

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO				
	PLANEACIÓN SEMANAL 2022				
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA		
Periodo:	4	Grado:	TERCERO		
Fecha inicio:	12 Septiembre	Fecha final:	25 Noviembre		
Docente:	Santiago Castañeda Osorno	Intensidad Horaria semanal:	2		

• **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

¿Cómo expreso con mi cuerpo libremente, movimientos rítmicos, mediante juegos melódicos?

COMPETENCIAS:

- Actúa con responsabilidad y respeto en las diferentes actividades de la vida cotidiana.
- Reconoce la importancia de relacionarme con otras personas de manera pacífica sin recurrir a la violencia.
- Relaciona el deporte y la actividad física sistémica con los estilos de vida saludable.
- Identifica su esquema corporal y la importancia del auto cuidado.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Realiza tareas individuales y colectivas que desarrollan la coordinación utilizando diferentes elementos.
- Explora las posibilidades de movimiento de su cuerpo para hacer ejercicios rítmicos.
- Afianza y combina las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción para desarrollar habilidades rítmicas

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 12 sept al 16 sep	PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ÁREA	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar la portada y decorar. • Consignar en el cuaderno los referentes temáticos del periodo, competencia, indicadores de desempeño y criterios evaluativos. • Juego de rondas como el gato y el ratón, jugo de limón, pañuelito. • Juego con balones en equipos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lazos • Aros • Conos • Bastones • Balones • Claves 		<p>ARGUMENTATIVO: Practica libremente ejercicios rítmicos, mediante juegos melódicos.</p> <p>INTERPRETATIVO: Controla el ritmo respiratorio antes, durante y después del ejercicio, a través de movimientos naturales con implementos y sin implementos deportivos.</p>
2 19 al 23 de sep	AGILIDAD CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento por medio de rondas. • Trabajo dirigido por equipos. • Salto con lazo individual y en parejas. • Trabajo de equilibrio con bastones. • Actividad con balones y conos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Costales • Cuaderno • Polideportivo 		<p>PROPOSITIVO: Realiza movimientos de coordinación, viso-manual y viso-pédica, con desplazamiento a través de ejercicios de lanzar y recibir (pases de pecho, chutar el balón, otros).</p>
3 26 al 30 de sep	EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Rondas. • Trabajo dirigido realizando desplazamientos usando bastones, mancuernas, lazos, aros. • Juego libre con balones. 		Evaluación práctica de agilidad, equilibrio y coordinación	
4 3 al 7 oct	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Rondas. • Trabajo dirigido realizando desplazamientos usando bastones, mancuernas, lazos, aros. • Juego libre con balones. 			
5 17 al 21 oct	COORDINACIÓN OJO MANO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Trabajo dirigido de equilibrio y coordinación usando balones. 		Realización de ejercicios con balones.	

		<ul style="list-style-type: none"> • Tocar las claves en diferentes ritmos de canciones y velocidades. • Caminar en diferentes direcciones y velocidades. • Atrapar y lanzar el balón. • Recepciones en parejas. • Juego de voleibol. 		Trabajo práctico de coordinación	
6 24 al 28 oct	HABILIDADES DE MANIPULACIÓN Y LOCOMOCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Competencias. • Trabajo dirigido de relevos por equipos 			
7 31 al 4 oct al 4 nov	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Competencias. Trabajo dirigido de relevos por equipos			
8 7 al 11 nov	PLANES DE MEJORAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes que deben logros, presentan taller y evaluación de plan de mejoramiento. 			
9 14 al 18 nov	FESTIVO				
10 21 al 25 nov	FINALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEL AÑO ESCOLAR				

OBSERVACIONES

ÁREAS O ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS

