



**Institución Educativa
EL ROSARIO DE BELLO**

2026



PLANEACIÓN SEMANAL

Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Periodo:	II	Grado:	QUINTO
Fecha inicio:	ABRIL	Fecha final:	JUNIO
Docente:	DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

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.

ESTÁNDARES 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.
------------------------	---

ARGUMENTATIVO:	Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros.
PROPOSITIVO:	Coordina patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

Semana	Referente temático	Actividades	Acciones evaluativas
SEMANA 1	Esquema corporal y lateralidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas Deportivas (voleibol, fútbol sala, baloncesto y balón mano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA SANTA			
SEMANA 2	Reconocimiento del esquema corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Saltos de payaso. • Tijera. • Saltos de rana • Prácticas Deportivas (voleibol, fútbol sala, baloncesto y balón mano) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 3	Aprendizaje de las capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Estiramiento. • Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote) • Tijera. • Saltos de rana Desplazamiento lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

			<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 4	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Giro con bastón. • Bote de pelota por mediode las piernas. • Lanza la pelota, aplaudedos veces y la atrapa. • Estiramiento • Prácticas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	Coordinación óculopedal	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo. • Con el bastón en el suelo realiza saltos por encimadel mismo. • Desplazamientos por el bastón estiramiento. • Prácticas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 6	Coordinación óculopedal	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo. • Con el bastón en el suelo realiza saltos por encimadel mismo. • Desplazamientos por el bastón. • Estiramiento. • Practicas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 7	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito cardiorespiratorio • Trote • Saltos, lagartijas • Sentadilla • Practicas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase.

			<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 8	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza focalizada • Abdominales • Posiciones de Plancha • Posiciones Isometricas • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 9	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al ejercicio • Repeticiones de Abdominales • Trote Durante 10 Minutos • Practica Deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 10	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Individual. • Trabajo Individual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos. Participación en clase y respeto por la palabra.

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.
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.