

**ESCUELA FISCAL “ANTONIO ANTES”**  
**PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANNUAL DE UNIDAD DIDÁCTICA O PARCIAL**

MINEDUC Ecuador

<b>Docente:</b> Ing. Juan P.	<b>Área:</b> Corporal, Física, Recreativa	<b>AÑO LECTIVO</b> <b>2025-2026</b>
<b>Asignatura:</b> Educación Física	<b>Grado:</b> Quinto	
<b>Nº Unidades:</b> 1	<b>Paralelo:</b> A-B-C	
<b>Fecha de inicio:</b> 23/06/2025	<b>Fecha de fin:</b> 23/02/2026	

## Unidad 1:

Objetivos específicos	Contenidos	Orientaciones metodológicas	Criterios de evaluación	Indicadores de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• OB.EF.1.1. Desarrollar habilidades motrices básicas a través de juegos tradicionales ecuatorianos.</li> <li>• OB.EF.1.2. Identificar y describir al menos 5 juegos tradicionales de diferentes regiones del Ecuador.</li> <li>• OB.EF.1.3. Practicar juegos tradicionales, aplicando reglas y estrategias básicas.</li> <li>• OB.EF.1.4. Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación durante la práctica de juegos.</li> <li>• OB.EF.1.5. Respetar las reglas y a los compañeros durante la actividad física.</li> <li>• OB.EF.1.6. Valorar la importancia de los juegos tradicionales como parte de la cultura ecuatoriana.</li> <li>• OB.EF.1.7. Mejorar la coordinación óculo-manual y la agilidad.</li> <li>• OB.EF.1.8. Desarrollar la velocidad y la resistencia a través de ejercicios específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CO.EF.1.1. Juegos tradicionales como rayuela, trompo, canicas, sapo.</li> <li>• CO.EF.1.2. Reglas y variaciones de los juegos tradicionales.</li> <li>• CO.EF.1.3. Historia y origen de algunos juegos tradicionales ecuatorianos.</li> <li>• CO.EF.1.4. Carrera de velocidad (100m, 200m).</li> <li>• CO.EF.1.5. Carrera de resistencia (800m, 1500m).</li> <li>• CO.EF.1.6. Ejercicios de calentamiento y enfriamiento.</li> <li>• CO.EF.1.7. Conceptos básicos de atletismo.</li> <li>• CO.EF.1.8. Ejercicios de calentamiento y flexibilidad.</li> <li>• CO.EF.1.9. Movimientos básicos de gimnasia rítmica (saltos, giros, desplazamientos).</li> <li>• CO.EF.1.10. Creación de coreografías individuales y grupales.</li> <li>• CO.EF.1.11. Música y ritmo en la gimnasia rítmica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OM.EF.1.1. Aprendizaje basado en juegos.</li> <li>• OM.EF.1.2. Trabajo en equipos colaborativos.</li> <li>• OM.EF.1.3. Demostraciones y práctica guiada.</li> <li>• OM.EF.1.4. Práctica guiada y retroalimentación individual.</li> <li>• OM.EF.1.5. Cronometraje y registro de tiempos.</li> <li>• OM.EF.1.6. Actividades lúdicas para desarrollar velocidad y resistencia.</li> <li>• OM.EF.1.7. Aprendizaje a través de la exploración y la experimentación.</li> <li>• OM.EF.1.8. Trabajo individual y grupal.</li> <li>• OM.EF.1.9. Uso de la música para motivar la actividad.</li> <li>• OM.EF.1.10. Juegos y actividades lúdicas para el aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE.EF.1.1. Participación activa en las actividades.</li> <li>• CE.EF.1.2. Aplicación de las reglas de los juegos.</li> <li>• CE.EF.1.3. Trabajo en equipo y colaboración.</li> <li>• CE.EF.1.4. Mejoría en el tiempo de carrera.</li> <li>• CE.EF.1.5. Correcta ejecución de las técnicas de carrera.</li> <li>• CE.EF.1.6. Participación activa en las actividades.</li> <li>• CE.EF.1.7. Ejecución correcta de los movimientos.</li> <li>• CE.EF.1.8. Creatividad en la coreografía.</li> <li>• CE.EF.1.9. Trabajo en equipo y colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IE.EF.1.1. Participa activamente en al menos 4 juegos tradicionales.</li> <li>• IE.EF.1.2. Demuestra conocimiento de las reglas de al menos 3 juegos.</li> <li>• IE.EF.1.3. Trabaja en equipo, mostrando respeto y colaboración.</li> <li>• IE.EF.1.4. Disminuye su tiempo en la carrera de velocidad en un 10%.</li> <li>• IE.EF.1.5. Ejecuta correctamente la técnica de carrera en al menos 3 oportunidades.