



## Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



### PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	CUARTO	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	9 DE SEPTIEMBRE	Fecha final:	22 DE NOVIEMBRE
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:

- Controlo 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

##### INTERPRETATIVO:

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>	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas básicas de los deportes de combate.</li> <li>• Ejercicios en parejas aplicando las capacidades físicas.</li> <li>• Técnicas de agarre</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 2</b>	Deportes de combate y Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación y parte inicial.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) (Saltos de rana Desplazamiento lateral) Explicación de las diferentes capacidades: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de velocidad</li> <li>2. Ejercicios de fuerza</li> <li>3. Ejercicios de resistencia</li> <li>4. Ejercicios de flexibilidad.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEST DE FLEXIBILIDAD</li> </ul> </li> <li>• Los anteriores se trabajarán en actividades, individuales y grupales.</li> <li>• Explicación de test sobre las CF</li> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de capacidades físicas</li> <li>• Aplica las capacidades físicas en ejercicios dirigidos.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas en parejas y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 3</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> <li>• PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> </li> <li>• PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar vivencias adquiridas.</li> </ul>	
<b>SEMANA 4</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- EL BOY <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> </li> <li>PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> </li> </ul> <p>Expresar vivencias adquiridas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 5</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- EL YEIMI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> </li> <li>PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas</li> </ul> </li> <li>• Prácticas deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 6</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- EL PONCHADO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> </li> <li>PARTE FINAL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas.</li> </ul> </li> <li>• Prácticas Deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 7</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> <li>PARTE CENTRAL- CHUCHA COGIDA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Reglas del juego</li> <li>• Aplicación de variaciones del juego.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> <li>• Expresar vivencias adquiridas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas Deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 8</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> <li>• Base # 4 cuerda</li> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 9</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> <li>• Base # 4 cuerda</li> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>
<b>SEMANA 10</b>	Juegos Tradicionales y Callejeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTE INICIAL</li> <li>• Exposición de cada uno de los juegos por grupo 15 min.</li> <li>• Activación con juegos en parejas.</li> </ul> <p>PARTE CENTRAL- ROTACION DE JUEGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformar los equipos.</li> <li>• Dar indicaciones</li> <li>• Base # 1 chucha</li> <li>• Base # 2 Boy</li> <li>• Base # 3 Yeimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el concepto de juegos tradicionales</li> <li>• Aplica los juegos tradicionales en clase y en el trabajo en equipo.</li> <li>• Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li> <li>• Trabaja las capacidades físicas coordinativas individual y en grupo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base # 4 cuerda</li> <li>• Base # 5 pirinola, Trompo,yoyo, bola loca.</li> <li>• Disfrute del juego</li> </ul> <p>PARTE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar aprendizajes</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar vivencias adquiridas..</li> </ul>	
--	--	--	--

#### RECURSOS

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

#### 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.

