

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	PLANEACIÓN SEMANAL			
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Periodo:	III	Grado:	QUINTO	
Fecha inicio:	JULIO	Fecha final:	SEPTIEMBRE	
Docente:			Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

COMPETENCIAS:

- Control 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.

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	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de velocidad) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de velocidad en parejas • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas deportivas 	<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	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de velocidad) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de velocidad en parejas • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas deportivas • 	<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	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de velocidad) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de velocidad en parejas • Realizo movimientos en todas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. 	<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"> • Prácticas deportivas • 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 4	Las capacidades físicas. flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de carrera y saltos) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de elevación de piernas en parejas • Realizo movimientos entodas las direcciones. • Saltos, y desplazamientos. Prácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 5	Las capacidades físicas. flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de carrera y saltos) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de elevación de piernas en parejas • Realizo movimientos entodas las direcciones. • Saltos, y desplazamientos. Prácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 6	Las capacidades físicas. Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de fuerza en parejas) • Ejercicios de fuerza en grupos. • Realizo movimientos de fuerza entodas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 7	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de fuerza en parejas) • Ejercicios de fuerza en grupos. • Realizo movimientos de fuerza entodas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • 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	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de carrera y saltos) • Circuito de carreras y saltos. • Ejercicios de resistencia en parejas. • Circuito de resistencia, por grupos. • Prácticas deportivas. (Deportes de balón) 	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 9	Las capacidades físicas. Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de carrera y saltos) • Circuito de carreras y saltos. • Ejercicios de resistencia en parejas. • Circuito de resistencia, por grupos. • Prácticas deportivas. (Deportes de balón) 	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • Participación en clase • Desarrollo de habilidades • trabajo grupal. • Aprovechamiento del tiempo en clase. • Conceptos de los temas vistos.
SEMANA 10	Las capacidades físicas. velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y activación • Parte central (juegos de velocidad) • Circuito de velocidad. • Ejercicios de velocidad en parejas • Realizo movimientos entodas las direcciones. • Saltos, giros, desplazamientos. • Prácticas deportivas. (deportes de balón) 	<ul style="list-style-type: none"> • TrabajoIndividual. • TrabajoIndividual. • 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
<ul style="list-style-type: none">• Cancha.• Bastón.• Bombas.• Medias.• Pelota.• Balones

OBSERVACIONES:

CRITERIOS EVALUATIVOS (PROCEDIMENTALES)
<ol style="list-style-type: none">1. Trabajo Individual.2. Trabajo colaborativo.3. Trabajo en equipo.4. Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales5. 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)
<ol style="list-style-type: none">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. |

INFORME PARCIAL						INFORME FINAL						
Actividades de proceso 40 %						Actividades de proceso 40 %					Actitudinal 10 %	
											Au Eva	Co Eva.