</li> <li>• IE.EF.1.6. Participa activamente en todas las actividades programadas.</li> <li>• IE.EF.1.7. Ejecuta correctamente al menos 5 movimientos básicos de gimnasia rítmica.</li> <li>• IE.EF.1.8. Crea una coreografía simple con una duración mínima de 30 segundos.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• OB.EF.1.9. Mejorar la técnica de carrera en distancias cortas y largas.</li> <li>• OB.EF.1.10. Aprender técnicas de calentamiento y enfriamiento.</li> <li>• OB.EF.1.11. Comprender la importancia del entrenamiento físico para la salud.</li> <li>• OB.EF.1.12. Participar activamente en carreras y juegos de relevos.</li> <li>• OB.EF.1.13. Mejorar la capacidad cardiovascular.</li> <li>• OB.EF.1.14. Calcular la frecuencia cardíaca y entender su relación con el ejercicio.</li> <li>• OB.EF.1.15. Realizar secuencias de movimientos rítmicos básicos.</li> <li>• OB.EF.1.16. Desarrollar la flexibilidad, coordinación y equilibrio.</li> <li>• OB.EF.1.17. Expresar emociones y sentimientos a través del movimiento.</li> <li>• OB.EF.1.18. Crear coreografías simples utilizando música.</li> <li>• OB.EF.1.19. Mejorar la concentración y la memoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CO.EF.1.12. Reglas básicas del baloncesto y el fútbol.</li> <li>• CO.EF.1.13. Habilidades motrices específicas de cada deporte.</li> <li>• CO.EF.1.14. Estrategias básicas de juego.</li> <li>• CO.EF.1.15. Técnicas básicas de natación.</li> <li>• CO.EF.1.16. Ejercicios de flotación y respiración.</li> <li>• CO.EF.1.17. Normas de seguridad en el agua.</li> <li>• CO.EF.1.18. Juegos de destreza, juegos de estrategia y juegos cooperativos.</li> <li>• CO.EF.1.19. Deportes alternativos como el frisbee, voleibol playa, etc. (Adaptar a disponibilidad)</li> <li>• CO.EF.1.20. Juegos adaptados para estudiantes con necesidades educativas especiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OM.EF.1.11. Práctica guiada y retroalimentación.</li> <li>• OM.EF.1.12. Partidos amistosos para aplicar lo aprendido.</li> <li>• OM.EF.1.13. Clases prácticas en la piscina.</li> <li>• OM.EF.1.14. Demostración y práctica guiada.</li> <li>• OM.EF.1.15. Juegos y actividades en el agua.</li> <li>• OM.EF.1.16. Aprendizaje basado en la exploración y la lúdica.</li> <li>• OM.EF.1.17. Trabajo en grupos heterogéneos.</li> <li>• OM.EF.1.18. Actividades adaptadas a las capacidades de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE.EF.1.10. Conocimiento de las reglas básicas.</li> <li>• CE.EF.1.11. Aplicación de las habilidades motrices.</li> <li>• CE.EF.1.12. Trabajo en equipo y juego limpio.</li> <li>• CE.EF.1.13. Ejecución correcta de las técnicas básicas.</li> <li>• CE.EF.1.14. Seguridad en el agua.</li> <li>• CE.EF.1.15. Respeto a las normas de seguridad.</li> <li>• CE.EF.1.16. Participación activa en las actividades.</li> <li>• CE.EF.1.17. Respeto por las reglas y los compañeros.</li> <li>• CE.EF.1.18. Trabajo en equipo y colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IE.EF.1.9. Trabaja en equipo, mostrando colaboración y respeto.</li> <li>• IE.EF.1.10. Reconoce y aplica las reglas básicas de baloncesto y fútbol.</li> <li>• IE.EF.1.11. Ejecuta correctamente al menos 3 habilidades motrices de cada deporte.</li> <li>• IE.EF.1.12. Demuestra juego limpio y respeto por las reglas y los compañeros.</li> <li>• IE.EF.1.13. Nada correctamente al menos 2 estilos de natación (crawl, espalda, pecho).</li> <li>• IE.EF.1.14. Mantiene la flotabilidad y la respiración en el agua.</li> <li>• IE.EF.1.15. Respeta las normas de seguridad en la piscina.</li> <li>• IE.EF.1.16. Participa activamente en al menos 3 actividades diferentes.</li> <li>• IE.EF.1.17. Respeta las reglas de juego en las actividades propuestas.</li> <li>• IE.EF.1.18. Trabaja en equipo, mostrando colaboración y cooperación.</li> </ul>
---	---	--	--	--

