



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



PLANEACIÓN SEMANAL 2026

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	I	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	ENERO	Fecha final:	MARZO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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.

DBA (DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

INTERPRETATIVO:

Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

ARGUMENTATIVO:	Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.
PROPOSITIVO:	Deduco su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área. • Encuesta sobre el gusto de la educación física. • Explicación de Habilidades motrices básicas (video). • Dinámicas grupales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ carrera de relevos con tapas. ✓ juego agarra el cono. ✓ Juego hacer la letra. ✓ desplazamiento con balón. ✓ Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 2	Habilidades motrices básicas (locomotrices -Correr)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Velocidad hasta el cono • carrera de velocidad con objeto. • actividad obstáculo humano • juego pañuelito. • carrera de relevos con objetos. • Juego recreativo de velocidad. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 3	Habilidades motrices básicas (locomotrices -Saltar)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. , calentamiento por parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juego el tumbado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual

		<ul style="list-style-type: none"> • Gusanito enposición de sentadilla. • Actividad saltos alaro. • Saltar la cuerda. • Carrera de saltoscon relevos. • Juego grupal: salto de cuerda. • Estiramiento y charla sobre laclase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • y grupal. • Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 4	Habilidades motrices básicas (locomotrices -Gatear)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamientopor parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Activad el puente. • Carrera de gateo. • Carrera de grupos de gatear. • Juego recreativo:cucha cogida gateando. • Carrera de relevos en cuadrúpeda. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 5	Habilidades motrices básicas (No locomotrices –Girar)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina., calentamientopor parte del profesor • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juego paso el aro. • Carrera grupal de giros. • Carrera a la silla. • Carrera giros enparejas. • Carreras con objetos. • Juegos recreativos. • Estiramiento y charla sobre laclase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma Individual y grupal. • Participación enclase y buen manejo de las culturas institucionales.

SEMANA 6	Habilidades motrices básicas (No locomotrices –Equilibrio)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juego recreativo:chucha cogida en un solo pie. • Carreras de equilibrio. • Actividad de equilibrio con objetos. • Actividad de equilibrio cooperativo. • Actividad de bastones y balones. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 7	Juegos Recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juego de la mancha. • Juego elpegajoso. • Juego ponchado. • Juego de velocidad de reacción: trique. • Juego coordinativo enaros: piedra, papel y tijera. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 8	Habilidades motrices básicas (Manipulación -Lanzar)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Juego recreativo: ponchado. • Juego recreativo:vaciar la casa. • Actividad de lanzamiento al aro. • Carrera de relevos con balón. • Juego recreativo:balón prisionero. • Ejercicio de percepción y manipulación: no dejar hacer el 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.

		<p>balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego recreativo:carrera de ponchados. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	
SEMANA 9	Habilidades motrices básicas (Manipulación -Recoger)	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Instrucciones de los ejercicios por parte del profesor. • Lanzamiento del balón. • Carrera grupales el túnel. • Actividad grupal de pase de balón. • Carrera de obstáculos con balón. • Juego recreativo. • Estiramiento y charla sobre la clase realizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.
SEMANA 10	Juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina. • Calentamiento por parte del profesor. • Clase libre. • Autoevaluación. • Definición de la nota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades propuestas de forma individual y grupal. • Participación en clase y buen manejo de las culturas institucionales.

RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Aula de clase. • Video beam. • Coliseo tulioOspina. • Cronómetro. • Conos. • Escalera ocinta. • Pelotas. • Balones. • Colchonetas. • Globos.

- Silbato.
- Cuerda.
- Metro.
- Palos.

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

Actividades de proceso 40 %

12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)

13. Portafolio.

14. Fichero o glosario.

15. Webquest.

16. Plataforma ADN

INFORME FINAL

Actividades de proceso 40 %

Actitudinal 10 %

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.