

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL 2026			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	I	Grado:	SEPTIMO	
Fecha inicio:	ENERO	Fecha final:	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:	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
SEMANA 1	Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB	Dar a conocer los procesos evaluativos que se trabajaran en el periodo	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 2	Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB	- Desplazamiento al Tulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Actividades de acondicionamiento (fuerza-resistencia.Velocidad) - Tema a trabajar.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 3	Coordinación óculo -manual	- Desplazamiento al Tulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Actividades de acondicionamiento (fuerza-velocidad-resistencia) - Tema a trabajar	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 4	Coordinación óculo pedica	- Desplazamiento al Tulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Actividades de lanzamiento y recepción.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.

SEMANA 5	Coordinación óculo pedica	- Desplazamiento altulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Actividades con cuerdas mejorando el salto.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 6	Coordinación óculo pedal	- Desplazamiento altulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Actividad de desplazamiento, salto y giros por bases.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 7	Actividad física	- Desplazamiento altulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Juego de piedrapapel y tijera.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 8	Coordinación óculo -manual	- Desplazamiento altulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Practicar cualquier actividad física.	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
SEMANA 9	Autoevaluación	- Desplazamiento altulio Ospina. - Instrucciones por parte del docente. - Realizar calentamiento. - Juego el gato y el ratón. - Juego: Triqui 3d	- Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas. - Trabajo Individual. - Trabajo Colaborativo. - Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.

SEMANA 10	Autoevaluación	• Realizar autoevaluación. • Mirar los estudiantes que tienen una nota bajita y darles recuperación.	• 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 | 25 | INFORME FINAL |

[illegible]