



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	II	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	1 DE ABRIL	Fecha final:	7 DE JUNIO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

#### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Por qué son tan importantes las habilidades motrices básicas, fines y juegos?

#### COMPETENCIAS:

- Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación.
- Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.
- Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos.

#### ESTANDARES BÁSICOS:

- Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
- Ejercito todas las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio de coordinación)
- Identifico los músculos del tren inferior, las articulaciones y los movimientos aplicados en cada una de ellas.

#### DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

##### INTERPRETATIVO:

- Identificas las cualidades físicas básicas como medio para desarrollarse como deportista.

<b>ARGUMENTATIVO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza activamente en clase las actividades y respeta las opiniones de tus compañeros.</li> </ul>
<b>PROPOSITIVO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollas la fuerza, velocidad y coordinación durante las actividades lúdicas, en actividades individuales y grupales.</li> </ul>

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
<b>SEMANA 1</b>	HMB y aprendizaje de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• trabajo grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme</li> </ul>
<b>SEMANA 2</b>	HBM Y ACTIVIDADES GRUPALES.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• trabajo grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme</li> </ul>

<p><b>SEMANA</b> <b>3</b></p>	<p>Habilidades motrices básicas y aprendizaje de las capacidades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ carrera de relevos con tapas.</li> <li>✓ juego agarra el cono.</li> <li>✓ Juego hacer la letra.</li> <li>✓ desplazamiento con balón.</li> </ul> </li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> <b>4</b></p>	<p>Habilidades motrices básicas, aprendizaje de las capacidades físicas y deportes de combate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>
<p><b>SEMANA</b> <b>5</b></p>	<p>Habilidades motrices básicas y aprendizaje de las capacidades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ carrera de relevos con tapas.</li> <li>✓ juego agarra el cono.</li> <li>✓ Juego hacer la letra.</li> <li>✓ desplazamiento con balón.</li> </ul> </li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>

<b>SEMANA</b> <b>6</b>	Habilidades motrices básicas, aprendizaje de las capacidades físicas y deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>
<b>SEMANA</b> <b>7</b>	Habilidades motrices básicas y aprendizaje de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ carrera de relevos con tapas.</li> <li>✓ juego agarra el cono.</li> <li>✓ Juego hacer la letra.</li> <li>✓ desplazamiento con balón.</li> </ul> </li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>
<b>SEMANA</b> <b>8</b>	Habilidades motrices básicas, aprendizaje de las capacidades físicas y deportes de combate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>

<b>SEMANA 9</b>	Habilidades motrices básicas y aprendizaje de las capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área.</li> <li>• Encuesta sobre el gusto de la educación física.</li> <li>• Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ carrera de relevos con tapas.</li> <li>✓ juego agarra el cono.</li> <li>✓ Juego hacer la letra.</li> <li>✓ desplazamiento con balón. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>
<b>SEMANA 10</b>	Habilidades motrices básicas, ACTIVIDADES LUCTATORIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina.</li> <li>• calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor.</li> <li>• Velocidad hasta el cono</li> <li>• carrera de velocidad con objeto.</li> <li>• actividad obstáculo humano</li> <li>• juego pañuelito.</li> <li>• carrera de relevos con objetos.</li> <li>• Juego recreativo de velocidad.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Desarrollo de habilidades</li> <li>• Trabajo individual y grupal.</li> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Uso del material deportivo</li> <li>• Uso adecuado del uniforme.</li> </ul>

**RECURSOS**

- Aula de clases.
- Video beam.
- Tulio Ospina.
- Balones.
- Aros.
- Conos.

- Lazos.
- Cronometro.

**OBSERVACIONES:**

**CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)**

1. Trabajo Individual.
2. Trabajo colaborativo.
3. Trabajo en equipo.
4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales
5. Trabajos de consulta.
6. Exposiciones.
7. Desarrollo de talleres.
8. Desarrollo de competencias texto guía.
9. Informe de lectura.
10. Mapas mentales.

**11. Mapas conceptuales. INFORME PARCIAL**

**INFORME FINAL**

Actividades de proceso 40 %

Actividades de proceso 40 %

Actitudinal 10 %

**12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)**

13. Portafolio.

14. Fichero o glosario.

15. Webquest.

16. Plataforma ADN

Au  
Eva

Co  
Eva.

**CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)**

1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.
2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.
3. Autoevaluación.
4. Trabajo en equipo.
5. Participación en clase y respeto por la palabra.
6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.
7. Presentación personal y de su entorno.