



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	III	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	2 DE JULIO	Fecha final:	6 DE SEPTIEMBRE
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

#### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades físicas?

#### COMPETENCIAS:

- Control de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.

#### ESTANDARES BÁSICOS:

- Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas
- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

#### DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

<b>INTERPRETATIVO:</b>	Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.
<b>ARGUMENTATIVO:</b>	Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.
<b>PROPOSITIVO:</b>	Coordina patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

<b>Semana</b>	<b>Referente temático</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones evaluativas</b>
<b>SEMANA 1</b>	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de velocidad)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de velocidad en parejas</li> <li>• Realizo movimientos en todas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Prácticas deportivas</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA SANTA</b>			
<b>SEMANA 2</b>	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de velocidad)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de velocidad en parejas</li> <li>• Realizo movimientos en todas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Prácticas deportivas</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 3</b>	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de velocidad)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de velocidad en parejas</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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo movimientos entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Prácticas deportivas</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprovechamiento del tiempo en clase.</li> <li>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 4</b>	Las capacidades físicas. flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de carrera y saltos)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de elevación de piernas en parejas</li> <li>• Realizo movimientos entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, y desplazamientos.</li> <li>Prácticas deportivas</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 5</b>	Las capacidades físicas. flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de carrera y saltos)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de elevación de piernas en parejas</li> <li>• Realizo movimientos entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, y desplazamientos.</li> <li>Prácticas deportivas</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 6</b>	Las capacidades físicas. Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de fuerza en parejas)</li> <li>• Ejercicios de fuerza en grupos.</li> <li>• Realizo movimientos de fuerza entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Prácticas deportivas</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 7</b>	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de fuerza en parejas)</li> <li>• Ejercicios de fuerza en grupos.</li> <li>• Realizo movimientos de fuerza entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 8</b>	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de carrera y saltos)</li> <li>• Circuito de carreras y saltos.</li> <li>• Ejercicios de resistencia en parejas.</li> <li>• Circuito de resistencia, por grupos.</li> <li>• Prácticas deportivas. (Deportes de balón)</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 9</b>	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de carrera y saltos)</li> <li>• Circuito de carreras y saltos.</li> <li>• Ejercicios de resistencia en parejas.</li> <li>• Circuito de resistencia, por grupos.</li> <li>• Prácticas deportivas. (Deportes de balón)</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 10</b>	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento y activación</li> <li>• Parte central ( juegos de velocidad)</li> <li>• Circuito de velocidad.</li> <li>• Ejercicios de velocidad en parejas</li> <li>• Realizo movimientos entodas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Prácticas deportivas. (deportes de balón)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <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>• Conceptos de los temas vistos. Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>

## RECURSOS

- Cancha.
- Bastón.
- Bombas.
- Medias.
- Pelota.
- Balones

## 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.
12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)
13. Portafolio.
14. Fichero o glosario.
15. Webquest.
16. Plataforma ADN

### 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.

