



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

MALLAS CURRICULARES

QUINTO

ÁREA:	GRADO :	Quinto	AÑO: 2025	PERIODO	I
EJE GENERADOR:	El movimiento como expresión del desarrollo físico y motriz				
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Demuestra control, precisión y fluidez en la ejecución de habilidades motrices básicas en diferentes situaciones de juego y actividad física. 	<p>Reconoce y aplica habilidades motrices básicas en actividades de relevos y obstáculos, demostrando coordinación, equilibrio y control corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mi cuerpo y sus destrezas. ● Desarrollo físico y motriz. ● Formación corporal capacidad para desarrollar experiencias básicas sobre carreras de relevos y obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Explica la importancia del desarrollo físico y motriz en la ejecución de carreras de relevos y obstáculos, relacionándolo con el control del cuerpo y sus destrezas. ● Participa en circuitos de relevos y obstáculos aplicando técnicas de desplazamiento, coordinación y equilibrio. ● Manifiesta disposición y respeto hacia sus compañeros durante las actividades, fomentando el trabajo en equipo y la cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Implementación de circuitos lúdicos con carreras de relevos y obstáculos, donde los estudiantes, a través de dinámicas grupales, desarrollen sus destrezas motrices y trabajen en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Observación de desempeño: Registro del nivel de coordinación y control corporal en los circuitos de relevos y obstáculos. ● Autoevaluación: Reflexión individual sobre su participación, esfuerzo y cooperación en la actividad. ● Coevaluación: Evaluación entre pares sobre el respeto y apoyo brindado durante la actividad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA:	GRADO: Quinto	AÑO: 2025	PERIODO	II	
EJE GENERADOR:	Desarrollo de la condición física y hábitos saludables para el bienestar.				
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Comprende y practica actividades físicas que mejoran su fuerza, resistencia y flexibilidad, adoptando hábitos saludables para su bienestar físico y emocional. 	Reconoce la importancia de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia y flexibilidad) y los hábitos saludables en su vida cotidiana, aplicando ejercicios y prácticas que contribuyan a su bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cualidades físicas básicas y fuerza muscular general. ● Resistencia (aeróbica y anaeróbica). ● Flexibilidad articular. ● Hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Explica la relación entre la actividad física, la alimentación y el descanso como factores fundamentales para la salud y el rendimiento físico. ● Realiza ejercicios físicos que desarrollan la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, aplicando técnicas adecuadas para evitar lesiones. ● Participa activamente en las sesiones de educación física, demostrando compromiso con el autocuidado y promoviendo hábitos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se organizarán estaciones de trabajo donde los estudiantes realizarán ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, combinándolos con reflexiones sobre hábitos saludables. Cada estación tendrá una dinámica lúdica que incentive el trabajo en equipo y la autoevaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Observación directa del desempeño motor en los ejercicios. ● Autoevaluación y coevaluación mediante registros de sensaciones antes y después de la actividad. ● Preguntas reflexivas sobre la importancia del ejercicio y los hábitos saludables en su vida cotidiana.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FISICA

			saludables en su entorno.	
--	--	--	---------------------------	--

ÁREA:	GRADO: Quinto	AÑO: 2025	PERIODO	III
--------------	----------------------	------------------	----------------	-----

EJE GENERADOR:	El desarrollo de habilidades gimnásticas como base para el control y dominio corporal.
-----------------------	--

ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla habilidades motrices específicas de la gimnasia, aplicando el control corporal, la coordinación y el equilibrio en diferentes ejercicios y posiciones. 	Explora y ejecuta diferentes movimientos gimnásticos (posiciones corporales, rollos, giros, paradas y posiciones invertidas) con control postural, equilibrio y seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades Gimnásticas. Posiciones corporales. Rollos Giros Paradas Posiciones Invertidas 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica y explica la importancia del control corporal y el equilibrio en la ejecución de movimientos gimnásticos. Realiza secuencias gimnásticas básicas que incluyen posiciones corporales, rollos, giros, paradas y posiciones invertidas con fluidez y precisión. Demuestra disciplina, perseverancia y respeto por su cuerpo y el de sus compañeros durante 	<ul style="list-style-type: none"> Se diseñará un circuito con estaciones donde los estudiantes practicarán progresivamente cada movimiento (posiciones corporales, rollos, giros, paradas y posiciones invertidas), enfatizando la seguridad y el control postural. Se empleará la enseñanza mediante modelado, andamiaje y 	<ul style="list-style-type: none"> Observación directa: Evaluación de la ejecución técnica de los movimientos en el circuito gimnástico. Autoevaluación y coevaluación: Reflexión sobre el control corporal y la mejora de habilidades. Registro docente: Rúbrica que valore la precisión, fluidez y seguridad en la ejecución de los ejercicios.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FISICA

			la práctica de ejercicios gimnásticos.	retroalimentación constante.	
--	--	--	--	------------------------------	--

ÁREA:	GRADO: Quinto	AÑO: 2025	PERIODO: IV
--------------	----------------------	------------------	--------------------

EJE GENERADOR:	Desarrollo de habilidades motrices y disfrute del movimiento.
-----------------------	---

ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Comprende y ejecuta de manera coordinada los movimientos básicos del cuerpo, con y sin implementos, favoreciendo su desempeño en actividades recreativas, deportivas y en el uso adecuado del tiempo libre. 	<p>Reconoce y aplica los principios básicos de los desplazamientos y movimientos con y sin implementos, promoviendo el juego y el aprovechamiento del tiempo libre para mejorar su coordinación y bienestar físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos básicos. Movimientos básicos con implementos. Movimientos básicos sin implementos. Juego y tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> Explica la importancia de los desplazamientos y movimientos básicos en la vida cotidiana y en la práctica de actividades recreativas y deportivas. Ejecuta desplazamientos y movimientos con y sin implementos de manera coordinada y adecuada según la actividad física o el juego propuesto. Participa activamente en actividades lúdicas y deportivas, respetando las reglas y valorando el tiempo libre como una oportunidad para el 	<ul style="list-style-type: none"> Se implementarán circuitos de movimiento que incluyan estaciones con desplazamientos variados (correr, saltar, girar), ejercicios con implementos (pelotas, cuerdas, aros) y actividades sin implementos que fomenten la coordinación y el equilibrio. Todo esto se integrará a juegos cooperativos para fortalecer la participación y el 	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará una observación continua mediante listas de cotejo y rúbricas que valoren la ejecución de los desplazamientos y movimientos, el respeto a las normas y la actitud en el juego. También se aplicará una autoevaluación donde los estudiantes reflexionen sobre su progreso y participación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FISICA

			bienestar y la convivencia.	trabajo en equipo.	
--	--	--	-----------------------------	--------------------	--