

	<div>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</div> <div>2026</div>			
	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:

¿Cuáles son las habilidades de movimiento que se desarrollan en la actividad física?

### COMPETENCIAS:

- Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos
- Ajusta los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciona 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>	Esquema corporal y lateralidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Realizo movimientos en todas las direcciones.</li> <li>• Saltos, giros, desplazamientos.</li> <li>• Practicas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>	Reconocimiento del esquema corporal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Saltos de payaso.</li> <li>• Tijera.</li> <li>• Saltos de rana</li> <li>• Prácticas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>	Aprendizaje de las capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Activación con ejercicios dirigidos (rodillas arriba, talones, Saltos de payaso, lanzo piernas, trote)</li> <li>• Tijera.</li> <li>• Saltos de rana Desplazamiento lateral.</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 4</b>	Coordinación óculo -manual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Giro con bastón.</li> <li>• Bote de pelota por medio de las piernas.</li> <li>• Lanza la pelota, aplaudidos veces y la atrapa.</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Prácticas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>	Coordinación óculopedal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo.</li> <li>• Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo.</li> <li>• Desplazamientos por el bastón estiramiento.</li> <li>• Prácticas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>	Coordinación óculopedal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento.</li> <li>• Golpear la bomba con el pie varias veces sin que toque el suelo.</li> <li>• Con el bastón en el suelo realiza saltos por encima del mismo.</li> <li>• Desplazamientos por el bastón.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• Practicas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito cardiorespiratorio</li> <li>• Trote</li> <li>• Saltos, lagartijas</li> <li>• Sentadilla</li> <li>• Practicas Deportivas (voleibol, futbol sala, baloncesto y balón mano)</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>• Conceptos de los temas vistos.</li> </ul>
<b>SEMANA 8</b>	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza focalizada</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Posiciones de Plancha</li> <li>• Posiciones Isometricas</li> <li>• Practica Deportiva</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>	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia al ejercicio</li> <li>• Repeticiones de Abdominales</li> <li>• Trote Durante 10 Minutos</li> <li>• Practica Deportiva</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>	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar autoevaluación</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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancha.</li><li>• Bastón.</li><li>• Bombas.</li><li>• Medias.</li><li>• Pelota.</li></ul>



OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trabajo Individual.</li><li>2. Trabajo colaborativo.</li><li>3. Trabajo en equipo.</li><li>4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales</li><li>5. Trabajos de consulta.</li><li>6. Exposiciones.</li><li>7. Desarrollo de talleres.</li><li>8. Desarrollo de competencias texto guía.</li><li>9. Informe de lectura.</li><li>10. Mapas mentales.</li><li>11. Mapas conceptuales.</li><li>12. Aprendizaje Basado en Problemas: (ABP)</li><li>13. Portafolio.</li><li>14. Fichero o glosario.</li><li>15. Webquest.</li><li>16. Plataforma ADN</li></ol>
CRITERIOS EVALUATIVOS (ACTITUDINALES)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Manejo eficiente y eficaz del trabajo en el aula.</li><li>2. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones diferenciadas.</li><li>3. Autoevaluación.</li><li>4. Trabajo en equipo.</li><li>5. Participación en clase y respeto por la palabra.</li><li>6. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz.</li></ol>

7. Presentación personal y de su entorno.