



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACIÓN SEMANA



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

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:** ¿Cómo puedo expresarme con mi cuerpo y cuidar mi salud a través de la actividad física?

### Competencias:

- Explica la importancia de la actividad física regular para el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades.
- Comprende y describe cómo los movimientos y ejercicios contribuyen al desarrollo físico y la salud.
- Propone rutinas o juegos que promuevan hábitos saludables y la expresión corporal.

### ESTANDARES BÁSICOS:

- Reconocer y desarrollar habilidades corporales y motrices en contextos lúdicos y expresivos.
- Fomentar la interacción y el respeto mutuo en actividades grupales, promoviendo valores como la cooperación y el trabajo en equipo.
- Explorar el cuerpo y sus posibilidades de movimiento, relacionándolas con el entorno y las emociones.
- Identificar hábitos saludables a partir de la práctica física regular y comprender su impacto en el bienestar personal.

| Seman<br>a<br>Fecha | Referente temático | Actividades | Recursos | Acciones evaluativas | Indicadores de desempeño |
|---------------------|--------------------|-------------|----------|----------------------|--------------------------|
|---------------------|--------------------|-------------|----------|----------------------|--------------------------|

|   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Presentación del área</b></li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar la portada y decorar.</li> <li>Consignar en el cuaderno los referentes temáticos del periodo, indicadores de desempeño, criterios evaluativos.</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> <li>Hojas de block</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Manejo de materiales.</li> <li>Acatamiento de ordenes</li> <li>Disposición para el trabajo en clase.</li> <li>Realización de ejercicios y actividades propuestas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SABER</b><br/>Identifica los beneficios de la actividad física y la importancia de la respiración, tensión y relajación en el cuerpo.</li> <li><b>HACER</b><br/>Adapta movimientos a diferentes ritmos; maneja direcciones complejas en juegos; ejecuta ejercicios de coordinación, equilibrio y expresión rítmica.</li> <li><b>SER</b><br/>Valora la actividad física como parte de un estilo de vida saludable; muestra disposición para participar y respeto en actividades grupales.</li> </ul> |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Expresión Rítmica. (a través del tambor en coordinación segmentaria)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</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> |                                                                                                                                                                                                            | <p>Revisión del trabajo.<br/>Desplazamientos al ritmo del tambor.</p>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Percepción Rítmica (Desplazamiento a través del ritmo)</b></li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>Desplazamientos al ritmo del sonido de</li> </ul>                                         |                                                                                                                                                                                                            | Desplazamientos al ritmo de diferentes sonidos                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|   |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                       |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                                                                                                            | <p>palmas, bastones y pito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión del trabajo.</li> </ul>                                                                                                                                                            |  |                                                                                       |  |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desplazamientos con ritmo y movimientos coordinados corporales.</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo con coordinación.</li> </ul>                                                                                                        |  |                                                                                       |  |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rondas infantiles.</b></li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> <li>• Realización de rondas y juegos infantiles.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en las actividades.</li> </ul> |  |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coordinación gruesa</b></li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones para el desplazamiento al polideportivo.</li> <li>• Juego de competencias saltando con obstáculos.</li> <li>• Juego libre.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul>                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de las actividades.</li> </ul>   |  |

|    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                           |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Equilibrio, ¿cómo lograrlo?</b></li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acatamiento de la norma y realización de actividades.</li> </ul> |  |
| 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Equilibrio estático y dinámico</b></li> </ul>   | <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: fútbol, baloncesto.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acatamiento de la norma y realización de actividades.</li> </ul> |  |
| 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Control de las partes del cuerpo</b></li> </ul> | <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>                           |  |                                                                                                           |  |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Imagen corporal</b></li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento: realización de ejercicios y</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de trabajo.</li> </ul>                               |  |

|                       |  |                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|-----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                       |  | <p>movimientos con cada parte de nuestro cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego libre.</li> <li>• Organización del grupo y desplazamiento.</li> </ul> |  |  |  |
| <b>OBSERVACIONES:</b> |  |                                                                                                                                                                           |  |  |  |

| INFORME PARCIAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 | INFORME FINAL                          |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|
| Actividades de proceso 90 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | Actividades de proceso 90 %            | Actitudinal 10 %    |
| <p><b>PROCEDIMENTAL:</b></p> <p>Realización de trabajo. Semana 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos al ritmo del tambor.</li> </ul> <p>Semana 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo de talleres.</li> <li>2. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li> <li>3. Elaboración de trabajos escritos.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos al ritmo de diferentes sonidos. semana 3</li> </ul> <p><b>ACTITUDINALES:</b></p> <p>Participación en las actividades. Semana 5</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de las actividades. Semana 6</li> <li>• Acatamiento de la norma y realización de actividades. Semana 8</li> </ul> <p>Realización de trabajo. Semana 10</p> | <p>Autoevaluación</p> <p>Semana 10</p> | <p>Coevaluación</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoevaluación.</li> <li>2. Trabajo en equipo.</li> <li>3. Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>4. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>5. Presentación personal y de su entorno.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                     |