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• OB.EF.1.20. Trabajar en equipo para crear presentaciones grupales.</li><li>• OB.EF.1.21. Valorar la importancia de la expresión corporal para la comunicación.</li><li>• OB.EF.1.22. Aprender las reglas básicas del baloncesto y el fútbol.</li><li>• OB.EF.1.23. Desarrollar habilidades motrices específicas para cada deporte (pase, tiro, control del balón).</li><li>• OB.EF.1.24. Trabajar en equipo y aplicar estrategias básicas de juego.</li><li>• OB.EF.1.25. Mejorar la coordinación y la precisión en los movimientos.</li><li>• OB.EF.1.26. Respetar las reglas del juego y a los compañeros.</li><li>• OB.EF.1.27. Desarrollar el juego limpio y el respeto por las normas.</li><li>• OB.EF.1.28. Mejorar la toma de decisiones en situaciones de juego.</li><li>• OB.EF.1.29. Aprender las técnicas básicas de natación (crawl, espalda, pecho).</li><li>• OB.EF.1.30. Desarrollar la flotabilidad y la respiración en el agua.</li></ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

<ul style="list-style-type: none"> <li>• OB.EF.1.31. Mejorar la resistencia cardiovascular.</li> <li>• OB.EF.1.32. Fomentar la seguridad en el agua.</li> <li>• OB.EF.1.33. Valorar la importancia del ejercicio acuático.</li> <li>• OB.EF.1.34. Respetar las normas de seguridad en la piscina.</li> <li>• OB.EF.1.35. Adquirir confianza en el agua.</li> <li>• OB.EF.1.36. Experimentar con diferentes juegos recreativos y deportes alternativos.</li> <li>• OB.EF.1.37. Desarrollar habilidades motrices diversas.</li> <li>• OB.EF.1.38. Promover la creatividad y el trabajo en equipo.</li> <li>• OB.EF.1.39. Estimular la integración social y la convivencia.</li> <li>• OB.EF.1.40. Fomentar el respeto por las reglas y la competitividad sana.</li> <li>• OB.EF.1.41. Incentivar el juego limpio y el espíritu deportivo.</li> <li>• OB.EF.1.42. Adaptar las actividades a las necesidades de los estudiantes.</li> </ul>				
---	--	--	--	--

---

Ing. Juan P.  
**Docente**

---

**Jefe(a) de Área**