



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL

| | | | |
|---------------|--|-----------------------------|------------------|
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA |
| Periodo: | 1 | Grado: | CUARTO |
| Fecha inicio: | ENERO | Fecha final: | MARZO |
| Docente: | | 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.

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 conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. |

| Semana | Referente temático | Actividades | Acciones evaluativas |
|---------------|---|--|---|
| SEMANA # 1 | Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos con piernas recogidas | <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. |
| SEMANA # 2 | Movimiento corporal y Desarrollo de las HMB | <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos con piernas recogidas | <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. |
| SEMANA # 3 | 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. |
| SEMANA # 4 | Coordinación óculo | <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 | <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y |

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

| | | | |
|----------------|----------------|---|---|
| SEMANA # 9 | 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. |
| SEMANA # 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 efectivo 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 efectiva.
 7. Presentación personal y de su entorno.