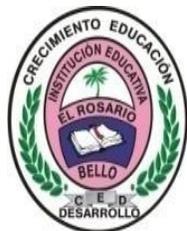


ESTANDARES BÁSICOS:

- 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 losglúteos. • 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 enclase 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 enclase y respeto por la palabra. | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---|--|---|--|
| 5 1 al 5 de agosto | Película | <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. | |
| 6 8 al 12 de agosto | Actividad física | <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. | |
| 7 15 al 19 de agosto | Actividad física | <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. | |
| 8 22 al 26 de agosto | Actividad física | <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. | |

