

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	III	Grado:	SEPTIMO	
Fecha inicio:	JULIO	Fecha final:	SEPTIEMBRE	
Docente:			Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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.	• 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: 1. Ejercicios de velocidad 2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaron en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas.	• 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.	• 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: 5. Ejercicios de velocidad 6. Ejercicios de fuerza 7. Ejercicios de resistencia 8. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaron en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas.	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.

SEMANA 3	Capacidades físicas.	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades: 9. Ejercicios de velocidad 10. Ejercicios de fuerza 11. Ejercicios de resistencia 12. Ejercicios de flexibilidad. Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas.	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 4	Capacidades físicas.	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades: 13. Ejercicios de velocidad 14. Ejercicios de fuerza 15. Ejercicios de resistencia 16. Ejercicios de flexibilidad. Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	Capacidades físicas.	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades: 17. Ejercicios de velocidad 18. Ejercicios de fuerza 19. Ejercicios de resistencia 20. Ejercicios de flexibilidad. Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practicas deportivas.	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.

SEMANA 6	Capacidades físicas.	• Activación y parte inicial. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) - Actividades luctatorias enfocadas a las capacidades: 21. Ejercicios de velocidad 22. Ejercicios de fuerza 23. Ejercicios de resistencia 24. Ejercicios de flexibilidad. • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas.	• TrabajoIndividual. • 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	• 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. • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales.	• TrabajoIndividual. • 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	• 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. • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practicas deportivas.	• TrabajoIndividual. • 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	• 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.	• TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

		• Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Prácticas deportivas.	• 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. • Practicas deportivas.	• TrabajoIndividual. • 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.