Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Circuito de fuerza de la cadena cinética inferior • Calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 14-18 de noviembre	<input type="checkbox"/> Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Saltos laterales • Abdominales con desplazamiento • Saltos y equilibrio con un solo pie • Estiramiento 		<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.	

						<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	
--	--	--	--	--	--	---	--

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANT E							
<input type="checkbox"/> Trabajo Individual.									
<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.	<input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.

Áreas o asignaturas de 2 horas semanales: