

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA: EDUCACION FISICA.  
PRIMER PERIODO (ENERO 15 AL 23 DE MARZO)  
GRADO 1°**

**TEMAS:** Ritmo y corporalidad.

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SABER:** Diferencia los conceptos de pulso, acento y ritmo

**HACER:** Relaciona el ritmo, pulso y el acento con los movimientos corporales y los exterioriza

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Taller del periodo 15%</b> *Ritmo Concepto de ritmo y ejemplos.	Semana del 1 de febrero al 23. Semana del 5 al 9 de marzo
	<b>Taller del periodo 15%</b> *Pulso y acento: Concepto ¿Qué es y como lo puedo realizar? <b>Taller teórico práctico: ritmo lentos y rápidos 20%</b>	Semana 26 de febrero al 9 de marzo.
<b>HACER 40%</b>	<b>Trabajo en clase 25%</b> *Ritmo Concepto (Seguimiento de instrucciones). *Ritmo: Ejecución de las actividades realizadas en clase. Trabajo de pulso y acento mediante el cuerpo, con movimientos Rápidos y lentos. <b>Aplicación técnica y tecnológica en el área 15%</b> Revisión de actividades realizadas en el cuaderno	Semana del 29 de enero al 23 de febrero. Semana del 26 de febrero al 16 de marzo
		Semana del 5 al 17 de Marzo.
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Semana del 12 de Marzo al 16 de marzo
	✓ <b>Co evaluación 5%</b>	Semana del 12 al 16 de Marzo.

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.  
PRIMER PERIODO DEL 15 DE ENERO AL 23 DE MARZO  
GRADO 2°**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SABER:** Se expresa de forma oral y gestual.

**HACER:** Ejecuta los movimientos básicos rítmicos. Expresa por medio de la oratoria sus ideas de manera coherente.

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Evaluaciones del periodo 25%</b> *Formación en hileras y escuadrones *Movimientos Rítmicos. Por medio del audio y video reconocer algunos ritmos típicos colombianos  <b>Evaluaciones del periodo 25%</b> *Expresión Oral Por medio de un tema específico realizar un conversatorio *Actividades recreo deportivas.	Semana del 12 al 16 de febrero  Semana del 12 al 16 de febrero  Semana del 5 al 9 de marzo  Marzo 14 y 15
	<b>*PRUEBA EXTERNA</b>	
<b>HACER 40%</b>	<b>Aplicación técnica y tecnológica en el área 25%</b> *Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.  <b>Tareas 5%</b> Revisión de los temas de consulta en el cuaderno  <b>Trabajo en clase 10%</b> *Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, Expresión corporal Participación en las recreo deportivas.	Semana del 20 al 23 de marzo      Semana del 20 al 23 de marzo
	<b>SABER SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b> ✓ <b>Coevaluación 5%</b>

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.  
PRIMER PERIODO DEL 15 DE ENERO AL 23 DE MARZO  
GRADO 3°**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SABER:** Identifica las reglas básicas del deporte, reconoce su coordinación y las incorpora a las actividades atléticas.

**HACER:** Ejecuta adecuadamente las actividades atléticas del periodo.

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Evaluaciones del periodo 15%</b>  *Formación en hileras y escuadrones, *Desplazamiento en escuadrón  <b>Evaluaciones del periodo 15%</b> *Coordinación dinámica general *Evaluación de conceptos del pre deportivo  <b>*PRUEBA EXTERNA 20%</b>	Semana del 12 al 16 de febrero  Semana del 5 al 9 de marzo  Marzo 14 y 15
	<b>SABER HACER 40%</b>  <b>Aplicación técnica y tecnológica en el área 15%</b>  *Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.  <b>Tareas 5%</b> Revisión de los temas de consulta en el cuaderno  <b>Trabajo en clase 20%</b> *Trabajo en clase: Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, capacidades físicas condicionales. Participación en el pre deportivo.	Semana del 12 al 16 de marzo  Semana del 12 al 16 de marzo
<b>SABER SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Semana del 20 al 23 de marzo
	✓ <b>Co evaluación 5%</b>	Semana del 20 al 23 de marzo

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.  
PRIMER PERIODO DEL 15 DE ENERO AL 23 DE MARZO  
GRADO 4°**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SABER:** Valora la práctica de los juegos pre deportivos como medio de trabajo de las capacidades motrices.

