



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	1	Grado:	SEPTIMO
Fecha inicio:	15 DE ENERO	Fecha final:	24 DE MARZO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Por qué son tan importantes las habilidades motrices básicas?

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 Motriz.
- 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:	<ul style="list-style-type: none"> Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros
PROPOSITIVO:	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
15 AL 19 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB 	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conocer los procesos evaluativos que se trabajaran en el periodo 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
22 AL 26 ENERO	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al Tulio Ospina. Instrucciones por parte del docente. Realizar calentamiento. Actividades de acondicionamiento (fuerza-resistencia. Velocidad) Tema a trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
DEL 29 ENERO AL 2 FEBRERO	<p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> óculo -manual 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al Tulio Ospina. Instrucciones por parte del docente. Realizar calentamiento. Actividades de acondicionamiento (fuerza-velocidad-resistencia) Tema a trabajar 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
5 AL 9 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación óculo pedica 	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento al Tulio Ospina. Instrucciones por parte del docente. Realizar calentamiento. Actividades de lanzamiento y recepción. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo Individual. Trabajo Colaborativo. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.

12 AL 16 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedica 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento altulio Ospina. • Instrucciones por parte del docente. • Realizar calentamiento. • Actividades con cuerdas mejorando el salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
19 AL 23 FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo pedal 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento altulio Ospina. • Instrucciones por parte del docente. • Realizar calentamiento. • Actividad de desplazamiento, salto y giros por bases. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
DEL 26 FEBRERO AL 1 MARZO	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento altulio Ospina. • Instrucciones por parte del docente. • Realizar calentamiento. • Juego de piedra papel y tijera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
4 AL 8 MARZO	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento altulio Ospina. • Instrucciones por parte del docente. • Realizar calentamiento. • Practicar cualquier actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
11 AL 15 MARZO	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento altulio Ospina. • Instrucciones por parte del docente. • Realizar calentamiento. • Juego el gato y el ratón. • Juego: Triqui 3d 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.

18 AL 22 MARZO	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autoevaluación. • Mirar los estudiantes que tienen una nota bajita y darles recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Colaborativo. • Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
-------------------	----------------	---	---

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)

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
Actividades de proceso 40 %

INFORME FINAL

Actividades de proceso 40 %

Actitudinal 10 %

Au
Eva

Co
Eva.