



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACIÓN SEMANAL 2021



Area:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	Asignatura:	Educación física
Periodo:	IV	Grado:	QUINTO.
Fecha inicio:	13 DE SEPTIEMBRE	Fecha final:	26 DE NOVIEMBRE
Docente:	SANTIAGO CARDONA TABORDA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cuál es la importancia de las habilidades motrices básicas en la formación del estudiante?

COMPETENCIAS:

- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.
- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1 : 13-17 de septiembre	Habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área • Encuesta sobre el gusto de la educación física • Explicación de Habilidades motrices básicas(video) • Dinámicas grupales: • carrera de relevos con tapas. • juego agarra el cono • Juego hacer la letra • desplazamiento con balón • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase • Video beat • Coliseo tulio Ospina • Cronometro • Conos • Escalera o cinta • Pelotas • Balones • Colchonetas • Globos • Silbato • Cuerdas • Metro • Palos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. • ARGUMENTATIVA: Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. • PROPOSITIVA: Deduco su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
	Habilidades motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y 	

<p>2: 20-24 de septiembre</p>	<p>básicas (locomotrices - Correr)</p>	<p>por parte del profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Velocidad hasta el cono • carrera de velocidad con objeto • actividad obstáculo humano • juego pañuelito • carrera de relevos con objetos. • Juego recreativo de velocidad. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<p>eficaz del trabajo en el aula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
<p>3: 27 septiembre – 1 octubre</p>	<p>Habilidades motrices básicas (locomotrices - Saltar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego el tumbado • Gusanita en posición de sentadilla 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad saltos al aro • Saltar la cuerda • Carrera de saltos con relevos • Juego grupal: salto de cuerda • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
4: 4-8 de octubre	Habilidades motrices básicas (locomotrices - Gatear)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Activad el puente • Carrera de gateo • Carrera de grupos de gatear • Juego recreativo: cucha cogida gateando • Carrera de relevos en cuadrúpeda • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	

<p>5: 18-22 de octubre</p>	<p>Habilidades motrices básicas (No locomotrices – Girar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego paso el aro. • Carrera grupal de giros. • Carrera a la silla. • Carrera giros en parejas. • Carreras con objetos. • Juego recreativos • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
<p>6: 25-29 de octubre</p>	<p>Habilidades motrices básicas (No locomotrices – Equilibrio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego recreativo: chucha cogida en un solo pie • Carreras de equilibrio 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de equilibrio con objetos • Actividad de equilibrio cooperativo • Actividad de bastones y balones • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
7: 1-5 de noviembre	Juegos Recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego de la mancha • Juego el pegajoso • Juego ponchado • Juego de velocidad de reacción: trique • Juego coordinativo en aros: piedra, papel y tijera. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	

8: 8-12 de octubre	Habilidades motrices básicas (Manipulación - Lanzar)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Juego recreativo: ponchado • Juego recreativo: vaciar la casa • Actividad de lanzamiento al aro • Carrera de relevos con balón • Juego recreativo: balón prisionero • Ejercicio de percepción y manipulación: no dejar hacer el balón • Juego recreativo: carrera de ponchados • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
9: 15-19 de noviembre	Habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Manejo eficiente y eficaz del 	

	(Manipulación - Recoger)	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor • Lanzamiento de balón • Carrera grupales el túnel • Actividad grupal de pase de balón • Carrera de obstáculos con balón • Juego recreativo. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada 		<p>trabajo en el aula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Participación en clase y respeto por la palabra. • Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz 	
10: 22-26 de noviembre	Juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor • Clase libre • Autoevaluación • Definición de la nota 		<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación 	

ACTIVIDADES DE PROCESO 90 %								ACTITUDINAL 10 %	
actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	actividad (semana)	DOCENTE	ESTUDIANTE
2 Trabajo en equipo Participación	3 Trabajo en equipo Participación	4 Trabajo en equipo Participación	5 Trabajo en equipo Participación	6 Trabajo en equipo Participación	7 Trabajo en equipo Participación	8 Trabajo en equipo Participación	9 Trabajo en equipo Participación		