**HACER:** Realiza adecuadamente las actividades mejorando sus habilidades y sus capacidades.

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Evaluaciones del periodo 15%</b>  *Concepto: Capacidades Físico motrices *Resistencia *Flexibilidad	Semana del 12 al 16 de febrero  Semana del 12 al 16 de febrero
	<b>Evaluaciones del periodo 15%</b> *Concepto Actividades Atléticas *Técnica de la carrera *Evaluación de conceptos básicos: *Equilibrio, espacialidad, temporalidad y lateralidad	Semana del 5 al 9 de marzo  Marzo 14 y 15
	<b>*PRUEBA EXTERNA 20%</b>	
	<b>SABER HACER 40%</b>	<b>Aplicación técnica y tecnológica en el área 15%</b> *Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.  <b>Tareas 5%</b> Revisión de los temas de consulta en el cuaderno  <b>Trabajo en clase 20%</b> *Trabajo en clase: Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, capacidades físico motrices y habilidades básicas. Participación en las actividades atléticas.
<b>SABER SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Semana del 20 al 23 de marzo
	✓ <b>Co evaluación 5%</b>	Semana del 20 al 23 de marzo

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION**  
**AREA: EDUCACION FISICA.**  
**Primer Periodo (Del 15 de ENERO al 23 de marzo de 2018)**  
**DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALVAREZ**  
**GRADO 5°.**

**TEMAS: Deporte Formativo: Futbol, kitcboll, Gimnasia Básica**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

**SABER:** Reconoce e interpreta las nociones de primeros auxilios en la práctica deportiva

**HACER:** Cuida su cuerpo y el de los demás previniendo accidentes durante las actividades gimnásticas y atléticas

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	➤ Revisión de cuaderno.	Del 29 de enero al 9 de febrero.
	➤ Taller teórico-práctico de primeros auxilios básicos.	Del 12 al 16 de febrero.
	➤ Taller de grafiti	Del 5 al 9 de marzo.
	➤ Prueba Externa	
<b>HACER 40%</b>	➤ Trabajo practico con elementos gimnásticos como la cuerda, colchonetas.	Del 5 de febrero al 23 marzo
	➤ Pre-deportivo al futbol, kitbol y actividades atléticas.	Del 5 de febrero al 23 marzo
	➤ Familiarización a las pruebas físicas.	Del 5 de febrero al 23 marzo
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Del 12 al 16 de Marzo
	✓ <b>Coevaluación 5%</b>	Del 12 al 16 de Marzo

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION**

**AREA: EDUCACION FISICA.**

**Primer Periodo (Del 15 de ENERO al 23 de marzo de 2018)**

**DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALVAREZ**

**GRADO SEXTO-6°.**

**TEMAS: Deporte Formativo: Futbol, kitcboll, capacidades físicas y primeros auxilios.**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

**SABER:** Conoce los conceptos y beneficios de la salud y la actividad física, los cuales le permiten mejorar las capacidades físicas

**HACER:** Realiza los fundamentos básicos del deporte formativo y los ejercicios de la ficha de aptitud física

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	➤ Revisión del cuaderno	Del 29 de enero al 9 de febrero.
	➤ Consulta sobre las Capacidades Condicionales (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.) Fracturas, vendajes, heridas, quemaduras, y transporte de enfermos. Principales reglas de juego del futbol y kitbol.	Del 5 al 16 de febrero
	➤ Taller de grafiti	Del 5 al 9 de marzo
	➤ Prueba Externa	
<b>HACER 40%</b>	➤ Ficha de Aptitud física.	Del 5 de febrero al 9 de marzo.
	➤ Evaluaciones prácticas.	Del 5 de febrero al 23 de marzo
	➤ Mini torneo de futbol y kitboll.	Del 29 de enero al 23 de marzo.
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Del 12 al 16 de Marzo
	✓ <b>Coevaluación 5%</b>	Del 12 al 16 de Marzo

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES  
AREA: EDUCACION FISICA**

