



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



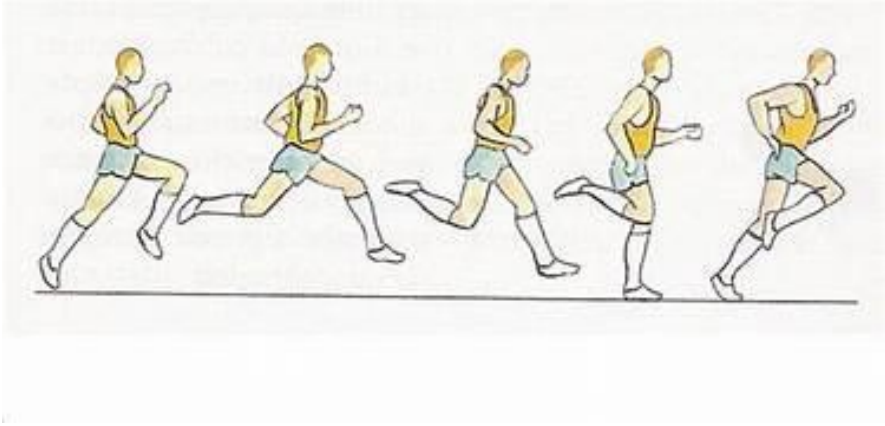
MATERIA: Educación física	PROFESOR: Fredy Reyes Mena	GRADO: TERCERO
PERIODO: IV	FECHA: Semana del 15 de septiembre al 21 de noviembre	NÚMERO DE HORAS: 2

CLASE 50'	APRENDIZAJES Y REFERENTES CONCEPTUALES	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización. PRUEBAS ATLETICAS.	I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase e indagación de saberes previos sobre carrera con vallas. D. Se dará la enseñanza de la base del movimiento Carreras con cambios de ritmo. Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, bancos de gimnasia etc.). Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos. Carreras sobre obstáculos de 40 a 50 cm como indicación metodológica se recomienda solamente el movimiento de abducción de la pierna de impulso.	Escenarios deportivos.	Participación en clase: observación directa.



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



				
		C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad		
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización. PRUEBAS ATLETICAS.	I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general y repaso del tema anterior. D. La enseñanza de la técnica del pase de valla: Facilitar las condiciones de ejecución a los estudiantes mediante la reducción de la altura de las vallas y de la distancia entre las mismas. Mantener la estructura de la carrera ente las vallas, al ritmo delos tres pasos. Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos.	Escenarios deportivos. Vallas	Participación en clase: observación directa.



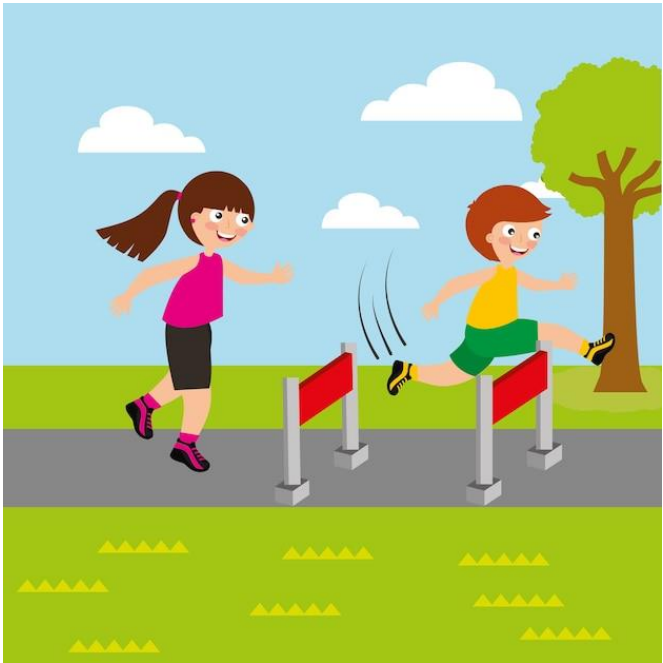
COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



Aumento progresivo de la altura de las vallas hasta llegar a las alturas reglamentarias.

