

Área o asignatura: Educación Física	Curso: Octavo	Año: 2025
Periodo: Segundo	Docente a cargo: LIZETH VARGAS Y NELSON CÁRDENAS	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	
OBJETIVO	Reconocer el trabajo de las capacidades físicas.
Indicadores de Logro	<p>Cognitivo: Evalúa de manera consciente el proceso de adaptación física a un modelo de entrenamiento físico.</p> <p>Procedimental: Practica de forma consciente series de ejercicios que potencializan las capacidades físicas.</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.	
1. Capacidades físicas 2. Concepto 3. Clasificación.	4. Resistencia 5. Fuerza 6. Velocidad 7. Flexibilidad - Elasticidad

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. Del 24 de marzo al 4 de abril	Semana diagnóstica: Apropiación y asimilación de las capacidades físicas enfocadas en fútbol y futsala.	Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%) Material de apoyo o consultas: 20% Evaluaciones prácticas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20%)

CRONOGRAMA BIMESTRAL

		Capacidades físicas en el deporte	Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en
CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.	Semana 3, 4, 5, 6. Del 7 de abril al 09 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> - Descripción y funcionamiento. - Test Course navette <p>Funcionamiento, composición, clasificación y distribución.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pruebas adaptadas al fútbol y futsala. <p>Clasificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistencia - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad y elasticidad 	<p>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>
CONSOLIDACIÓN.	Semana 7, 8, 9 y 10. Del 12 de mayo al 06 de junio	<p>Circuito motriz con enfoque de las capacidades físicas.</p> <p>Test físico de Cooper.</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.