

|                                                                                   |                                                      |              |                             |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Institución Educativa<br/>EL ROSARIO DE BELLO</b> |              |                             |  |
|                                                                                   | <b>PLANEACIÓN SEMANAL</b>                            |              |                             |                                                                                     |
| Área:                                                                             | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES               | Asignatura:  | EDUCACIÓN FÍSICA            |                                                                                     |
| Periodo:                                                                          | II                                                   | Grado:       | TERCERO                     |                                                                                     |
| Fecha inicio:                                                                     | MARZO                                                | Fecha final: | JUNIO                       |                                                                                     |
| Docente:                                                                          |                                                      |              | 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 corporales.
- 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

|                        |                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INTERPRETATIVO:</b> | Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos 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 reconoce su equilibrio en la ejecución de ellos.                    |

| <b>Semana</b>   | <b>Referente temático</b>          | <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Acciones evaluativas</b>                                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMANA 1</b> | 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> |
| <b>SEMANA 2</b> | 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> |
| <b>SEMANA 3</b> | 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> |
| <b>4</b>        | 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

|                |  |
|----------------|--|
| 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<br>Eva        | Co<br>Eva. |
|                             |  |  |  |  |  |                             |  |  |  |  |                  |            |