



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANAL 2022



|               |                          |                             |             |
|---------------|--------------------------|-----------------------------|-------------|
| Área:         | EUCACAIÓN FÍSICA         | Asignatura:                 | Ed física   |
| Periodo:      | II                       | Grado:                      | PRIMERO     |
| Fecha inicio: | 28 DE MARZO              | Fecha final:                | 10 DE JUNIO |
| Docente:      | MARCELA VELASQUEZ MORENO | Intensidad Horaria semanal: | 2 horas     |

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo hacer que desde la educación física los niños y las niñas se ubiquen en el tiempo y en el espacio a través del movimiento, y lo perciba como un medio de socialización con el otro?

**Competencias:**

- competencia física: motriz: interpretativa.
- competencia perceptiva motriz: argumentativa.
- competencia socio motriz: propositiva.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.
- Identifico la importancia de los sentidos a través de los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.
- Participo en juegos y ejercicios que implican manejo y dominio del tiempo y el espacio
- Experimenta las diferentes formas de recreación.

| Semana Fecha                                   | Referente temático      | Actividades                      | Recursos   | Acciones evaluativas  | Indicadores de desempeño  |
|--|-------------------------|----------------------------------|--|---|---|
| SEMANA 1<br><br>DEL 28 DE MARZO AL 1 DE ABRIL. | • PRESENTACIÓN DEL ÁREA | • Elaborar la portada y decorar. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Lazos</li> <li>• Bloques</li> <li>• Pimpones</li> <li>• Bastones</li> <li>• Polideportivo</li> <li>• Música</li> <li>• Tiza</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de materiales.</li> <li>• Acatamiento de ordenes</li> <li>• Disposición para el trabajo en clase.</li> <li>• Realización de ejercicios y actividades propuestas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PROPOSITIVA:</b> Ejecuta la coordinación, asociación y disociación segmento-corporal con manejo de espacio y tiempo, mediante la coordinación viso manual y viso pédica.</li> <li>• Maneja la lateralidad y ubicación de espacio-temporal,</li> </ul> |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <p><b>SEMANA 2</b></p> <p><b>DEL 4 AL 8 DE ABRIL.</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EQUILIBRIO</b></li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Desplazamientos sobre los lazos y marcas de la cancha haciendo equilibrio.</li> <li>• Revisión del trabajo.</li> <li>• Observa el video:</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0Qm_ANXif0">https://www.youtube.com/watch?v=e0Qm_ANXif0</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de block</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión del trabajo. Desplazamientos haciendo equilibrio.</li> </ul> | <p>realizando ejercicios de ubicación (adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda, dentro, fuera, lejos, cerca).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INTERPRETATIVA:</b><br/>Valora y aplica la coordinación respiratoria con cada movimiento de la actividad física.</li> <li>• <b>ARGUMENTATIVA</b><br/>Coordina sus movimientos con diferentes ritmos y posiciones, mediante rondas musicales.</li> </ul> |
| <p><b>DEL 11 AL 15 DE ABRIL</b></p>                         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RECESO SEMANA SANTA.</li> </ul>  |  |  |  |
| <p><b>SEMANA 3</b></p> <p><b>DEL 18 AL 22 DE ABRIL.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALIMENTACIÓN SANA</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar una alimentación sana</li> <li>• Diálogo dirigido</li> <li>• Observa el video:</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DrI477HTWNY">https://www.youtube.com/watch?v=DrI477HTWNY</a></li> </ul>   |  |  |  |
| <p><b>SEMANA 4</b></p> <p><b>DEL 25 AL 29 DE ABRIL.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>COORDINACIÓN FINA</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Lanzar y apretar con fuerza pelotas en pareja con una y dos manos.</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en las actividades,</li> </ul>                          |  |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos por pareja con un balón en el pecho, manos y pie.</li> </ul> <p><b>Actividad:</b><br/>Realización de actividades que generan mejorar su motricidad fina.</p> <p><b>Fichas interactivas:</b><br/><a href="https://es.liveworksheets.com/tg1097689ra">https://es.liveworksheets.com/tg1097689ra</a></p> <p><a href="https://es.liveworksheets.com/si1306493gu">https://es.liveworksheets.com/si1306493gu</a></p> <p><a href="https://es.liveworksheets.com/oh1275605bq">https://es.liveworksheets.com/oh1275605bq</a></p> <p><a href="https://es.liveworksheets.com/av1275696sj">https://es.liveworksheets.com/av1275696sj</a></p> |  |  |  |
| <b>SEMANA 5</b><br><br><b>DEL 2 AL 6 DE MAYO.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>COORDINACIÓN GRUESA</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>Juego de competencias saltando con obstáculos.</li> <li>Juego libre.</li> <li>Organización del grupo y desplazamiento.</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=d6MtEBnWYm0">https://www.youtube.com/watch?v=d6MtEBnWYm0</a></li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de las actividades.</li> </ul>              |  |
| <b>SEMANA 6</b><br><br><b>DEL 9 AL 13 DE MAYO.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ESQUEMA CORPORAL</b></li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>Trabajo por parejas: se dibujarán el uno al otro con tiza en el</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización y participación en la actividad.</li> </ul> |  |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  |   | <p>piso, con cada una de sus partes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iTS9JwF6nb8">https://www.youtube.com/watch?v=iTS9JwF6nb8</a></li> </ul>  |  |   |  |
| <p><b>SEMANA 7</b></p> <p><b>DEL 16 AL 20 DE MAYO.</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Juego realizando movimientos y al sonido de un silbato se quedarán en posición estática.</li> <li>• Juegos: futbol, baloncesto.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=velNRrFz4A">https://www.youtube.com/watch?v=velNRrFz4A</a></li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acatamiento de la norma y realización de actividades.</li> </ul> |  |
| <p><b>SEMANA 8</b></p> <p><b>DEL 23 AL 27 DE MAYO.</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CONTROL DE LAS PARTES DEL CUERPO</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Movimientos al ritmo de bastones y palmas.</li> <li>• Realización de rondas dirigidas por la docente.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul>  |  |   |  |
| <p><b>SEMANA 9</b></p> <p><b>DEL 30 DE MAYO AL 3 DE JUNIO.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IMAGEN CORPORAL</b></li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de trabajo.</li> </ul>                               |  |

