EDUFISICA / COLOMBIA

EDUCACIÓN FÍSICA

PREESCOLAR

Prejardín · Jardín · Transición



Planeaciones de clase y plan de área

Word y Excel editables

Plan de clase. Transición

Sesión 5. Puedo rodear atravesar o cambiar de posición

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: Decido cómo recorrer	Identificador: CO-TRA-P01-S05 Semana lectiva de referencia: 3	[Completar espacio y condiciones de uso]

Intención de aprendizaje	Criterio focal y evidencia
Elegir entre caminos disponibles y relacionar esa elección con una tarea de transporte, expresión, apoyo o control de un implemento.	Reconoce una condición del trayecto y escoge una solución que le permite completar la acción con control. Recoger una actuación en las actividades 1 y 4. Describir elección, acción y acompañamiento; admitir gesto, mirada o demostración como respuesta. Registrar otra oportunidad después de una devolución, sin puntuación ni comparación entre niños.

Materiales de la sesión: Bastones cortos grandes de espuma; conos blandos; colchonetas firmes; fotografías grandes de puertas y caminos; paneles de cartón con paso bajo ancho; marcas planas para cuatro esquinas. No disponer un paso que se pueda cerrar ni apoyar peso en cartón.

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
INICIO Activación y comprensión	10 min	En dos minutos, reconocer trayectos abiertos y acordar la señal de pausa. Activar cinco minutos con marcha, movilidad cómoda y cambios de frente. Dedicar tres minutos a señalar un lugar por el que se puede pasar y otro que debe rodearse. Pedir una elección y escuchar o mirar la explicación antes de practicar.	Límites visibles. Señal de pausa.	Observar si explora primero, solicita acompañamiento o elige un modo propio de comenzar.
FASE CENTRAL Actividad 1 El bastón viaja entre dos palmas	8 min	Cada niño sostiene horizontalmente un bastón corto de espuma, apoyado sobre las dos palmas abiertas y a una altura cómoda por debajo del pecho. Tiene un trayecto corto con un cono que puede rodear por cualquiera de sus lados. Antes de empezar, elige dónde dará la vuelta; durante el camino decide si necesita acercar las palmas o hacer una pausa. Al volver, deja el bastón en una mesa antes de comentar. Si cae, detenerse y recuperarlo con el sector libre. No equilibrarlo sobre cabeza ni hacerlo girar como arma. La adaptación se realiza entre dos puntos de una mesa, conservando la elección del recorrido.	Bastón corto de espuma, cono blando y mesa accesible.	Prepara un recorrido y ajusta el apoyo de las manos durante el transporte. Pedir que muestre el lado elegido antes de mover el bastón.

Fase central. Práctica y decisiones

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 2 El conejo atraviesa y el árbol se rodea	8 min	Preparar un panel de cartón firme con una abertura baja y muy ancha, sin techo ni elementos que puedan caer, y un cono que representa un árbol. Cada pareja construye un viaje: una persona representa un conejo y decide si pasa por la abertura caminando agachado o si rodea el árbol; la otra representa el paisaje mediante un gesto desde fuera del trayecto. Después cambian roles y comparan dónde necesitaron modificar la postura. No se salta dentro de la abertura ni se persigue al compañero. El paso al nivel habitual del participante es la alternativa accesible; el personaje se mantiene mediante el gesto elegido.	Panel abierto sin techo, cono blando y recorrido amplio.	Relaciona la condición del paso con la postura o el camino que elige. Señalar la altura disponible y permitir escoger el rodeo antes de iniciar.
Actividad 3 Una vuelta de tronco cambia mi frente	8 min	En una colchoneta amplia, cada niño se tumba de lado en una posición cómoda y explora girar lentamente el cuerpo hasta quedar boca arriba, conservando la cabeza apoyada. No hay volteretas, giros sobre el cuello ni empujes de otra persona. Observar hacia dónde mira al terminar y escoger un regreso sencillo. El adulto demuestra el inicio y acompaña sin forzar articulaciones. Quien no utiliza el suelo explora desde sentado cambiar suavemente el frente del tronco hacia una referencia visible. Practicar pocos movimientos con pausas y compartir cuál posición permitió descansar. Una mirada o un gesto bastan para comunicar la elección.	Colchoneta firme y referencia visible a cada lado.	Explora una rotación accesible y reconoce la posición en que termina. Ofrecer una amplitud menor cuando necesite conservar mejor el apoyo.
Actividad 4 Las esquinas cambian de dueño	8 min	Formar grupos de cinco en una plaza amplia con cuatro esquinas marcadas. Cuatro participantes ocupan una esquina y uno espera en el centro. Dos de las esquinas se ponen de acuerdo mediante mirada o gesto para cambiar de lugar caminando por caminos libres; quien está en el centro puede elegir una esquina que acaba de quedar vacía. Al llegar alguien, esa esquina vuelve a estar ocupada: no se empuja ni se disputa por velocidad; si coinciden, ambos se detienen y acuerdan quién continúa. Quien queda sin esquina toma el turno central. Tras tres cambios, rotar ese turno aunque nadie haya cambiado de rol. Admitir señalar un destino y recorrerlo con su apoyo habitual, conservando el juego de mirar lugares disponibles.	Cuatro marcas planas y plaza amplia por grupo de cinco.	Consulta la disponibilidad de una esquina y modifica su trayecto cuando se ocupa. Pedir que mire otra esquina antes de continuar hacia un lugar ya ocupado.

