



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

2025

## PLANEACIÓN SEMANAL



Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	II	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	31 DE MARZO	Fecha final:	13 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> 6	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> 7	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> 8	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 %	
								Au Eva	Co Eva.
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.
6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.
7. Presentación personal y de su entorno.