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| <b>30 DE MAYO</b><br><b>DIA FESTIVO</b>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilustración de su cuerpo en hojas de block con flores y hojas caídas.</li> <li>• Juego libre.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto. evaluación</li> <li>• Coevaluación</li> </ul> |  |
| <b>SEMANA 10</b><br><br><b>DEL 6 AL 10 DE JUNIO</b><br><br><b>7 DE JUNIO FESTIVO.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POSICIÓN Y POSTURA</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Evaluación: saltar lazo, agarrar, coger.</li> <li>• Yoga:</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog">https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog</a></li> </ul> |  |  |  |

**OBSERVACIONES:**

**CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES) SABER – HACER – INNOVAR**

1. Trabajo Individual.
2. Trabajo colaborativo.
3. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales
4. Trabajos de consulta.
5. Exposiciones.
6. Desarrollo de talleres.
7. Desarrollo de competencias texto guía.
8. Informe de lectura.
9. Mapas mentales.
10. Mapas conceptuales.
11. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)
12. Portafolio.
13. Fichero o glosario.
14. Webquest.
15. Plataforma ADN.
16. H.B.A. (Habilidades Básicas de Aprendizaje)
17. A.A.A. (Actividad de Afianzamiento de Aprendizaje)

18. A.C.A. (Actividad Complementaria de Aprendizaje)

**CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES) SER – ESTAR - SERVIR**

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.

| ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %                                      |       |                                      |                                    |   |  |       |                            | ACTITUDINAL 10 % |                  |
|--|-------|--------------------------------------|------------------------------------|---|--|-------|----------------------------|------------------|------------------|
| SEM 2  | SEM 3 | SEM 4                                | SEM 5                              | SEM 6   | SEM 7  | SEM 8 | SEM 9                      | DOCENTE SEM 9    | ESTUDIANTE SEM 9 |
| Revisión del trabajo.<br>Desplazamientos<br>haciendo equilibrio. |       | Participación en las<br>actividades, | Realización de las<br>actividades. | Realización y<br>participación en la<br>actividad | Acatamiento de la<br>norma y realización<br>de actividades |       | Realización de<br>trabajo, | Autoevaluación   | Coevaluación     |