



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	SEPTIMO
Fecha inicio:	2 DE JUNIO	Fecha final:	6 DE SEPTIEMBRE
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades físicas?

COMPETENCIAS:

- Control de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas
- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:	Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.
ARGUMENTATIVO:	Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.
PROPOSITIVO:	Coordina patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de velocidad 2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practicas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA SANTA			
SEMANA 2	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: <ol style="list-style-type: none"> 5. Ejercicios de velocidad 6. Ejercicios de fuerza 7. Ejercicios de resistencia 8. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaran en actividades, 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.

		<p>individuales y grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicas deportivas. 	
SEMANA 3	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Ejercicios de velocidad 10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad. <p>Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 4	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Ejercicios de velocidad 14. Ejercicios de fuerza 15. Ejercicios de resistencia 16. Ejercicios de flexibilidad. <p>Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Ejercicios de velocidad 18. Ejercicios de fuerza 19. Ejercicios de resistencia 20. Ejercicios de flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.

		<p>Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicas deportivas. 	
SEMANA 6	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 21. Ejercicios de velocidad 22. Ejercicios de fuerza 23. Ejercicios de resistencia 24. Ejercicios de flexibilidad. <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 7	Actividades luctatorias y capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Explicación de las diferentes capacidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 8	Actividades luctatorias y capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Explicación de las diferentes capacidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practicas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 9	Actividades luctatorias y capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades

		<p>(Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 10	Retroalimentación de temas trabajados y Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Activación con trote • Ejercicios de Fuerza posición ventral y dorsal en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia a la fuerza y resistencia focalizada en las piernas, en parejas y en grupos • Ejercicios de velocidad en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia y flexibilidad en parejas e individual. • Practicas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.Participación en clase y respeto por la palabra.

RECURSOS

- Cancha.
- Bastón.
- Bombas.
- Medias.
- Pelota.

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)

