

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



Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA
Periodo:	III	Grado:	9
Fecha inicio:	5 DE JULIO	Fecha final:	9 DE SEPTIEMBRE
Docente:	Santiago Castañeda Osorno	Intensidad Horaria semanal:	2

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 5 al 8 de julio	Elongación	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. • Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada, elongando las pantorrillas. • Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo. De esta manera elongan los cuádriceps • 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"> • Utiliza sus capacidades para solucionar problemas de manera eficiente y oportuna durante el desarrollo del juego. <p>ARGUMENTATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce técnicamente los test físico-técnicos teniendo en cuenta las normas de aplicación. <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.
2 11 al 15 de julio	Elongación	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto 	

estirada,
intentar
llevar el
brazo hacia
la pierna
estirada.

por la palabra.

		<ul style="list-style-type: none"> • Con el tronco recto y los brazos y piernas esturados, se forma un triángulo moviendo las manos hacia los pies: luego se presionan lentamente los talones contra el suelo, logrando elongar el tendón de Aquiles. • Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho, elongando músculos de la cadera y los glúteos. • Estiramiento 			
3 18 al 22 julio	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Trote • Plancha • Sentadilla con salto • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4 25 al 29 de julio	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Abdominales • Flexiones de codo • Saltos laterales en un solo pie • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

<p>5 1 al 5 de agosto</p>	<p>Película</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la película “Unsueño posible” • Reflexión • Charla sobre la película 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>6 8 al 12 de agosto</p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies • Movimiento del tren superior con el bastón en los hombros • Movimientos verticales con bastón • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>7 15 al 19 de agosto</p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Burpie • Flexión de brazo utilizando los recursos del hogar para aumentar el peso • Ejercicio de tríceps • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
<p>8 22 al 26 de agosto</p>	<p>Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Trote en el puesto • Burpie • Voleibol con globos • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

9 29 al 2 de septiembre	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Skipping bajo y alto • Camino en los talones • Me desplazo en sentadilla • Estiramiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
10 5 al 9 de septiembre	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autoevaluación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. 	

