

Área o asignatura: Educación Física	Curso: Tercero	Año: 2025
Periodo: Cuarto	Docente a cargo: Nelson Enrique Cárdenas Rodríguez, Lizeth Vargas.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

OBJETIVOS	Reconocer las cualidades físicas para obtener mejor condición física.
Indicadores de Logro	<p>Cognitivo: Conoce las diferentes cualidades físicas y las diferencia (resistencia y velocidad)</p> <p>Procedimental: Domina y aplica en diferentes ejercicios, las cualidades físicas (resistencia y velocidad)</p> <p>Actitudinal: Expresa interés y gusto por la clase presentando trabajos y tareas con calidad y puntualidad manteniendo el porte adecuado de la sudadera e incorporando elementos que favorecen el desarrollo personal.</p>

CONTENIDOS DEL BIMESTRE.

<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades físicas. • Alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia. • Velocidad.
--	--

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 1 de Septiembre al 12 de Septiembre	<p>. Para cada una de las clases durante el presente año lectivo se desarrollará cada clase de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. llegada al salón a la hora en punto, 2. Orden del salón, Asistencia, anotación de bitácora en el tablero, verificación del uniforme y revisión de tarea, tema central en el salón, salida y práctica. 3. ejecución de cada momento práctico, ingresó al salón, 4. Intercambio de 	<p>Semana diagnóstica e información general. (Este momento es ideal para indagar e identificar sobre los saberes previos, desde esta primera etapa se gesta una evaluación de partida). Abriendo paso al 20%, referente al proceso evaluativo.</p> <p>Además, el trabajo en clase será muy determinante al momento de iniciar actividades del periodo, permitiendo observar el compromiso de cada individuo. obteniendo la cuota del 60%.</p> <p>Por último, el 20% de tareas, será un valor agregado, fortaleciendo un carácter</p>

CRONOGRAMA BIMESTRAL

<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.</p>	<p>Semanas 3, 4, 5 y 6</p> <p>Del 15 de Septiembre al 17 de Octubre</p>	<p>clase.</p> <p>1. Cualidades físicas. Retomamos explicaciones del significado de cualidad física, se hará un dibujo de un animal que represente la resistencia y la velocidad, cada cualidad con un animal diferente, luego cada uno dará la explicación del porqué de cada animal.</p> <p>2. Alimentación saludable. Video introductorio a una sana alimentación, diferencia entre comer, alimentarse, nutrirse e ingerir.</p> <p>3. Resistencia. Practica durante toda la clase, exigencia a media alta intensidad, pre deportivos, levantamiento de pesos en distancias cortas, salto de lazo, competencia 1 Vs 1, 2 Vs 2, 3 Vs 3.</p> <p>4. Velocidad. Practica durante toda la clase, exigencia a media alta intensidad, pre deportivos, ejercicios con su propio peso, carreras, fondos, velocidad máxima, salto de lazo, competencia 1 Vs 1, 2 Vs 2, 3 Vs 3. Equipos Vs equipos.</p>	<p>personal de índole autónomo.</p> <p>En esta etapa el estudiante se enfrentará al grueso de temas del periodo, refiriendo actitudes y aptitudes para llegar al final de la sexta semana con los conocimientos requeridos; la finalidad; ser aprobado al siguiente periodo. Este proceso tendrá un valor porcentual del 60% trabajado en clase, un 20% en el proceso evaluativo, donde se hará un seguimiento grupal e individual, en cada CRONOGRAMA BIMESTRAL (veintiuna, el bobito, paredón, túnel y corre: en el fútbol). Es en este punto donde se integra la autonomía del estudiante con el fin de identificar y mediante entre el deporte y los: Tipos de juegos pre deportivos. El estudiante podrá inventar pre deportivos a partir de este momento.</p> <p>uno de los momentos destinados. y otro 20% de trabajos, actividades y tareas desde casa. Este estímulo debe ser alimentado por el estudiante y apoyado por el profesor.</p>
--	---	---	--

<p>CONSOLIDACIÓN.</p>	<p>Semana 7, 8, 9 y 10.</p> <p>Del 20 de Octubre al 21 de Noviembre</p>	<p>Durante el transcurso de estas 2 semanas se aterrizan los conocimientos de manera individual y colectiva, pero con un carácter, auto evaluativo y evaluativo. Haciendo énfasis en su crecimiento personal, fortaleciendo su acervo</p>	<p>Para finalizar de manera uniforme a los requerimientos desde coordinación académica, se destinarán las dos últimas semanas con el fin de hacer un cierre satisfactorio acorde a las necesidades de cada individuo, Previendo la última nota del 60%, trabajó en clase, la última evaluación práctica y teórica con el 20%, y una</p>
------------------------------	---	---	---

CRONOGRAMA BIMESTRAL

		motor y potenciando su intelecto en el aprestamiento personal.	última actividad traída desde casa para el 20% restante. De esta manera se da por terminado el primer periodo académico dando pie al siguiente.
--	--	--	---