



“Educamos para la libertad”

NIVELACIÓN 2025	
GRADO - CURSO:	QUINTO
ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NOMBRE DEL DOCENTE:	HELVERT SARMIENTO GUZMAN

PLANEACIÓN GENERAL DE LA NIVELACIÓN	
PROPÓSITO GENERAL	
Coordinación Dinámica General	
PROPÓSITOS ESPECÍFICOS	
APRENDER A SER	Trabaja organizadamente durante la prueba, pareja, grupos, circuitos
APRENDER A CONOCER	Reconoce una acción conjunta que implique la intervención de diferentes partes del cuerpo
APRENDER A HACER	Controla una acción dinámica que implique la intervención de diferentes partes del cuerpo, controlando objetos externos de manera coordinada

EVALUACIÓN			
ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	RECURSOS
Actividad 1	Precisión en el transporte del balón	Comando directo	Balones de fútbol, conos, aros
Actividad 2	Tono muscular. Coordinación dinámica vista-mano-pie	Comando directo	Balones o pelotas. Conos, estacas
Actividad 3	Trabajo en equipo. Se trabaja coordinación dinámica general en pequeños grupos, se evalúa trabajo en equipo y coordinación general	Circuito, tarea jugada	Raquetas de tenis, pelotas

FLUJO DE ACTIVIDADES
(Desarrollar la explicación de las actividades que permitirán evaluar el desempeño de los estudiantes). Actividad 1: Transporta una pelota por un laberinto haciendo el recorrido hacia atrás hasta encontrar la salida. Se toma como referencia de evaluación el arrastre del balón con la planta del pie. Actividad 2: Saltar un obstáculo a 30 cms de altura y ubicado a 3 metros de distancia y recibir una pelota sin que esta caiga al piso. Total 3 repeticiones



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459

Página web. <https://iedjosemarti.edu.co/wp/>

e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



ALCALDIA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACION

“Educamos para la libertad”

Actividad 3: Golpear una pelota de tenis realizando voleo en pareja. Mínimo 10 toques cada uno