

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2023			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	2	Grado:	SÉPTIMO	
Fecha inicio:	27 DE MARZO	Fecha final:	9 DE JUNIO	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Por qué son tan importantes las habilidades motrices básicas, fines y gruesas?

COMPETENCIAS:

- Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación.
- Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
- Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motor.
- Ejercito todas las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación)
- Identifico los músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una de ellas.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:

- Identificas las cualidades físicas básicas como medio para desarrollarse como deportista.

ARGUMENTATIVO:	Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros.
PROPOSITIVO:	Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
1 27 a 31 marzo	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	- PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia - PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. - Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. - PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de fútbol, baloncesto y voleibol. - Estiramiento y vuelta a la calma.	- Reconoce el concepto de capacidades físicas - Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. - Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. - Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
SEMANA SANTA			
2 10 a 14 abril	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	- PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia - PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando	- Reconoce el concepto de capacidades físicas - Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. - Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	
3 17 a 21 abril	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
4 24 a 28 abril	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

		desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. Estiramiento y vuelta a la calma.	
5 1 a 5 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
6 8 a 12 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

7 15 a 19 mayo	aprendizaje de las capacidades físicas enfocadas al deporte de la gimnasia artística	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación del Deporte de gimnasia artística Ejercicios de fuerza en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza en la gimnasia artística. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
8 22 a 26 mayo	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FÍSICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

9 29 a 2 junio	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FISICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.
10 5 a 9 junio	Capacidades físicas y el desarrollo de estas – fuerza , velocidad, resistencia y flexibilidad	• PARTE INICIAL: activación con ejercicios dirigidos a la capacidad de la fuerza: trote, saltos, lanzamientos de piernas, desplazamientos en cuadrupedia • PARTE CENTRAL: explicación de las diferentes capacidades FISICAS y como se aplican en la educación física. Ejercicios de fuerza en parejas en posición ventral y dorsal, levantando brazos y piernas alternadamente, tocando mano con mano y pie con pie del compañero. • Circuito de bases enfocadas al desarrollo de la fuerza. • PARTE FINAL: espacio para fortalecer el desempeño físico en prácticas deportivas en los deportes de futbol, baloncesto y voleibol. • Estiramiento y vuelta a la calma.	• Reconoce el concepto de capacidades físicas • Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. • Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.

RECURSOS
• Aula de clases. • Video beam. • Tulio Ospina. • Balones. • Aros. • Conos. • Lazos. • Cronometro.

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
1. Trabajo Individual. 2. Trabajo colaborativo. 3. Trabajo en equipo. 4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales 5. Trabajos de consulta. 6. Exposiciones. 7. Desarrollo de talleres. 8. Desarrollo de competencias texto guía. 9. Informe de lectura. 10. Mapas mentales. 11. Mapas conceptuales. 12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP) 13. Portafolio. 14. Fichero o glosario. 15. Webquest. 16. Plataforma ADN

CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)	
---------------------------------------	--

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula. 2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. 3. Autoevaluación. 4. Trabajo en equipo. 5. Participación en clase y respeto por la palabra. 6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. 7. Presentación personal y de su entorno. |
|---|

INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.