

**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>	8
<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

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

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

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 5 al 8 de julio	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Sentadilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> </ul>	<b>INTERPRETATIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora las capacidades físicas</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominales</li> <li>• Plancha</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastón</li> <li>• Bombas</li> <li>• Medias</li> <li>• Pelota</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	<p>en forma consecuente a través de la práctica del baloncesto.</p> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta coordinación, fuerza y técnica en la ejecución de los saltos.</li> <li>•</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza con responsabilidad el calentamiento en sus fases general, específica y de estiramiento antes de las actividades recreativas y físico deportivas</li> </ul>
<p><b>2</b> <b>11 al 15 de</b> <b>julio</b></p>	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Flexión de codo</li> <li>• Posición de sentadilla isométrica</li> <li>• Plancha con extensión de los brazos</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 de julio</b>	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Caminar sobre lostalones</li><li>• Caminar en puntas de pie</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</b>	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Abdominales</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo Individual.</li></ul>	

<p><b>25 al 29 de julio</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarse de una silla sin utilizar las manos</li> <li>• Trotar</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<p><b>5 al 5 de agosto</b></p>	<p>Película</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película "Un sueño 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>	
<p><b>6 al 12 de agosto</b></p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies</li> <li>• Saltos laterales con el bastón</li> <li>• Saltos adelante y atrás con bastón</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>	
<p><b>7 al 19 de agosto</b></p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Skipping</li> <li>• Plancha funcional</li> <li>• Burpie</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>	
<p><b>8 al 26 de agosto</b></p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Movimientos de yoga</li> <li>• Burpie</li> <li>• Voleibol con globos</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>9 29 al 2 de septiembre</b>	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento</li><li>• Saltos y equilibrio con un solo pie</li><li>• Taloneo</li><li>• Camino en los talones</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>	
--	------------------	--	--	--	--

