

|   |  |              |                             |   |
|---|--|--------------|-----------------------------|---|
|  | <b>Institución Educativa<br/>EL ROSARIO DE BELLO</b> |              |                             |  |
|   | <b>PLANEACIÓN SEMANAL 2023</b>                       |              |                             |   |
| Área:   | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES               | Asignatura:  | EDUCACIÓN FÍSICA            |   |
| Periodo:  | 2  | Grado:       | SEXTO                       |   |
| Fecha inicio:   | 27 DE MARZO  | Fecha final: | 9 DE JUNIO                  |   |
| Docente:  | DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA                          |              | Intensidad Horaria semanal: | 2   |

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

¿Por qué son tan importantes las habilidades motrices básicas, finas y gruesas?

**COMPETENCIAS:**

- Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación.
- Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
- Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.

**ESTANDARES BÁSICOS:**

- Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
- Ejercito todas las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación)
- Identifico los músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una De ellas.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>INTERPRETATIVO:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificas las cualidades físicas básicas como medio para desarrollarse como deportista.</li> </ul>                                |
| <b>ARGUMENTATIVO:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros</li> </ul>                                   |
| <b>PROPOSITIVO:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales.</li> </ul> |

| <b>Semana</b>                              | <b>Referente temático</b>  | <b>Actividades</b>   | <b>Acciones evaluativas</b>   |
|--|--|--|---|
| <b>1</b><br><b>27 a 31</b><br><b>marzo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Explicación de Habilidades motrices básicas (video).</li> <li>• Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ carrera de relevos con tapas.</li> <li>✓ juego agarra el cono.</li> <li>✓ Juego hacer la letra.</li> <li>✓ desplazamiento con balón.</li> </ul> </li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul>            |
| <b>SEMANA SANTA</b>                        |  |  |   |
| <b>2</b><br><b>10 a 14</b><br><b>abril</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>•</li> </ul> |

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
|                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>  |  |
| <p><b>3</b><br/>17 a 21<br/>abril</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Juego el tumbado.</li> <li>• Gusanito en posición de sentadilla.</li> <li>• Actividad saltos al aro.</li> <li>• Saltar la cuerda.</li> <li>• Carrera de saltos con relevos.</li> <li>• Juego grupal: salto de cuerda.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> |
| <p><b>4</b><br/>24 a 28<br/>abril</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Actividad el puente.</li> <li>• Carrera de gateo.</li> <li>• Carrera de grupos de gatear.</li> <li>• Juego recreativo: cucha cogida gateando.</li> <li>• Carrera de relevos en cuadrúpeda.</li> </ul> <p>Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> |
| <p><b>5</b><br/>1 a 5<br/>mayo</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Juego paso el aro.</li> <li>• Carrera grupal de giros.</li> <li>• Carrera a la silla.</li> <li>• Carrera giros en parejas.</li> <li>• Carreras con objetos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos recreativos.</li> </ul> <p>Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</p>  |  |
| <p><b>6</b><br/><b>8 a 12</b><br/><b>mayo</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Juego recreativo: chucha cogida en un solo pie.</li> <li>• Carreras de equilibrio.</li> <li>• Actividad de equilibrio con objetos.</li> <li>• Actividad de equilibrio cooperativo.</li> <li>• Actividad de bastones y balones.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> |
| <p><b>7</b><br/><b>15 a 19</b><br/><b>mayo</b></p> | <p>Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Juego de la mancha.</li> <li>• Juego el pegajoso.</li> <li>• Juego ponchado.</li> <li>• Juego de velocidad de reacción: trique.</li> <li>• Juego coordinativo en aros: piedra, papel y tijera.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul> |
| <p><b>8</b><br/><b>22 a 26</b><br/><b>mayo</b></p> | <p>Habilidades motrices básicas enfocadas a los Deportes de combate y la Gimnasia Artística</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego recreativo: ponchado.</li> <li>• Juego recreativo: vaciar la casa.</li> <li>• Actividad de lanzamiento al aro.</li> <li>• Carrera de relevos con balón.</li> <li>• Juego recreativo: balón prisionero.</li> <li>• Ejercicio de percepción y manipulación: no dejar hacer el balón.</li> <li>• Juego recreativo: carrera de ponchados.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul>   |
| <p><b>9</b><br/><b>29 a 2</b><br/><b>junio</b></p> | <p>Habilidades motrices básicas<br/>(Manipulación -Recoger)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Lanzamiento del balón.</li> <li>• Carrera grupal en el túnel.</li> <li>• Actividad grupal de pase de balón.</li> <li>• Carrera de obstáculos con balón.</li> <li>• Juego recreativo.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul>            |
| <p><b>10</b><br/><b>5 a 9</b><br/><b>junio</b></p> | <p>Juegos recreativos</p>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• Calentamiento por parte del profesor.</li> <li>• Clase libre.</li> <li>• Autoevaluación.</li> <li>• Definición de la nota.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>•</li> </ul> |

## RECURSOS

- Aula de clases
- Video beam.
- Tulio Ospina.
- Balones.
- Aros.
- Conos.
- Lazos.
- Cronometro.

## 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<br>Eva        | Co<br>Eva. |
|                             |  |  |  |  |  |                             |  |  |  |  |                  |            |
|                             |  |  |  |  |  |                             |  |  |  |  |                  |            |