

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO				
	PLANEACIÓN SEMANAL 2022				
Área:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACION FISICA		
Periodo:	4	Grado:	9		
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.
- Controló la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 12-16 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD FISICA 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Estiramiento Circuito de fuerza superior 	<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 19-23 septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Circuito de fuerza inferior 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
3 26-30sep	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Circuito de fuerza abdominal 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
4 3-7 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Estiramiento • Ejercicios de flexibilidad y coordinación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • 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 (se escogerá con 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 • Estiramiento <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> • Saltos • Giros 		<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 • Burpie • Payasos • Tijera • Saltos con un pie 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
8 7-11 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Flexiones de codo • Sentadillas • Abdominales • Plancha 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra. 	
9 14-18 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • 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 21-25 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> □ Realizar autoevaluación 		<ul style="list-style-type: none"> □ Trabajo Individual. 	