Aumento progresivo de la distancia entre las vallas hasta llegar a los intervalos reglamentarios entre ellas.

En principio, las vallas se pasaran caminando, luego corriendo a un ritmo moderado y finalmente con altas velocidades teniendo en cuenta la edad de los estudiantes.






COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



		C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad		
--	--	--	--	--

MATERIA: Educación física	PROFESOR: Fredy Reyes Mena	GRADO: TERCERO
PERIODO: IV	FECHA: Semana del 15 de septiembre al 21 de noviembre	NÚMERO DE HORAS: 2

CLASE 50'	APRENDIZAJES Y REFERENTES CONCEPTUALES	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización. PRUEBAS ATLETICAS.	I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. En la clase de hoy trabajaremos ejercicios de resistencia <ol style="list-style-type: none">1. Trotar libremente por el espacio.2. Trotar libremente por el espacio pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido).3. Trotar a la señal del docente y agruparse de a 2, 4, 6, etc.4. Trotar formando filas hileras y distintas figuras geométricas. (circulo, cuadrado, triángulos, etc.)5. Trotar en hilera formando números y letras etc.6. Trotar salvando diferentes obstáculos.	Escenarios deportivos.	Participación en clase: observación directa.

		<p>7. Trotar en hileras, de 4 a 6 estudiantes y el último pasar a primer lugar</p> <p>8. Trotar en hileras zigzagueando entre sus compañeros</p> <p>9. Trotar en hileras pasando entre las piernas de sus compañeros</p> <p>10. Trotar en hileras saltando por encima de sus compañeros.</p>  <p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad.</p>		
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización.	<p>I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase</p> <p>D. Ejercicios con escalera</p> <p>Apoyo simple frontal. Los estudiantes deben pasar la escalera entera pisando sólo un cuadrado con cada pie lo más rápido posible. Al principio despacio para familiarizarse, posteriormente lo</p>	Escenarios deportivos. Escalera.	Participación en clase: observación directa.



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”

“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



	PRUEBAS ATLETICAS.	<p>irán haciendo más rápido.</p> <p>Saltos con un pie. Con el mismo pie avanzan pisando cada cuadrado.</p> <p>Doble apoyo frontal. Pasan la escalera pisando cada cuadrado con los dos pies. Dos apoyos en cada cuadrado.</p> <p>Apoyo simple lateral, frontal y dentro fuera lateral. Igual que en el primer ejercicio pero de forma lateral, después en cada cuadrado deben hacer doble apoyo y después fuera de él, y así en todos los cuadrados. Y, por último, se colocan en el lateral de la escalera y hago doble apoyo dentro de la escalera y después fuera. Esto se repite en cada cuadrado también.</p> <p>Salto con un pie y caen con otro en el próximo cuadrado. Intentan mantener el equilibrio y siguen avanzando.</p> <p>Apoyo un pie en cada cuadrado y realizo una sentadilla. Después salto avanzando al próximo cuadrado.</p> <p>Con las dos piernas. Saltar hasta el segundo cuadrado y después salto hacia atrás al primero. Vuelven a repetir esta secuencia hasta llegar al final de la escalera.</p> <p>Pasar saltando con un solo pie (a la pata coja), avanzando de lateral, siempre pisando en cada cuadrado.</p> <p>En cada cuadrado sentadilla con un pie. Saltan a un cuadrado con un apoyo, hago una sentadilla y saltan al siguiente. Así hasta el final de la escalera.</p> <p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad</p>		
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización.	<p>I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase</p> <p>D. Le indicaré a los niños como hacer saltos de rana</p> <p>Deben sentarse con los pies en una postura ancha y con los dedos de los pies hacia afuera en ángulo.</p>	Escenarios deportivos.	Participación en clase: observación directa.


