



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2025

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	1	Grado:	TERCERO
Fecha inicio:	20 DE ENERO	Fecha final:	30 DE MARZO
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:

- 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.

ESTÁNDARES 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Saltos 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
2	Movimiento Corporal-lateralidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos de rana 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
3	Movimiento corporal – Lateralidad,	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Estiramiento Saltos a dos pies Saltos a un pie. • Coordinación y equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
4	Coordinación óculo – manual.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Giro con bastón. • Bote de pelota por medio de las piernas. • Lanza la pelota, aplaudidos veces y la 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.

		<p>atrapa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
5	Coordinación óculo – manual.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Giro con bastón. • Bote de pelota por medio de las piernas. • Lanza la pelota, aplaudidos veces y la atrapa. • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
6	Coordinación óculo-pedal.	<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"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
7	Coordinación óculo-pedal.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento Desplazamiento en diferentes direcciones. • Lanzar y golpear. • Parar y pasar el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
8	Coordinación óculo-manual	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Atrapar el balón. • Lanzar el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
9	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Resistencia a la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación en clase y

			buen manejo de las culturas institucionales.
10	Autoevaluación.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.

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 %		
											Au Eva	Co Eva.

