



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2023

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	I	Grado:	CUARTO
Fecha inicio:	16 DE ENERO	Fecha final:	26 DE MARZO
Docente:		Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Controlo 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
1 16 a 20 enero	Movimiento corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
2 23 a 27 enero	Movimiento corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos de rana 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
3 30 enero a 3 febrero	Movimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
4 6 a 10 febrero	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Giro con bastón. • Bote de pelota por medio de las piernas. • Lanza la pelota, aplaudes dos veces y la atrapa. • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
5 13 a 17 febrero	Película	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la película, se decidirá con el grupo que película ver 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.

6 20 a 24 febrero	Coordinación óculopedal	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
7 27 febrero a 3 marzo	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito cardiorespiratorio 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
8 6 a 10 marzo	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza focalizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
9 11 a 17 marzo	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
10 20 a 24 marzo	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.

RECURSOS

- Cancha.
- Bastón.
- Bombas.
- Medias.
- Pelota.

OBSERVACIONES:

