EDUFISICA / COLOMBIA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

Grados 6.° a 11.°



Planeaciones de clase y plan de área

Word y Excel editables

Plan de clase. Once

Sesión 5. Organizamos la práctica para que todos puedan entrar

Institución y sede	Docente y grupo	Fecha y programación
[Completar institución y sede]	[Completar docente y grupo]	[Completar fecha] Período 1. Semana 3. Encuentro 1. 60 min
Educación Física, Recreación y Deporte Unidad: Gestiono decisiones de práctica	Identificador: CO-G11-P01-S05 Semana lectiva de referencia: 3	[Completar espacio y condiciones de uso]

Intención de aprendizaje	Criterio focal y evidencia
Distribuir espacios, materiales y responsabilidades en juegos y tareas cooperativas, observando oportunidades reales de participación y revisando la organización.	Reconoce una espera o una barrera de entrada, propone un ajuste organizativo y comprueba su efecto con los participantes. Focalizar actividades 1 y 4 en dos oportunidades separadas por una devolución. Registrar condición de práctica, decisión y efecto observado. Incorporar la explicación del estudiante y aplicar los criterios del SIEE institucional, sin convertir un resultado aislado o la rapidez en nota.

Materiales de la sesión: Dos banderas de tela corta en bases; bastones cortos ligeros de espuma; marcas planas; música opcional a volumen cómodo; vasos grandes livianos y una argolla elástica de tela ancha con cuatro cordeles cortos preparados por el adulto; mesas firmes y registro de turnos.

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
INICIO Activación y comprensión	10 min	En dos minutos, reconocer campos, corredores y señales de pausa. Activar cinco minutos con marcha, movilidad de manos y cambios suaves de frente. Dedicar tres minutos a asignar funciones rotativas y preguntar qué condición permitirá que cada persona entre sin esperar toda la ronda.	Límites visibles. Señal de pausa.	Comprobar qué pregunta se propone y qué información necesitará observar antes de decidir un ajuste.
FASE CENTRAL Actividad 1 Dos banderas exigen repartir responsabilidades	8 min	Dos equipos de cuatro tienen una bandera en una base de su campo. El encargo consiste en tomar la bandera rival y devolverla a la base propia caminando o con un trote cómodo. En campo rival, un toque suave en un antebrazo, previamente acordado, conduce a una pausa y regreso por un corredor exterior, sin cárcel ni eliminación; puede sustituirse por una señal verbal a distancia cercana. Quien lleva bandera no la esconde ni forcejea: ante la señal, se detiene y un integrante la devuelve a su base original por el corredor exterior, con el juego en pausa. Dos rondas cortas permiten revisar quién pudo entrar y quién quedó siempre defendiendo. Rotar responsabilidades y ajustar anchura o corredores con todos detenidos, conservando el encargo.	Dos banderas cortas, bases y corredores exteriores amplios.	Distribuye responsabilidades y revisa oportunidades de entrada a partir de lo observado. Pedir que identifiquen quién no pudo entrar antes de repetir la misma distribución.

