

	<div>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</div> <div>2026</div> <div>PLANEACIÓN SEMANAL</div>			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	II	Grado:	SEXTO	
Fecha inicio:	ABRIL	Fecha final:	13 DE JUNIO	
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son las habilidades de movimiento que se desarrollan en la actividad física?

COMPETENCIAS:

- Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusta los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciona 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	Esquema corporal y lateralidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA SANTA			
SEMANA 2	Reconocimiento del esquema corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos de rana • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 3	Aprendizaje de las capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <p>Explicación de las diferentes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

		2. Ejercicios de fuerza 3. Ejercicios de resistencia 4. Ejercicios de flexibilidad. Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. <ul style="list-style-type: none"> • Practica Deportiva 	• Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 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 atrapa. • Estiramiento • Practica Deportiva 	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	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 encima del mismo. • Desplazamientos por el bastón. Estiramiento. <ul style="list-style-type: none"> • Practica Deportiva 	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
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 encima del mismo. • Desplazamientos por el bastón. • Estiramiento. • Practica Deportiva 	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 7	Reconocimiento de las capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) 	• Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal.

		<p>Explicación de las diferentes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ejercicios de velocidad 6. Ejercicios de fuerza 7. Ejercicios de resistencia 8. Ejercicios de flexibilidad. <ul style="list-style-type: none"> • Los anteriores se trabajaran en actividades, individuales y grupales. • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 8	Capacidad física de fuerza y resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación con trote • Ejercicios de Fuerza posición ventral y dorsal en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia a la fuerza y resistencia focalizada en las piernas, en parejas y en grupos. • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 9	Capacidad física de velocidad y flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Activación con trote • Ejercicios de velocidad en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia y flexibilidad en parejas e individual • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 10	Retroalimentación de temas trabajados y Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Activación con trote • Ejercicios de Fuerza posición ventral y dorsal en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia a la fuerza y resistencia focalizada en las piernas, en parejas y en grupos • Ejercicios de velocidad en parejas e individual. • Ejercicios de resistencia y flexibilidad en parejas e individual • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos. Participación en clase y respeto por la palabra.

RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Cancha.• Bastón.• Bombas.• Medias.• Pelota.

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none">1. Trabajo Individual.2. Trabajo colaborativo.3. Trabajo en equipo.4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales5. 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)
<ol style="list-style-type: none">1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.