	<p>PRUEBAS ATLETICAS.</p>	<p>Saltar hacia adelante y hacia arriba, aterrice sobre los dedos de los pies y póngase en cucullas.</p> <p>Saltar hacia atrás y vuelve a la posición inicial.</p> <p>Repita este movimiento de ida y vuelta hasta que el set esté completo.</p> <p>shutterstock.com • 1922675630</p> <p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad</p>		
--	--------------------------------------	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025





MATERIA: Educación física	PROFESOR: Fredy Reyes Mena	GRADO: TERCERO
PERIODO: IV	FECHA: Semana del 15 de septiembre al 21 de noviembre	NÚMERO DE HORAS: 2

CLASE 50'	APRENDIZAJES Y REFERENTES CONCEPTUALES	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2 horas	Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización. PRUEBAS ATLETICAS.	<p>I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase</p> <p>D. Hoy trabajaremos el salto cruzado consiste en desde el centro de la cruz de salto el participante salta hacia adelante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia adelante, luego hacia atrás, hacia el centro, luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro, luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro.</p> 	Escenarios deportivos.	Participación en clase: observación directa.
2 horas	Utilizar las habilidades	<p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad</p> <p>I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase e</p>	Escenarios deportivos.	Participación en clase: observación directa.



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



	<p>motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización.</p> <p>PRUEBAS ATLETICAS.</p>	<p>D. Para la clase de hoy me apoyaré con los estudiantes del grado 10º, se harán 5 bases para desarrollar en los estudiantes Lanzamiento de precisión.</p> <p>1º base: Bolos caseros</p>  <p>2º base Dale de comer</p> 	<p>Cartón Botellas Pelotas Cajas Tubos Platos pasticos</p>	
--	---	--	--	--

3° base
Las anillas



4° base
Tira los botes





COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



		<p>5° base Cuanto más lejos más puntos</p> 		
		<p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad</p>		
2 horas	<p>Utilizar las habilidades motrices básicas de locomoción proponiendo juegos, ejercicios y actividades que impliquen su utilización.</p> <p>PRUEBAS ATLETICAS.</p>	<p>I. Saludo y llamado a lista, calentamiento dinámico general, explicación de los objetivos a desarrollar en clase</p> <p>D. En la clase de hoy trabajaremos salto con cuerda</p> <p>1. SALTOS REGULARES</p> <p>Este movimiento consiste simplemente en saltar sobre la cuerda con ambos pies al mismo tiempo. Realízalo durante 1 minuto, luego descansa 30 segundos.</p> <p>2. SALTOS ALTERNANDO LOS PIES</p>	<p>Escenarios deportivos. Cuerdas</p>	<p>Participación en clase: observación directa.</p>



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



		<p>En este ejercicio alternarán el pie con el que saltan. Levantan una pierna y luego saltan repetidamente a la cuerda con el pie contrario. Realizan este movimiento durante 1 minuto. Descansan 10 segundos y luego cambian para comenzar con la otra pierna durante 1 minuto. Descansan 10 segundos.</p> <p>3. SALTOS CON TROTE HACIA ADELANTE</p> <p>En lugar de saltar a la cuerda con ambos pies al mismo tiempo, saltan a la cuerda mientras trotan. La cuerda debe pasar por debajo de cada pie mientras saltan. Realizan esto durante 2 minutos y luego descansan 10 segundos.</p> <p>4. SALTOS CON VELOCIDAD</p> <p>Mientras permanecen en un lugar, intentan incrementar la velocidad de los saltos al hacer girar la cuerda con mayor rapidez. Realizan esto durante 1 minuto, luego descansan 10 segundos. ¡Verán cuantas vueltas puedes completar!</p> <p>5. SALTOS REGULARES</p> <p>Para finalizar la rutina, disfrutan de otra tanda de saltos regulares. Deben realizar durante 1 minuto antes de descansar 10 segundos. Luego, finalizan el entrenamiento con 1 último minuto de saltos regulares. ¡Haz tu mejor esfuerzo para terminar con fuerza!</p>		
--	--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025



		 <p>depositphotos Image ID: 186006816 www.depositphotos.com</p> <p>C. Estiramiento, vuelta a la calma y socialización de la actividad</p>		
--	--	---	--	--