Fase central. Práctica y decisiones

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 2 Dos bastones acompañan una marcha alternada	8 min	En parejas con sectores separados, caminar lentamente con dos bastones cortos de espuma sostenidos cerca del cuerpo. Coordinar un paso con el avance pequeño del bastón contrario, sin apoyarse sobre él, clavarlo en el suelo ni dirigirlo hacia personas. La pareja observa desde fuera del corredor y describe una transición. Después intercambian y acuerdan cómo empezar el turno sin esperar a que toda la clase termine. La alternativa sentada utiliza alcances cortos alternados con los bastones, conservando la coordinación y la organización del cambio de función.	Dos bastones cortos de espuma y corredor individual.	Organiza el cambio de función para que ambos puedan ensayar y recibir observación. Pedir un final de recorrido claro antes de intercambiar implementos.
Actividad 3 Un bastón gira cuando cambia la orientación de mis palmas	8 min	Sentado o de pie ante una mesa, sostener un bastón corto de espuma con ambas manos a una altura baja. Explorar un giro pequeño que cambia la orientación de una palma sin retorcer muñecas ni buscar extremos articulares. Regresar, apoyar el implemento y descansar. La pareja escribe o dice una consigna breve para preparar el giro; quien la prueba señala qué palabra necesitó aclaración. Rotar sin crear una fila de observadores. No lanzar el bastón ni realizar giros cerca del rostro. Comprobar que el material permanece al alcance y adaptar a una sola mano con apoyo de mesa cuando se necesite.	Bastón corto de espuma, mesa y consigna breve por pareja.	Revisa una consigna y una distribución de material a partir del ensayo del compañero. Pedir que señale dónde comienza el giro antes de añadir otra indicación.
Actividad 4 Un baile cambia de pareja sin perder su plaza	8 min	En una plaza amplia, formar parejas con dos lugares separados. Preparar una frase corta de pasos cómodos y gestos sin contacto: acercarse un paso, mostrar un saludo y regresar. Tras dos frases, una señal acordada invita a cambiar de pareja caminando por corredores visibles, sin dejar a otra persona sin opción de encuentro. Pausar si aparece una espera prolongada; el grupo propone un ajuste de disposición o un trío para compartir la siguiente frase. No valorar por habilidad de baile ni imponer contacto. Las parejas pueden combinar posiciones sentadas y desplazamientos accesibles, manteniendo la intención de encuentro y la revisión de entradas.	Plaza amplia, marcas de lugares y señal visual o musical.	Reconoce una barrera de encuentro y comprueba un ajuste con quienes participan. Pedir que incluyan la propuesta de quien quedó esperando antes de reiniciar.

Aplicación, cierre y continuidad

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 5 Una pinza colectiva levanta tres vasos	8 min	Cada grupo de cuatro toma un cordel corto unido a una argolla elástica de tela ancha, preparada y revisada por el adulto. Al separar suavemente los cordeles, la argolla se abre; al acercarlos, puede sujetar un vaso grande ligero por su parte superior. Practicar una elevación mínima sobre mesa y trasladarlo hasta una base para construir una torre baja de tres vasos. Nadie enrolla cordeles en manos o cuerpo ni tira con fuerza. Acordar señales de abrir, cerrar y bajar; detener si el vaso se escapa. Revisar si todas las voces pudieron orientar una decisión y rotar quién anuncia. No competir por terminar antes; una argolla sostenida directamente por cuatro manos es la variación de acceso si los cordeles dificultan participar.	Argolla elástica de tela ancha, cuatro cordeles cortos, tres vasos y mesa.	Coordina una decisión compartida y revisa la distribución de responsabilidades. Pedir una señal de descenso que todos reconozcan antes de levantar otro vaso.
CIERRE Reflexión y recuperación	10 min	Apoyar bastones y vasos antes de recoger cordeles y banderas. Descansar y ofrecer agua. El grupo presenta un ajuste realizado, a quién permitió entrar y qué todavía requiere observar. Registrar la experiencia con una evidencia concreta y mantener la revisión abierta cuando no haya habido oportunidad suficiente.	Lugar cómodo. Agua según rutina escolar.	Conservar el registro que responde a la pregunta y distinguir lo observado de lo supuesto. Preparar una nueva oportunidad si la evidencia no permite reconocer el aprendizaje; ajustar barreras de acceso sin cambiar el criterio focal.

Participación y cuidado	Decisión docente
Acceso a la experiencia	Mostrar la consigna y comprobarla en un ensayo. Ajustar señal, espacio, objeto, tiempo o modo de respuesta a la barrera observada. Mantener el aprendizaje focal y comprobar si el apoyo facilita actuar.
Regulación del encuentro	Los ocho minutos de cada bloque incluyen explicación, práctica, devolución y transición. Adelantar pausas ante necesidad observada; reducir rondas y conservar el cierre. Revisar superficie, materiales y cruces antes de comenzar.

Registro de aprendizaje	Anotación editable
Estudiante o grupo focal	[Completar identificación pedagógica]
Actuación, condición y apoyo	[Completar observación concreta]
Próxima intervención	[Completar apoyo y nueva oportunidad]