

**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 la coordinación óculo-manual a través de juegos y actividades.</li> <li>• OB.EF.1.2. Mejorar la precisión y fuerza en lanzamientos y recepciones de diferentes objetos.</li> <li>• OB.EF.1.3. Dominar las habilidades básicas de desplazamiento (caminar, correr, saltar).</li> <li>• OB.EF.1.4. Practicar habilidades motrices fundamentales como rodar, trepar y gatear.</li> <li>• OB.EF.1.5. Participar activamente en juegos tradicionales ecuatorianos, fomentando el trabajo en equipo.</li> <li>• OB.EF.1.6. Respetar las reglas de los juegos y valorar la participación de todos los compañeros.</li> <li>• OB.EF.1.7. Demostrar control postural y equilibrio en diferentes actividades.</li> <li>• OB.EF.1.8. Introducir los fundamentos básicos de un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CO.EF.1.1. Lanzamientos y recepciones con diferentes objetos (pelotas, aros, etc.).</li> <li>• CO.EF.1.2. Desplazamientos con diferentes ritmos y direcciones.</li> <li>• CO.EF.1.3. Juegos tradicionales ecuatorianos (rayuela, trompo, canicas).</li> <li>• CO.EF.1.4. Ejercicios de equilibrio y coordinación.</li> <li>• CO.EF.1.5. Adaptación de las reglas de fútbol, baloncesto o voleibol para niños.</li> <li>• CO.EF.1.6. Ejercicios de calentamiento, desarrollo y enfriamiento.</li> <li>• CO.EF.1.7. Trabajo en equipo y roles dentro del juego.</li> <li>• CO.EF.1.8. Ejercicios de estiramiento y flexibilidad.</li> <li>• CO.EF.1.9. Ejercicios de fuerza y resistencia.</li> <li>• CO.EF.1.10. Ejercicios de equilibrio y coordinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OM.EF.1.1. Aprendizaje lúdico a través de juegos y actividades.</li> <li>• OM.EF.1.2. Trabajo individual y en grupos.</li> <li>• OM.EF.1.3. Uso de materiales diversos y adaptados a la edad.</li> <li>• OM.EF.1.4. Aprendizaje por descubrimiento y experimentación.</li> <li>• OM.EF.1.5. Organización de minitorneos y juegos.</li> <li>• OM.EF.1.6. Retroalimentación constante y ajustes individuales.</li> <li>• OM.EF.1.7. Aprendizaje gradual y progresivo.</li> <li>• OM.EF.1.8. Utilización de materiales de apoyo (colchonetas, etc.).</li> <li>• OM.EF.1.9. Énfasis en la seguridad y la prevención de lesiones.</li> <li>• OM.EF.1.10. Aprendizaje por demostración y práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE.EF.1.1. Participación activa en las actividades propuestas.</li> <li>• CE.EF.1.2. Dominio de las habilidades motrices básicas.</li> <li>• CE.EF.1.3. Respeto por las normas y el trabajo en equipo.</li> <li>• CE.EF.1.4. Participación en el juego y cumplimiento de las reglas.</li> <li>• CE.EF.1.5. Colaboración y trabajo en equipo.</li> <li>• CE.EF.1.6. Mejora en las habilidades motoras específicas del deporte.</li> <li>• CE.EF.1.7. Correcta ejecución de los ejercicios.</li> <li>• CE.EF.1.8. Seguridad en la ejecución de los movimientos.</li> <li>• CE.EF.1.9. Progreso en la flexibilidad, fuerza y equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IE.EF.1.1. Realiza correctamente lanzamientos y recepciones.</li> <li>• IE.EF.1.2. Se desplaza con agilidad y control.</li> <li>• IE.EF.1.3. Participa activamente en los juegos tradicionales.</li> <li>• IE.EF.1.4. Respeta las reglas y a sus compañeros.</li> <li>• IE.EF.1.5. Participa activamente en el juego adaptado.</li> <li>• IE.EF.1.6. Colabora con sus compañeros durante el juego.</li> <li>• IE.EF.1.7. Aplica las habilidades básicas del deporte escogido.</li> <li>• IE.EF.1.8. Demuestra respeto hacia las reglas y los compañeros.</li> <li>• IE.EF.1.9. Realiza los ejercicios de gimnasia con la técnica adecuada.</li> </ul>

