

	<b>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</b>				
	PLANEACIÓN SEMANAL 2022				
Area:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	Asignatura:	Educación física		
Periodo:	I	Grado:	QUINTO.		
Fecha inicio:	17 DE ENERO	Fecha final:	21 DE MARZO		
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
-----------------	-----------------------	-------------	----------	----------------------	--------------------------

<p>1 : 17-21 ENERO</p>	<p>Habilidades motrices básicas</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>• Explicación de Habilidades motrices básicas(video)</li> <li>• Dinámicas grupales:</li> <li>• carrera de relevos con tapas.</li> <li>• juego agarra el cono</li> <li>• Juego hacer la letra</li> <li>• desplazamiento con balón</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de clase</li> <li>• Video beat</li> <li>• Coliseo tulio Ospina</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Conos</li> <li>• Escalera o cinta</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Balones</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Globos</li> <li>• Silbato</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Metro</li> <li>• Palos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTERPRETATIVA:  Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>• ARGUMENTATIVA: Análizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.</li> <li>• PROPOSITIVA: Deduce su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.</li> </ul>
<p>2: 24-28 ENERO</p>	<p>Habilidades motrices básicas (locomotrices - Correr)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <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 en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
3: 31 ENERO -4 FEBRERO	Habilidades motrices básicas (locomotrices - Saltar)	<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>• Juego el tumbado</li> <li>• Gusanito en posición de sentadilla</li> <li>• Actividad saltos al aro</li> <li>• Saltar la cuerda</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de saltos con relevos</li> <li>• Juego grupal: salto de cuerda</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		manera responsable y eficaz	
4: 7 – 11 FEBERO	Habilidades motrices básicas (locomotrices - Gatear)	<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>• Activad el puente</li> <li>• Carrera de gateo</li> <li>• Carrera de grupos de gatear</li> <li>• Juego recreativo: cucha cogida gateando</li> <li>• Carrera de relevos en cuadrúpeda</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
5: 14-18 FEBRERO	Habilidades motrices básicas (No locomotrices – Girar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor</li> <li>• Juego paso el aro.</li> <li>• Carrera grupal de giros.</li> <li>• Carrera a la silla.</li> <li>• Carrera giros en parejas.</li> <li>• Carreras con objetos.</li> <li>• Juego recreativos</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
6: 21-25 FEBRERO	Habilidades motrices básicas (No locomotrices – Equilibrio)	<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>• Juego recreativo: chucha cogida en un solo pie</li> <li>• Carreras de equilibrio</li> <li>• Actividad de equilibrio con objetos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de equilibrio cooperativo</li> <li>• Actividad de bastones y balones</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		responsable y eficaz	
7: 28 FEBRERO- 4 DE MARZO	Juegos Recreativos	<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>• Juego de la mancha</li> <li>• Juego el pegajoso</li> <li>• Juego ponchado</li> <li>• Juego de velocidad de reacción: trique</li> <li>• Juego coordinativo en aros: piedra, papel y tijera.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
8:	Habilidades motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y</li> </ul>	

7-11 MARZO	básicas (Manipulación - Lanzar)	<p>por parte del profesor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor</li> <li>• Juego recreativo: ponchado</li> <li>• Juego recreativo: vaciar la casa</li> <li>• Actividad de lanzamiento al aro</li> <li>• Carrera de relevos con balón</li> <li>• Juego recreativo: balón prisionero</li> <li>• Ejercicio de percepción y manipulación: no dejar hacer el balón</li> <li>• Juego recreativo: carrera de ponchados</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		<p>eficaz del trabajo en el aula</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
9: 14-18 MARZO	Habilidades motrices básicas (Manipulación - Recoger)	<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de balón</li> <li>• Carrera grupales el túnel</li> <li>• Actividad grupal de pase de balón</li> <li>• Carrera de obstáculos con balón</li> <li>• Juego recreativo.</li> <li>• Estiramiento y charla sobre la clase realizada</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz</li> </ul>	
10: 21-25 MARZO	Juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina , calentamiento por parte del profesor</li> <li>• Clase libre</li> <li>• Autoevaluación</li> <li>• Definición de la nota</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluación</li> </ul>	

**Observaciones:** Durante el primer periodo semana a semana se hará una actividad de retroalimentación del tema o los temas que de los dos grados anteriores se deben reforzar o profundizar para cumplir con los Derechos Básicos de Aprendizaje. (DBA)

Gracias



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		