



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2024

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	4	Grado:	TERCERO
Fecha inicio:	9 de septiembre	Fecha final:	22 de noviembre
Docente:	ANGELA MARIA RODRIGUEZ GIL	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

COMPETENCIAS:

- Diferencio los lados del cuerpo trabajando la lateralidad.
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Reconozco conceptos sobre las habilidades motrices básicas

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 conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
1	Movimiento Corporal y lateralidad.	<input type="checkbox"/> Calentamiento. <input type="checkbox"/> Estiramiento. <input type="checkbox"/> Realizo movimientos en todas las direcciones. <input type="checkbox"/> Saltos, giros, desplazamientos. <input type="checkbox"/> Trabajo de coordinación con pelotas	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.
2	Movimiento Corporal- y HMB	<input type="checkbox"/> Calentamiento. <input type="checkbox"/> Estiramiento. <input type="checkbox"/> Saltos de payaso. <input type="checkbox"/> Tijera. <input type="checkbox"/> Trabajo de coordinación con pelotas	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.
3	Movimiento Corporal- y HMB	<input type="checkbox"/> Calentamiento Estiramiento Saltos a dos pies Saltos a un pie. <input type="checkbox"/> Coordinación y equilibrio. <input type="checkbox"/> Trabajo de coordinación con pelotas	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.
4	Coordinación óculo – manual y HMB	<input type="checkbox"/> Calentamiento con juegos Bote de pelota por medio de las piernas. <input type="checkbox"/> Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa. Estiramiento <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Trabajo Individual. <input type="checkbox"/> Participación en clase y respeto por la palabra.

5	Coordinación óculo – manual y HMB	<input type="checkbox"/> Calentamiento con juegos de pelotas <input type="checkbox"/> Bote de pelota por medio de las piernas. <input type="checkbox"/> Juegos tradicionales <input type="checkbox"/> Estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
6	Coordinación óculo- pedal.	<input type="checkbox"/> Calentamiento con juegos de pelotas <input type="checkbox"/> Ejercicios pre deportivos enfocados al futbol <input type="checkbox"/> Juegos tradicionales <input type="checkbox"/> Estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
7	Coordinación óculo- pedal.	<input type="checkbox"/> Calentamiento Desplazamiento en diferentes direcciones. <input type="checkbox"/> Lanzar y golpear. <input type="checkbox"/> Parar y pasar el balón.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
8	Coordinación óculo- manual	<input type="checkbox"/> Calentamiento. <input type="checkbox"/> Atrapar el balón. Lanzar el balón. <input type="checkbox"/> Juegos tradicionales <input type="checkbox"/> Estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
9	Coordinación óculo- manual y óculo -pedica	<input type="checkbox"/> Calentamiento. <input type="checkbox"/> Atrapar el balón. Lanzar el balón. <input type="checkbox"/> Juegos enfocados a los deportes con balón Estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.
10	Autoevaluación y evaluación de periodo	<input type="checkbox"/> Realizar autoevaluación y conceptos aprendidos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase y respeto por la palabra.

RECURSOS

- Cancha
- Bastón

- Bombas
- Medias
- Pelota

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 %

