



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

ASIGNATURA: Educación Física	PROFESOR (A): Daniel Alcaraz Fernández	GRADO: Cuarto A - B
PERIODO: I	FECHA: Semana del 20 de Enero al 28 de Marzo	NÚMERO DE HORAS: 20

CLASE 50'	LOGRO Y TEMA	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos	<p>I. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase</p> <p>D. - Explicación y práctica de las Habilidades Motrices Básicas (HMB), teniendo como eje central de su desarrollo motriz.</p>  <p>C. - Vuelta a la calma - policías y ladrones.</p>	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Escenario deportivo	-Repaso general de los objetivos desarrollados - Participación en clase - Observación
	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno	Saludo y Explicación de la evolución del caminar, Repaso de las HMB D. Tomas antropométricas (peso, talla, IMC).	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Pesa	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

	habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos	Práctica deportiva. (deportes de conjunto)  C. Vuelta a la calma Juego de Lobos y ovejas	-Tallímetro -Escenario deportivo	
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos	I. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase D. Se realizan saltos de manera horizontal, es decir de lado a lado, tratando de pasar por encima de ciertos obstáculos. Los obstáculos pueden ser bastones, cuerdas o una línea pintada en el piso. Se realizan saltos de manera vertical, tratando de pasar por encima de conos.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -conos -Lazos -Escenario deportivo	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación - Práctica deportiva

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

“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”

PLANEACIÓN DIDACTICA DE CLASES 2025



C.

Vuelta a la calma (Trote – Estiramiento)

2	<p>Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno</p> <p>habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos</p>	<p>I. Saludo, Calentamiento dinámico general, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.</p> <p>D.</p> <p>-Lanzamientos con una mano, luego con la otra mano, con las dos manos. Se deberá modificar la ubicación a diferentes distancias.</p> <p>-Luego se realiza un ejercicio similar, pero en este caso se hará pateando la pelota y recepcionándola con el pie.</p> <p>-Se realizan trabajos donde los estudiantes realicen acciones de puntería, intentándolo hacer lanzando pelotas, con manos y pies.</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados</p> <p>Participación en clase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Práctica deportiva





COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDACTICA DE CLASES 2025

		C. Juego la chucha Estiramiento		
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos	<p>I. Saludo, Explicar el desarrollo de las habilidades de manipulación el movimiento de lanzamiento. Juego la chucha</p> <p>D. Lanzar y atrapar (Balones) diferentes formas – Arriba, Abajo, laterales. Lanzamiento por parejas a través de manipulación de balones. Realizar lanzamientos individuales hacia arriba con variaciones del ejercicio; 1 palma, 2 palma, 1 vuelta, pasarla de mano a mano.</p> 	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados</p> <p>Participación en clase - Observación</p>
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas	<p>I. Saludo, recreación mediante actividades lúdicas</p> <p>D. -Salto en cada aro -salto en coordinación lateralidad -juego por los aros (escape de bases) -juego del tren por grupos de 5</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Aros -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados</p> <p>Participación en clase - Observación</p>



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

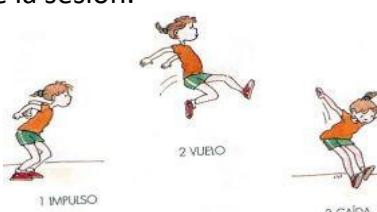
	atléticas de carreras y lanzamientos	 C. Estiramiento		
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos	I. Saludo, recreación mediante actividades lúdicas D. -futbol por 3 mixto -baloncesto por 3 mixto -enseñanza de la técnica en ambos deportes.  C. Estiramiento	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Escenario deportivo	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación
2	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades	I. Saludo, Evaluación del periodo y actividad deportiva. D. Realización de evaluación del primer periodo. Práctica deportiva de las habilidades motrices desarrolladas en el periodo.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS:	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

	<p>atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno</p> <p>habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos</p>	<p>Práctica deportiva.</p>  <p>C. Vuelta a la calma -Estiramiento pasivo.</p>	<p>-Balones de fundamentación -Escenario deportivo</p>	
2	<p>Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno</p> <p>habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos</p>	<p>Saludo, recreación mediante actividades lúdicas</p> <p>Calentamiento con el juego chucha cadeneta.</p> <p>D.</p> <p>Se debe realizar la enseñanza del salto, desde el impulso hasta la caída antes de la ejecución de todos los ejercicios. Se pueden realizar las variaciones que se consideren pertinentes, siempre manteniendo el salto como tema central de la sesión.</p>  <p>C. Estiramiento</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS:</p> <p>-Balones de fundamentación -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados</p> <p>Participación en clase</p> <ul style="list-style-type: none">- Observación- Práctica deportiva