Aplicación, cierre y continuidad

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 5 Las estatuas dejan un paseo abierto	8 min	En grupos de cuatro, tres participantes colocan su cuerpo como estatuas separadas dentro de una plaza amplia. La cuarta persona mira los espacios libres y elige un paseo que las rodea sin tocarlas ni pasar por debajo de cuerpos. Las estatuas pueden cambiar su gesto cuando termina el paseo; quien caminó muestra dónde encontró una abertura y pide conservarla o ampliarla. Rotar para que todos elijan recorrido y postura, con pausas cómodas. No hacer torres humanas ni sostener posiciones difíciles. La composición admite estatuas sentadas y recorridos accesibles, manteniendo el acuerdo sobre la distancia.	Plaza amplia, marcas planas y cuatro lugares de referencia.	Elige un trayecto a partir de los espacios que deja una composición de grupo. Invitar a señalar la abertura y esperar el acuerdo antes de caminar.
CIERRE Reflexión y recuperación	10 min	Recuperar una postura cómoda y guardar los materiales con ayuda. Ofrecer agua según la rutina. Mostrar dos dibujos de caminos y pedir que recuerden una elección de la clase: por dónde fueron y qué condición observaron. Registrar una decisión concreta y la ayuda utilizada, sin pedir a todo el grupo resolver de la misma forma.	Lugar cómodo. Agua según rutina escolar.	Anotar la referencia y el apoyo que facilitaron participar. Conservarlos cuando sea necesario y proponer un cambio pequeño en otra oportunidad, atendiendo a la iniciativa del niño.

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]

EDUFISICA / COLOMBIA

EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMARIA

Grados 1.º a 5.º



Planeaciones de clase y plan de área

Word y Excel editables

Plan de clase. Cuarto

Sesión 5. Mantengo una intención y cambio la trayectoria

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: Movimientos que se adaptan	Identificador: CO-G04-P01-S05 Semana lectiva de referencia: 3	[Completar espacio y condiciones de uso]

Intención de aprendizaje	Criterio focal y evidencia
Ajustar la orientación del cuerpo, los contactos y la posición de salida para conservar una intención de envío o comunicación.	Reconoce el efecto de una orientación y modifica una condición a partir de la llegada observada. Focalizar actividades 1 y 4. Recoger una actuación inicial, una devolución y otro intento. Registrar la referencia consultada y el ajuste observado. Valorar con los criterios del SIEE institucional; no asignar nota por rapidez ni por comparación con otro estudiante.

Materiales de la sesión: Pelotas grandes blandas de rebote moderado; red de cinta visible sin tensión elevada; paletas anchas ligeras; saquitos grandes de espuma bien cerrados; tarjetas de direcciones y palabras; conos blandos, marcas planas y mesas accesibles.

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
INICIO Activación y comprensión	10 min	Acordar límites y pausas en dos minutos. Activar cinco minutos con marcha, movilidad cómoda y cambios pequeños de frente. Dedicar tres minutos a demostrar la diferencia entre mirar un destino y colocarse para alcanzarlo. Pedir que señalen qué condición van a cambiar en un ensayo, manteniendo material y destino.	Límites visibles. Señal de pausa.	Identificar qué información consulta antes de actuar y cómo comprueba que su lugar está disponible.
FASE CENTRAL Actividad 1 El pase por encima de la red busca una pareja preparada	8 min	En parejas separadas por una cinta baja visible, enviar una pelota grande blanda por encima hacia las manos del compañero, que anuncia si está preparado. No hay remates ni oposición. Antes del siguiente envío, quien lanzó observa si la pelota llegó delante, detrás o a un lado del receptor y elige cambiar su orientación o el gesto, conservando distancia y objeto. Tras tres ensayos, intercambiar quién describe la llegada. Recuperar móviles con el sector libre. La cinta no se ata a personas. Una mesa con borde marcado permite un envío accesible al nivel disponible, manteniendo la lectura de dónde termina la trayectoria.	Pelota grande blanda, cinta visible baja y dos sectores separados.	Usa la llegada anterior para orientar el siguiente envío hacia una pareja preparada. Pedir que nombre dónde terminó la pelota antes de modificar el gesto.

