

Área o asignatura: Educación física deporte y recreación **Curso:** Octavo **Año:** 2025

Periodo: Primero

Docente a cargo: NELSON CÁRDENAS y LIZETH VARGAS.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

OBJETIVO	Identificar y describir elementos del sistema muscular.
Indicadores de Logro	<p>Cognitivo: Reconoce los músculos principales del cuerpo humano.</p> <p>Procedimental: Identifica los músculos dependiendo de su acción motora por medio de la palpación directa en su cuerpo.</p> <p>Actitudinal: Expresa interés y gusto por la clase presentando trabajos, tareas con calidad y puntualidad manteniendo el porte adecuado de la sudadera.</p>

CONTENIDOS DEL BIMESTRE.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistema muscular 2. Concepto 3. Funcion 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Composición y Clasificación 5. Distribución 6. Enfermedades
--	--

PROCESO Y ACTIVIDADES

ETAPA	FECHAS (Semanas)	ACTIVIDADES	PROCESO DE EVALUACIÓN (Relacionar si se revisará en trabajo en clase 60%, trabajo para casa 20% o proceso de evaluación 20%)
ANTICIPACIÓN.	Semana 1 y 2	<p>Semana diagnóstica:</p> <p>Apropiación y asimilación del sistema muscular a través de deporte base.</p>	<p>Trabaj constante en o clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%)</p> <p>Material de apoyo o consultas: 20%</p> <p>Evaluaciones prácticas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)</p>

CRONOGRAMA BIMESTRAL

CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.	Semanas 3, 4, 5 y 6	<p>Sistema muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descripción funcionamiento 	Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%)
		<ul style="list-style-type: none"> - Test de Resistencia (Circuito físico) <p>Funcionamiento, composición, clasificación y distribución.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pruebas adaptadas al baloncesto - Fuerza muscular - implementación de diversos músculos en la ejecución de la acción. <p>Enfermedades: exposiciones prácticas con ejecución de movimiento.</p>	Material de apoyo o consultas: 20% Evaluaciones prácticas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)
CONSOLIDACIÓN.	Semana 7 y 8	<p>Circuito motriz con enfoque de los músculos.</p> <p>Test físico de Resistencia muscular.</p>	Cierre de notas y proceso de autoevaluación.

NOTA: Las semanas y tareas asignadas para cada fase de aprendizaje pueden cambiar según la comprensión y el logro de los objetivos específicos de cada curso.