



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2022



Area:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	4	Grado:	8
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:

- Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.
- Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
- Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
-----------------	--------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

<p>1 12-16 septiembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Sentadilla • Abdominales • Giros • Saltos con un pie • Saltos con dos pies • Ejercicios isométricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Trabajo Individual. 	<p>INTERPRETATIVA:</p> <p>Mejora las capacidades físicas en forma consecuente a través de la práctica del baloncesto.</p> <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta coordinación, fuerza y técnica en la ejecución de los saltos. <p>PROPOSITIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza con responsabilidad el calentamiento en sus fases general, específica y de estiramiento antes de las actividades recreativas y físico deportivas
<p>2 19-23 septiembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Sentadillas • Flexiones de brazo • Saltos de rana • Giros • Coordinación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>3 26-7sep</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Caminar sobre los talones • Caminar en puntas de pie Trote skipingg • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>4 3-7 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales • Sentadillas 		<ul style="list-style-type: none"> ☐ Trabajo Individual. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • 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 No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies Saltos laterales con el bastón • Saltos adelante y atrás con bastón • Estiramiento 		<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 fuerza 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

