

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	2026 PLANEACIÓN SEMANAL			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	II	Grado:	SEPTIMO	
Fecha inicio:	ABRIL	Fecha final:	JUNIO	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusta los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciona 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	Esquema corporal y lateralidad	• Calentamiento. • Estiramiento. • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA SANTA			
SEMANA 2	Reconocimiento del esquema corporal.	• Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos de rana • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 3	Aprendizaje de las capacidades físicas.	• Calentamiento. • Estiramiento. Explicación de las diferentes capacidades: 1. Ejercicios de velocidad 2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad.	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

		Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practica Deportiva	• Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 4	Coordinación óculo -manual	• Calentamiento. • Giro con bastón. • Bote de pelota por mediod de las piernas. • Lanza la pelota, aplaudidos veces y la atrapa. • Estiramiento • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	Coordinación óculopedal	• Calentamiento. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo. • Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo. • Desplazamientos por el bastón. Estiramiento. • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 6	Coordinación óculopedal	• Calentamiento. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo. • Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo. • Desplazamientos por el bastón. • Estiramiento. • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 7	Reconocimiento de las capacidades físicas.	• Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: 5. Ejercicios de velocidad	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

		6. Ejercicios de fuerza 7. Ejercicios de resistencia 8. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practica Deportiva	• Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 8	Capacidad física de fuerza y resistencia.	• 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. • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 9	Capacidad física de velocidad y flexibilidad.	• Activación con trote • Ejercicios de velocidad en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia y flexibilidad en parejas e individual • Practica Deportiva	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 10	Retroalimentación de temas trabajados y Autoevaluación	• 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 • Practica Deportiva	• 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)
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						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.