



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA TECREACION Y DEPORTES
Periodo:	I	Grado:	SEPTIMO
Fecha inicio:	17 DE ENERO	Fecha final:	25 DE MARZO
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

- Porque son tan importantes las habilidades motrices básicas, finas y gruesas?

COMPETENCIAS:

- Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación.
- Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
- Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
- Ejercito todas las cualidades físicas(fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación)
- Identifico los músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una De ellas

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 17-21 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del profesor a los estudiantes • Conocer el plan de área 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer los procesos evaluativos que se trabajaran en el periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clases • Video beam • Tulio Ospina • Balones • Aros • Conos • Lazos • Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificas las cualidades físicas básicas como medio para desarrollarse como deportista. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades

					individuales y grupales
2 24-28 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de acondicionamiento (fuerza-resistencia. Velocidad) 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
3 31 ENERO-4 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de acondicionamiento (fuerza-velocidad-resistencia) 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	

<p>4 7-11 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades de lanzamiento y recepción 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
<p>5 14-18 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividades con cuerdas mejorando el salto 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
<p>6 21-25 FEBRERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina Instrucciones por parte del docente Realizar calentamiento Actividad de desplazamiento, salto y giros por bases 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
<p>7 28 FEBRERO- 4 MARZO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices Gruesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al tulio Ospina 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Juego de piedra papel y tijera 		<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
8 7-11 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • Juego dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento al tulio Ospina • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Practicar cualquier actividad física 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	
9 14-18 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices Guesa y fina 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento al tulio Ospina • Instrucciones por parte del docente • Realizar calentamiento • Juego el gato y el ratón • Juego : Triqui 3d 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	

10 21-25 MARZO	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar autoevaluación Mirar los estudiantes que tienen una nota bajita y darles recuperación 		<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. 	
----------------------	--	---	--	---	--

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabaja responsablemente en clase 	

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