



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL 2024

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	TERCERO
Fecha inicio:	1 de julio	Fecha final:	6 de septiembre
Docente:	ANGELA MARÍA RODRIGUEZ GIL	Intensidad Horaria semanal:	2

#### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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

#### COMPETENCIAS:

- Control 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

<b>INTERPRETATIVO:</b>	Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.
<b>ARGUMENTATIVO:</b>	Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.
<b>PROPOSITIVO:</b>	Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
1	Movimiento corporal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Realizo movimientos en todas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Saltos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
2	Movimiento Corporal-lateralidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Saltos de payaso.</li> <li>• Tijera.</li> <li>• Saltos de rana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
3	Movimiento corporal – Lateralidad,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento Estiramiento Saltos a dos pies Saltos a un pie.</li> <li>• Coordinación y equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
4	Coordinación óculo – manual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento Giro con bastón.</li> <li>• Bote de pelota por medio de las piernas.</li> <li>• Lanza la pelota, aplaude dos veces y la atrapa.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>

5	Película.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película, Se decidirá con el grupo que película ver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
	Coordinación óculo-pedal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo.</li> <li>• Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo.</li> <li>• Desplazamientos por el bastón Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
7	Coordinación óculo-pedal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento Desplazamiento en diferentes direcciones.</li> <li>• Lanzar y golpear.</li> <li>• Parar y pasar el balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
8	Coordinación óculo-manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Atrapar el balón.</li> <li>• Lanzar el balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
9	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Resistencia a la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>
10	Autoevaluación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>

#### RECURSOS

- Cancha
- Bastón
- Bombas
- Medias
- Pelota