Fase central. Práctica y decisiones

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 2 Paleta quieta recibe un lanzamiento cercano	8 min	Una persona sostiene una paleta ancha ligera como bandeja, sin golpear. Su pareja deja caer desde poca altura un saquito grande de espuma hacia esa superficie. Quien recibe orienta la paleta para sostenerlo y termina en pausa; quien lanzó describe dónde quedó el saquito respecto al centro. Cambiar la inclinación o la ubicación de la paleta, una condición por vez, y probar otro ensayo. No acercar la paleta al rostro ni lanzar a mayor altura para aumentar dificultad. Alternar funciones. La variante sobre mesa permite colocar la paleta en un apoyo y ajustar su orientación antes de soltar el objeto.	Paleta ancha ligera, saquito grande de espuma y mesa disponible.	Prepara la superficie de recepción considerando la trayectoria cercana del objeto. Pedir que detenga la paleta antes de decidir qué inclinación revisará.
Actividad 3 El corredor dibuja una curva alrededor de tres señales	8 min	Disponer tres conos blandos separados dentro de un corredor amplio. Cada estudiante propone una línea curva que los rodea y la recorre primero caminando, con una pausa al terminar. Si decide probar un trote cómodo, mantiene los mismos conos y observa en qué punto necesitó ampliar el giro. Una pareja mira desde fuera del corredor y describe un cambio visible del recorrido. No cronometrar ni ordenar acelerar. Mantener una sola persona por corredor y salidas independientes. La alternativa con su apoyo habitual conserva la comparación entre un recorrido planeado y el que realmente pudo realizar.	Tres conos blandos y corredor amplio por pareja.	Ajusta una curva para conservar una trayectoria controlable alrededor de referencias fijas. Invitar a ampliar el espacio antes de aumentar la velocidad.
Actividad 4 Un gesto debe verse desde un lateral	8 min	En tríos, elegir un mensaje breve como esperar, acercarse o dejar un lugar libre. Una persona lo comunica con un gesto, otra observa desde un lateral y la tercera registra qué entendió mediante palabra o tarjeta. Mantener el mensaje y la posición del observador, y modificar solo el frente o la amplitud del gesto para comprobar si resulta más legible. Descansar entre presentaciones y rotar. No calificar por teatralidad ni obligar a usar todo el cuerpo. La expresión sentada y una señal manual conservan la intención comunicativa. Si todavía no se entiende, solicitar una descripción de lo visto antes de otro ensayo.	Tarjetas de mensajes y tres lugares separados.	Modifica una condición del gesto a partir de lo que el receptor pudo interpretar. Pedir que conserve el mensaje y cambie solo una condición visible.

Aplicación, cierre y continuidad

Fase y actividad	Tiempo	Organización, consigna y acompañamiento	Recursos	Evaluación formativa
Actividad 5 Una pelota atraviesa dos contactos de suelo	8 min	Marcar en el suelo dos zonas amplias, una próxima a quien actúa y otra algo más adelante. Desde una posición estable, impulsar suavemente una pelota de rebote moderado para que su primer contacto ocurra en la primera zona y el siguiente se aproxime a la segunda. No dirigirla hacia personas. Observar ambas llegadas, detener la pelota y decidir si cambia la posición de salida o la orientación de la mano. Mantener zonas y móvil durante la comparación. Rotar quien actúa y quien señala los contactos. Si el rebote no permite observar dos contactos controlables, usar una distancia menor como variación, sin aumentar la fuerza.	Pelota blanda de rebote moderado y dos zonas amplias.	Relaciona la orientación inicial con los dos contactos que observa en el suelo. Señalar el primer contacto antes de atribuir el segundo a un cambio del gesto.
CIERRE Reflexión y recuperación	10 min	Recuperar objetos solo con todos detenidos. Caminar cómodamente, descansar y ofrecer agua. Elegir un ejemplo en el que la intención se mantuvo y la orientación cambió. Registrar la llegada observada y la modificación realizada, sin reducir la evaluación al acierto final.	Lugar cómodo. Agua según rutina escolar.	Registrar qué decisión respondió al propósito y qué apoyo requiere otra oportunidad de práctica. Conservar una condición durante la comparación para reconocer el efecto de un ajuste.

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]

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]