

UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA · EDUCACIÓN FÍSICA GRATIS

5.º grado: plan semanal de educación física

10–11 años. Cinco sesiones de 30 minutos por semana (nuestro plan), con una versión de 3 días. Úselo todas las semanas del año; la parte de habilidad sigue la unidad del momento.

Estudiante: _____ Semana del: _____

Contenido

La semana de 5 días 2

La semana de 3 días y las unidades del año 3

Los 60 diarios. 60 minutos o más de actividad de moderada a vigorosa todos los días, con actividad vigorosa, muscular y ósea al menos 3 días por semana cada una (HHS y CDC). La clase cubre una parte; el juego, las caminatas y las tareas de la casa cubren el resto.

Prueba del habla. Moderada: su estudiante puede hablar, pero no cantar. Vigorosa: solo unas pocas palabras antes de respirar (CDC).

Reglas de seguridad para cada sesión

- Haga primero el calentamiento.
- Despeje el piso.
- Tenga agua cerca.
- Use tenis, o esté descalzo en un piso que no resbale.
- Aterrice con suavidad.
- Deténgase si algo le duele o si siente mareo o malestar.
- Avise a un adulto.

Material: pelota de calcetines (calcetines enrollados), cojines o almohadas, cinta de papel (masking tape), toalla, botellas de plástico vacías (como bolos o conos), cesto de ropa, globo, paleta hecha con un plato de papel, cuerda para saltar (o una línea en el piso), silla, botella de agua.

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).

La semana de 5 días

Fuerza el lunes, el miércoles y el viernes; saltos para los huesos el martes, el miércoles y el viernes; juego vigoroso el martes, el jueves y el viernes. Dosis (nuestro plan): 1 o 2 series de 8 a 12 repeticiones o sostener de 15 a 30 segundos; de 40 a 60 aterrizajes suaves por sesión.

Día	Calentamiento (5 min)	Práctica de habilidades (10 min)	Condición física (7–8 min)	Juego o baile (5 min)	Vuelta a la calma (3 min)	Hecho
Lunes	Marchar, círculos con los brazos, gusanito	La habilidad de esta unidad	Sentadillas 2 × 10, lagartijas 2 × 8, plancha 2 × 20 s	Las traes	Cuádriceps y estiramiento sentado	☐
Martes	Saltos de tijera, rodillas arriba	La habilidad de esta unidad	Saltar la cuerda 3 × 30 s o saltos sobre una línea 3 × 15	Juego de carreras de ida y vuelta	Estiramiento de pantorrillas, respiraciones	☐
Miércoles	Talones a los glúteos, desplazamientos laterales	La habilidad de esta unidad	Saltos de rana 2 × 8, zancadas 2 × 8 con cada pierna, plancha lateral	Voleo con globo	Gato-vaca	☐
Jueves	Baile congelado	Baile, ritmo o yoga	20 s de trabajo, 10 s de descanso × 8: saltos de tijera, sentadillas, escaladores, plancha	Las traes o lo que elija el estudiante	Postura del niño	☐
Viernes	Rutina dinámica	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito 30 s de trabajo, 15 s de descanso, 2 rondas: sentadillas, lagartijas, saltos sobre una línea, puentes de glúteos	Juego en familia	Estirar y anotar en el registro	☐

La habilidad de la unidad esta semana

Escriba la unidad y la habilidad de la página del grado: _____

Cómo enseñarla: lo hago yo, lo hacemos juntos, lo hace usted

Lo hago yo: Usted muestra el movimiento y nombra 2 o 3 indicaciones cortas, como "de lado al blanco, paso, lance". **Lo hacemos juntos:** Practican juntos. Diga algo específico que salió bien y una indicación para el siguiente intento. **Lo hace usted:** Su estudiante practica solo y luego usa la habilidad en el juego. Observe y dé una indicación a la vez. **Verificar:** Al final de la primera semana de cada unidad, use la verificación rápida de abajo. Si todavía no sale, repita el paso "Lo hacemos juntos".

La semana de 3 días

Cada día tiene fuerza, saltos y un juego rápido, así que tres días siguen cubriendo los 3 días de cada una.

Día	Calentamiento (5 min)	Práctica de habilidades (10 min)	Condición física (7–8 min)	Juego o baile (5 min)	Vuelta a la calma (3 min)	Hecho
Lunes	Marchar, saltos de tijera	La habilidad de esta unidad	Sentadillas, lagartijas, saltos sobre una línea 3 × 15	Las traes	Estiramiento sentado	☐
Miércoles	Rodillas arriba, desplazamientos laterales	La habilidad de esta unidad	Saltos de rana, zancadas, plancha	Juego de carreras de ida y vuelta	Gato-vaca	☐
Viernes	Rutina dinámica	El juego de la habilidad de esta unidad	Circuito: sentadillas, lagartijas, saltar la cuerda, puentes de glúteos	Juego en familia	Estirar y anotar en el registro	☐

Las unidades del año

Unidad	Semanas	Enfoque	Sesión de ejemplo en la página del grado
5.1 Mi plan semanal	2–9	bases de FITT, planear una semana	Planeo mi semana
5.2 Juegos de invasión	10–17	pasar, desmarcarse, defender el espacio	A desmarcarse
5.3 Crear un baile o una rutina	19–26	coreografía, ritmo, papeles en el grupo	Nuestra rutina
5.4 Al aire libre y para toda la vida	27–34	senderismo, mapas en casa, seguridad en bicicleta	Búsqueda con mapa

Semanas 1 y 35: autoevaluación amistosa. Semana 18: día de campo en familia. Semana 36: el estudiante elige.

Puedo

- ☐ Puedo explicar FITT.
- ☐ Puedo planear una semana con 3 días de fuerza, 3 de saltos y 3 vigorosos.
- ☐ Puedo pasar y moverme al espacio libre.
- ☐ Puedo armar una rutina de 32 tiempos.
- ☐ Puedo enseñarle una rutina a otra persona.
- ☐ Puedo leer un mapa sencillo para encontrar un lugar.
- ☐ Puedo elegir una actividad que disfruto fuera de la clase.

Sesiones completas, tarjetas de ejercicios y versiones sentadas: www.uponlylearning.com/es/pe/grade-5.html

Fuentes:
Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (s. f.) (en inglés), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (en inglés), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Los tiempos de las sesiones, las repeticiones y la cantidad de saltos son nuestro plan, no cifras de las pautas.