

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	
OBJETIVO	Proporcionar los conocimientos necesarios para medir la frecuencia cardiaca.
Indicadores de Logro	<p>Cognitivo: Comprende la importancia de llevar una sana alimentación y actividad física con el fin de moderar el ritmo cardiaco.</p> <p>Procedimental: Explora adecuadamente la mecánica en la toma del pulso cardiaco.</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. Frecuencia cardiaca 2. Concepto 3. Pulso - Concepto	4. Variaciones 5. Normas y niveles 6. Influencia en el ejercicio.

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	<p>Semana diagnóstica:</p> <p>Esta semana pretendemos conocer las bases, conocimientos y cimientos que los estudiantes tienen respecto a la frecuencia cardiaca y pulso.</p> <p>Dinámicas que se implementaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelota caliente. - El barco. 	<p>Trabajo constante en 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.	Semana 3, 4, 5, 6. Del 7 de abril al 09 de mayo.	Durante las clases se dispondrá el tiempo para realizar una hora teórica y una hora de la clase práctica para la implementación de las prácticas deportivas enfocadas en el tema a ver.	Trabajo constante en clase. (Ejecuta los ejercicios propuestos en clase y participación 60%)
---------------------------------------	---	---	--

		<p>Toma de frecuencia cardiaca y puntos básicos de pulso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test de Wells - Test de Burpees - Test de Course navette - Test de Resistencia <p>Variaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - La prueba de las lagartijas. - La prueba del abdomen. - La prueba de banco es de 3 minutos. - La prueba del kilómetro y medio. 	Material de apoyo o consultas: 20% Evaluaciones prácticas: (desempeño final y apropiación de ejercicios variados 20 %)
CONSOLIDACIÓN.	Semana 7, 8, 9 y 10. Del 12 de mayo al 06 de junio	<p>Proceso evaluativo en el cual se evidencie de forma física los cambios adaptativos que puede realizar según sus capacidades.</p> <p>Circuito motriz con resistencia de tiempo y distancia.</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.