



**Institución Educativa  
EL ROSARIO DE BELLO**

## **PLANEACIÓN SEMANAL**



|                                 |                  |              |                  |
|---------------------------------|------------------|--------------|------------------|
| Área:                           | EDUCACIÓN FISICA | Asignatura:  | EDUCACION FISICA |
| Periodo:                        | III              | Grado:       | PRIMERO          |
| Fecha inicio:                   | JULIO            | Fecha final: | SEPTIEMBRE       |
| Intensidad Horaria semanal: 2 H |                  |              |                  |

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo hacer que desde la educación física los niños y las niñas se ubiquen en el tiempo y en el espacio a través del movimiento, y lo perciba como un medio de socialización con el otro?

## **COMPETENCIAS:**

- competencia física: motriz: interpretativa.
  - competencia perceptiva motriz: argumentativa.
  - competencia socio motriz: propositiva.

- **ESTÁNDARES BÁSICOS:**

- Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.
  - Identifico la importancia de los sentidos a través de los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.
  - Participo en juegos y ejercicios que implican manejo y dominio del tiempo y el espacio.
  - Experimenta las diferentes formas de recreación.

| Semana          | Referente temático  | Actividades   | Recursos   | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño   |
|-----------------|---|---|--|----------------------|--|
| <b>SEMANA 1</b> | <b>Fortalecimiento del esquema corporal</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observaciones para el desplazamiento.</li> <li>Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Balones</li> <li>Lazos</li> <li>Bloques</li> <li>Pimpones</li> <li>Bastones</li> <li>Polideportivo</li> <li>Música</li> <li>Tiza</li> </ul> |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PROPOSITIVO:</b> Coordina sus movimientos con diferentes ritmos y posiciones, mediante rondas musicales.</li> </ul>  |
| <b>SEMANA 2</b> | <b>Expresión Rítmica. (a través del tambor en coordinación segmentaria)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observaciones para el desplazamiento.</li> <li>Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>Desplazamientos al ritmo del sonido del tambor.</li> <li>Revisión del trabajo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hojas de block .</li> </ul>   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ARGUMENTATIVO:</b> Ejecuta la coordinación segmento corporal con manejo de espacio y tiempo, mediante la coordinación viso manual y viso pédica.</li> </ul>        |
| <b>SEMANA 3</b> | <b>Percepción Rítmica (Desplazamiento a través del ritmo)</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> </ul> </li> </ul>   |  |                      |  |
| <b>SEMANA 4</b> | <b>Desplazamientos con ritmo y movimientos coordinados corporales.</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo con coordinación.</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=udEiPplGMvw">https://www.youtube.com/watch?v=udEiPplGMvw</a></li> </ul>        |  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>INTERPRETATIVO:</b> Maneja la lateralidad y ubicación de espacio-temporal, realizando ejercicios de ubicación (adelante, atrás, arriba, abajo, derecha,</li> </ul> |

|                     |   |  |  |  |   |
|---------------------|---|--|--|--|---|
|                     |   |  |  |  | izquierda, dentro,<br>fuera, lejos, cerca |
| <b>SEMANA<br/>5</b> | <b>Rondas<br/>infantiles.</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Realización de rondas y juegos infantiles.</li> <li>• Observa el video:</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=goVmqSoNFJM&amp;list=PLF2FAFFDB8C052868">https://www.youtube.com/watch?v=goVmqSoNFJM&amp;list=PLF2FAFFDB8C052868</a></li> </ul> |  |  |   |
| <b>SEMANA<br/>6</b> | <b>Coordinación<br/>gruesa</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de competencias saltando con obstáculos.</li> <li>• Juego libre.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NVNylGKtavo">https://www.youtube.com/watch?v=NVNylGKtavo</a></li> </ul>  |  |  |   |
| <b>SEMANA<br/>7</b> | <b>Equilibrio<br/>estático<br/>y<br/>dinámico</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Juego realizando movimientos y al sonido de un silbato se quedarán en posición estática.</li> <li>• Juegos: futbol, baloncesto.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul>  |  |  |   |

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| <b>SEMANA<br/>8</b>  | <b>Control de las partes del cuerpo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Movimientos al ritmo de bastones y palmas.</li> <li>• Realización de rondas dirigidas por la docente.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul> |  |  |
| <b>SEMANA<br/>9</b>  | <b>Imagen corporal</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Movimientos al ritmo de bastones y palmas.</li> <li>• Realización de rondas dirigidas por la docente.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul> |  |  |
| <b>SEMANA<br/>10</b> | <b>Evaluación y autoevaluación.</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalización de las actividades correspondientes al tercer periodo académico.</li> </ul>   |  |  |