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]<br>Período 1. Semana 3. Encuentro 1. 60 min |
| Educación Física, Recreación y Deporte<br>Unidad: Movimientos que se adaptan | Identificador: CO-G04-P01-S05<br>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.<br>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<br>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<br>Actividad 1<br>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.<br>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<br>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.<br>Pedir que detenga la paleta antes de decidir qué inclinación revisará. |
| Actividad 3<br>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.<br>Invitar a ampliar el espacio antes de aumentar la velocidad. |
| Actividad 4<br>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.<br>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<br>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.<br>Señalar el primer contacto antes de atribuir el segundo a un cambio del gesto. |
| CIERRE<br>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] |