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

“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

2	<p>Desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de las actividades atléticas y sus posibilidades de aplicación en mi entorno</p> <p>habilidades motrices básicas: Correr Lanzar Pruebas atléticas de carreras y lanzamientos</p>	<p>Saludo, recreación mediante actividades lúdicas</p> <p>Calentamiento con el juego chucha cadeneta.</p> <p>D.</p> <p>Juego de carreras caminando a diferentes distancias</p> <p>Simulación del juego de fútbol, este será realizado gateando y transportando el balón con las manos. Para ello se dividirá el grupo general en dos, tres o cuatro subgrupos, partiendo de la población total.</p> <p>-Caminar sobre la cuerda en diferentes direcciones, derecha izquierda.</p> <p>-Pasar por la cuerda a diferentes velocidades, cada monitor decide la propone diferentes formas de pasar.</p> <p>-Se trazarán varias líneas en el piso para estimular el paso por la cuerda</p> <p>C. Estiramiento</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados</p> <p>Participación en clase</p> <p>- Observación</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 (A): Daniel Alcaraz Fernández	GRADO: CUARTO A - B
PERIODO: 2	FECHA: Semana del 31 de Marzo al 13 de junio	NÚMERO DE HORAS: 20

CLASE 50'	LOGRO Y TEMAS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	I. Saludo. Explicación de los objetivos a desarrollar. D. -Por parejas, con el balón entre las espaldas, caminar hacia delante, hacia atrás, lateralmente, pero siempre intentando que el balón no caiga al suelo -El mismo ejercicio anterior, pero con el balón sujetado por las cabezas de ambos. C. Evaluación de la sesión	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Escenario deportivo	-Repasso general de los objetivos desarrollados - Participación en clase - Observación - Práctica – ensayo-error
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	I. Saludo. Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. -Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando. C. - Vuelta a la calma	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo	Repasso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación



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

“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	<p>I. Saludo. Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.</p> <p>D. Lateraldad por parejas Lateraldad con elementos.</p> <p>C. Vuelta a la calma</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase</p> <ul style="list-style-type: none">- Observación- Practica deportiva
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	<p>I. Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase.</p> <p>D. -Lanzar el balón muy alto y atraparlo con la misma mano, con la mano contraria, con las dos manos (de pie, de rodillas, sentado, tumbado boca arriba)</p>	<p>HUMANOS: 1 Educador físico</p> <p>FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo</p>	<p>Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase</p> <ul style="list-style-type: none">- Observación



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

		C. Reflexión de la clase.		
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. -Caminar, lanzar el balón hacia delante y atraparlo inmediatamente después de que ha tocado el suelo -Caminar, lanzar el balón hacia atrás e inmediatamente recuperarlo, repetir C. Reflexión de la clase.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. Repaso de los Habilidades de estabilización.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Lazos	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"De la mano de Dios, marcamos la diferencia"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

	Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	C. Reflexión de la clase.	-Escenario deportivo	
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. Repaso de los Habilidades de estabilización. - Vuelta estrella C. Reflexión de la clase.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: - -Escenario deportivo	Repasso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación - practica
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. -rollito sencillo - rollito doble C. Reflexión de la clase.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Escenario deportivo	Repasso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación - practica
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. - saltos en línea paralela - saltos con giros	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS:	Repasso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación



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

“De la mano de Dios, marcamos la diferencia”

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2025

	Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	C. Reflexión de la clase.	-Lazos -Escenario deportivo	
2	Utilizar las capacidades físicas condicionales y las habilidades básicas de estabilidad para el desarrollo de habilidades gimnásticas Equilibrio dinámico y estático Flexibilidad, Giros, Ejercicios básicos de gimnasia de piso	Saludo, Explicación de los objetivos a desarrollar en clase. D. -Carreras de relevos. Lo mismo, pero botando el balón. -Competiciones de bote de balón, de tiro a canasta, pases, en estático y en movimiento. C. Reflexión de la clase.	HUMANOS: 1 Educador físico FISICOS: -Balones de fundamentación -Lazos -Escenario deportivo	Repaso general de los objetivos desarrollados Participación en clase - Observación