

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>			
	<b>PLANEACIÓN SEMANAL 2025</b>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	1	Grado:	CUARTO	
Fecha inicio:	20 DE ENERO	Fecha final:	30 DE MARZO	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		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**

**INTERPRETATIVO:**

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 conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
SEMANA # 1	Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Saltos de payaso.</li> <li>• Tijera.</li> <li>• Saltos con piernas recogidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 2	Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Saltos de payaso.</li> <li>• Tijera.</li> <li>• Saltos con piernas recogidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 3	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Giro con bastón.</li> <li>• Bote de pelota por medio de las piernas.</li> <li>• Lanza la pelota, aplaudidos veces y la atrapa.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 4	Coordinación óculo	<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y</li> </ul>

	pedica	<p>encimadel mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos por el bastón.</li> </ul> <p>Estiramiento.</p>	<p>grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 5	Coordinación óculo pedica	<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 encimadel mismo.</li> <li>• Desplazamientos por el bastón.</li> <li>• Estiramiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 6	Coordinación óculopedal	<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 encimadel mismo.</li> <li>• Desplazamientos por el bastón.</li> <li>• Estiramiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 7	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza focalizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 8	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Giro con bastón.</li> <li>• Bote de pelota por mediode las piernas.</li> <li>• Lanza la pelota, aplaudedos veces y la atrapa.</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>• Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>

SEMANA # 9	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>
SEMANA # 10	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar autoevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal.</li> <li>Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.</li> </ul>

RECURSOS

- Cancha.
- Bastón.
- Bombas.
- Medias.
- Pelota.

**OBSERVACIONES:**

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)

1. Trabajo Individual.

