



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2024



EDUCACIÓN
FÍSICA

Área:	Corporal	Asignatura:	Educación física	
Periodo:	4	Grado:	Transición	
Fecha inicio:	09 de Septiembre	Fecha final:	22 de Noviembre	
Docente:	Leidy Cataño Restrepo	Intensidad Horaria semanal:	2 horas	

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Cómo logra reconocer el niño y la niña su esquema corporal, identificando topográficamente las diferentes partes que integran la estructura de su cuerpo, nombrándolas y relacionándolas con diferentes movimientos y situaciones en las que debe interactuar con ellas?

COMPETENCIAS:

- Se interesa por practicar ejercicios que estimulen su motricidad fina y gruesa.
- clasificar las diferentes actividades realizadas con movimiento óculo- manuales.
- Analizar la importancia de la armonía corporal para las diferentes formas básicas del movimiento.
- Reconocer la importancia del control respiratorio para el desarrollo de las actividades físicas.
- Explicar con ejemplos como se realizan los movimientos óculo-pedicos.
- Presentar actividades de gimnasia rítmica y bailes con implementos deportivos.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Ajusta movimientos espontáneos y convencionales a secuencias motrices rítmicas sencillas.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
SEMANA 1	Ejercicios individuales de lateralidad	Identificar su lateralización lanas de colores: Izquierdo: Lana amarilla Derecho: Lana roja Seguir instrucciones según el color	-Balones -lazos -videos -elementos cotidianos del hogar -PC Celular Tutoriales de youtube dirigidos por la docente.	Participación activa de las clases propuestas. Ejecución correcta de los ejercicios o movimientos propuestos en cada clase. Desplazamiento al polideportivo	INTERPRETATIVO Representa habilidad para lanzar y recibir. ARGUMENTATIVO Realiza ejercicios de gimnasia rítmica con implementos deportivos PROPOSITIVO Coordina movimientos oculo-pedicos
SEMANA 2	Ejercicios individuales de lateralidad	Calentamiento Actividades propuestas: Juego de las frutas: La manzana representa el brazo izquierdo, mientras la piña representa el derecho. Una vez que menciones algunas de las frutas, los pequeños tendrán que levantar el brazo correspondiente. (Realizar con todo el cuerpo). Lanzamiento: Lanzar pelotas y encestarlas en la canasta, primero con la mano derecha y después con la izquierda. Y Luego con el pie			

SEMANA 3	Ejercicios individuales de control respiratorio	Estimular el sistema respiratorio mediante práctica de diferentes ejercicios Calentamiento Ejecución de ejercicios propuestos https://www.youtube.com/watch?v=Mjz3RxLqY&ab_channel=KarlaFleitas			

<p>SEMANA 4</p>	<p>Ejercicios independencia segmentaria</p>	<p>Realizar movimientos a través de todas las partes de nuestro cuerpo</p> <p>ACTIVIDAD Combinar caminata, marcha y movimiento de extremidades superiores e inferiores</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ll8TB2cbLOg&ab_channel=AndresFelipeRojasTrujillo</p>			
<p>OCTUBRE 09-13</p>		<p>SEMANA DE RECESO ESTUDIANTIL</p>			
<p>SEMANA 5</p>	<p>Ejercicios individuales con aros</p>	<p>Calentamiento.</p> <p>Seguir atentamente los diferentes movimientos propuestos con implementación de herramienta de trabajo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Jr7ExrBs7eQ&ab_channel=Eizaysustravesuras</p>			

SEMANA 6	Ejercicios por parejas	<p>Calentamiento.</p> <p>Cada estudiante infla su globo</p> <p>Mantener el globo en el aire utilizando la mano izquierda, a su vez se recibe y entrega una pelota de tenis por el aire con la mano derecha.</p> <p>Mantener el globo en el aire utilizando la mano derecha, a su vez se recibe y entrega una pelota de tenis por el aire con la mano izquierda</p>			
SEMANA 7	Ejercicios con lazos	<p>Observar el video y realizar los ejercicios propuestos del 6 al 10</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hay9YRDrUP4</p>			
SEMANA 8	Evaluaciones finales del periodo	<p>Realizar la evaluación final del periodo</p> <ul style="list-style-type: none"> -orientar cada una de las preguntas a los estudiantes -ejecutar las respuestas en forma correcta atendiendo las indicaciones dadas. 			
SEMANA 9	Retos coordinativos	<p>Observar el video y realizar los ejercicios propuestos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=q1QaNzJH1xY</p>			
SEMANA 10	Planes de mejoramiento	SEMANA INSTITUCIONAL			