<p>deporte colectivo (fútbol, baloncesto, voleibol).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OB.EF.1.9. Adaptar las reglas de los juegos a las capacidades de los estudiantes.</li> <li>• OB.EF.1.10. Desarrollar el trabajo en equipo y la cooperación.</li> <li>• OB.EF.1.11. Mejorar la capacidad aeróbica a través de la práctica deportiva.</li> <li>• OB.EF.1.12. Fomentar el respeto por las reglas y el juego limpio.</li> <li>• OB.EF.1.13. Desarrollar habilidades de comunicación y toma de decisiones en grupo.</li> <li>• OB.EF.1.14. Resolver problemas motrices utilizando estrategias de juego.</li> <li>• OB.EF.1.15. Realizar correctamente diferentes ejercicios de gimnasia básica (flexibilidad, fuerza, equilibrio).</li> <li>• OB.EF.1.16. Desarrollar la flexibilidad y la movilidad articular.</li> <li>• OB.EF.1.17. Mejorar la fuerza muscular y la resistencia.</li> <li>• OB.EF.1.18. Desarrollar el equilibrio y la coordinación corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CO.EF.1.11. Volteretas y saltos básicos.</li> <li>• CO.EF.1.12. Ejecución de ejercicios en parejas y grupos.</li> <li>• CO.EF.1.13. Carreras de velocidad y resistencia.</li> <li>• CO.EF.1.14. Técnica de carrera.</li> <li>• CO.EF.1.15. Lanzamientos (jabalina, pelota).</li> <li>• CO.EF.1.16. Saltos de longitud y altura.</li> <li>• CO.EF.1.17. Bádminton.</li> <li>• CO.EF.1.18. Patinaje.</li> <li>• CO.EF.1.19. Otros deportes alternativos.</li> <li>• CO.EF.1.20. Reglas básicas de cada deporte.</li> <li>• CO.EF.1.21. Juegos cooperativos que requieran la colaboración grupal.</li> <li>• CO.EF.1.22. Actividades rítmicas con música y danza.</li> <li>• CO.EF.1.23. Creación de coreografías sencillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OM.EF.1.11. Utilización de materiales de medición y cronometraje.</li> <li>• OM.EF.1.12. Competencias y actividades lúdicas para fomentar la participación.</li> <li>• OM.EF.1.13. Aprendizaje por descubrimiento y experimentación.</li> <li>• OM.EF.1.14. Adaptación de las reglas y materiales según las necesidades.</li> <li>• OM.EF.1.15. Promoción de la participación activa y el disfrute.</li> <li>• OM.EF.1.16. Aprendizaje lúdico y creativo.</li> <li>• OM.EF.1.17. Uso de música y otros recursos didácticos.</li> <li>• OM.EF.1.18. Fomento de la participación y la expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE.EF.1.10. Mejora en la velocidad, resistencia y técnica de carrera.</li> <li>• CE.EF.1.11. Precisión y distancia en los lanzamientos.</li> <li>• CE.EF.1.12. Progreso en la longitud y altura de los saltos.</li> <li>• CE.EF.1.13. Participación activa en las actividades.</li> <li>• CE.EF.1.14. Desarrollo de nuevas habilidades motoras.</li> <li>• CE.EF.1.15. Respeto por las reglas y la seguridad.</li> <li>• CE.EF.1.16. Participación activa en los juegos cooperativos.</li> <li>• CE.EF.1.17. Creatividad y coordinación en las actividades rítmicas.</li> <li>• CE.EF.1.18. Respeto por el ritmo y la colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IE.EF.1.10. Mantiene la postura correcta durante los ejercicios.</li> <li>• IE.EF.1.11. Demuestra progreso en su flexibilidad y fuerza.</li> <li>• IE.EF.1.12. Ejecuta las secuencias de acrobacia con seguridad.</li> <li>• IE.EF.1.13. Mejora su tiempo en las carreras.</li> <li>• IE.EF.1.14. Aumenta la distancia y precisión en los lanzamientos.</li> <li>• IE.EF.1.15. Aumenta la longitud y altura de sus saltos.</li> <li>• IE.EF.1.16. Participa activamente en los juegos y actividades.</li> <li>• IE.EF.1.17. Demuestra habilidades básicas en los deportes alternativos.</li> <li>• IE.EF.1.18. Respeta las reglas del juego y normas de seguridad.</li> <li>• IE.EF.1.19. Participa activamente en los juegos cooperativos.</li> </ul>
--	---	---	---	---

- OB.EF.1.19. Realizar sencillas secuencias de acrobacias (volteretas, saltos).
- OB.EF.1.20. Trabajar en equipo para ejecutar ejercicios en pareja o grupos pequeños.
- OB.EF.1.21. Mostrar control postural y seguridad en la ejecución de los ejercicios.
- OB.EF.1.22. Desarrollar la velocidad y la resistencia en carreras de corta y larga distancia.
- OB.EF.1.23. Mejorar la técnica de carrera en diferentes distancias.
- OB.EF.1.24. Desarrollar habilidades en lanzamientos (jabalina, pelota).
- OB.EF.1.25. Realizar saltos de longitud y altura con técnica adecuada.
- OB.EF.1.26. Calcular y medir distancias y alturas.
- OB.EF.1.27. Desarrollar la precisión y la fuerza en los lanzamientos.
- OB.EF.1.28. Comprender las reglas básicas de las competiciones de atletismo.
- OB.EF.1.29. Experimentar con diferentes deportes alternativos (bádminton, patinaje, etc.).

- IE.EF.1.20. Coordinar movimientos con la música y el ritmo.
- IE.EF.1.21. Crea y ejecuta coreografías sencillas.

- OB.EF.1.30. Desarrollar nuevas habilidades motoras.
- OB.EF.1.31. Fomentar la creatividad y la imaginación.
- OB.EF.1.32. Promover la cooperación y el trabajo en equipo.
- OB.EF.1.33. Estimular el interés por la actividad física recreativa.
- OB.EF.1.34. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
- OB.EF.1.35. Respetar las normas de seguridad en la práctica de cada deporte.
- OB.EF.1.36. Participar en juegos cooperativos que promuevan la colaboración y el trabajo en equipo.
- OB.EF.1.37. Desarrollar la creatividad y la expresión corporal a través de la danza y la música.
- OB.EF.1.38. Coordinar movimientos con la música y el ritmo.
- OB.EF.1.39. Crear y ejecutar coreografías simples.
- OB.EF.1.40. Respetar el ritmo y los turnos en las actividades rítmicas.
- OB.EF.1.41. Valorar la importancia de la

comunicación y la confianza en los juegos cooperativos. • OB.EF.1.42. Expresar emociones y sentimientos a través del movimiento.				
--	--	--	--	--

-----

Ing. Juan P.  
**Docente**

-----

\_\_\_\_\_  
**Jefe(a) de Área**