**PRIMER PERIODO PERIODO  
2018 (enero 16 al 23de marzo)**

**GRADO 7°**

**TEMAS: CAPACIDADES MOTRICES Y CONCEPTOS DE SALUD**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

**SABER:** Identifica los temas relacionados con la Educación Física, la Salud y el Deporte.

**HACER:** Realiza diferentes pruebas Físicas y participa en diferentes actividades del Deporte Formativo.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Prueba Externa 20%</b>	Marzo:12 al 16
	<b>Investigaciones y sustentaciones 30%</b> -Taquicardia, Bradicardia e Hipertensión. -capacidades Motrices y revisión de cuaderno -Hábitos de salud e higiene -Revisión de Cuaderno	Febrero 5 al 9 Febrero 19 al 23 Marzo 12 al 16
<b>HACER 40%</b>	<b>Práctica y evaluación en clase</b> -Evaluación voleibol Prede-portivos de Voleibol -Prede-portivos pases y recepción en equipos con bombas: Baloncesto y Voleibol. -Prede-portivos de fuerza-Flexibilidad-Velocidad y Resistencia	Febrero 5 al 9 Febrero 12 al 16 Marzo 5 al 8
	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Marzo 12 al 19

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**  
**AREA: EDUCACION FISICA**  
**PRIMER PERIODO (enero 16 al 23 de marzo- 2018)**

**GRADO 8°**

**TEMAS: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

**SER:** Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

**SABER:** Identifica los diferentes conceptos relacionados con la frecuencia cardiaca y los aplica en la práctica.

**HACER:** Desarrolla los gestos técnicos de los deportes formativos en situaciones reales de juego.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Prueba Externa 20 %</b>	Marzo 12-16
	-Frecuencia Cardiaca: -Pulso: Basal, Normal o reposo -Revisión de tareas y cuaderno: capacidades motrices y dibujos gestos técnicos -Normas y reglas del Baloncesto y Voleibol. -Hábitos de salud	Febrero 5 al 9 Febrero 19 -23 Marzo 12 al 16 Marzo 19 al 23
<b>HACER 40%</b>		
	-Voleibol: saque por debajo -Baloncesto: lanzamiento -Recepción y golpe de antebrazos y dedos. -Recepción y pases de Voleibol y baloncesto	Febrero 5 al 9 Febrero 19 al 23 Marzo 5 al 9
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Marzo 12 al 19
	✓ <b>Co evaluación 5%</b>	



**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES  
AREA: EDUCACION FISICA**

**PRIMER PERIODO  
2018 (enero 16 al 23 de marzo)**

**GRADO 9°**

**TEMAS: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

**SER:** Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

**S SABER:** identifica la frecuencia cardiaca máxima y la aplica en la práctica.

**E HACER:** Práctica los fundamentos básicos del deporte formativo y aplica las reglas generales en situaciones de juego.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<b>Prueba Externa 20%</b>	Marzo:12 al 16
	<b>Investigaciones y sustentaciones 30%</b> -Frecuencia Cardiaca y F.C máxima -capacidades Motrices y revisión de cuaderno -Hábitos de salud e higiene -fixture	Febrero 5 al 9 Febrero 19 al 23 Marzo 5 al 9 Marzo 12 al 16
<b>HACER 40%</b>	<b>Práctica y evaluación en clase</b> -Evaluación voleibol saque por debajo -Evaluación en equipos con bombas de antebrazos y dedos. -Baloncesto Lanzamiento y pase recepción. -Test de 1000 mts semifondo.	Febrero 5 al 9 Febrero 12 al 16 Marzo 5 al 8
<b>SER 10%</b>	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Marzo 12 al 19

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA: EDUCACION FISICA.**

**Primer Periodo (Del 15 de enero al 23 de marzo de 2018)**

**DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA  
GRADO 10°**

**TEMAS: FICHA DE APTITUD FÍSICA - ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SER:** Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

**SABER:** Identifica los conceptos de organización deportiva y ejercicios específicos presentados en la ficha.

**HACER:** Aplica la técnica, la táctica y las capacidades físicas condicionales en los deportes formativos.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Socialización de la Consulta sobre los conceptos de Táctica, Técnica, Sistema y Estrategia aplicados al Fútbol y al Voleibol, entrega del Cuaderno con los contenidos, indicadores, Cronograma y los conceptos socializados en clase.</li> <li>➤ Taller en parejas sobre Organización Deportiva: Fixture, Tabla de posiciones, Eliminación sencilla y doble.</li> <li>➤ Entrega de la Ficha de Aptitud Física control I</li> <li>➤ Prueba Externa</li> </ul>	<p>Semana del 5 al 9 de Febrero</p> <p>Semana del 19 al 23 de Febrero</p> <p>Semana del 26 de Febrero al 2 de Marzo Marzo 15</p>
<b>HACER 40%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realización de la prueba de resistencia aeróbica de la Ficha: Test de Leger y 1.500 metros.</li> <li>➤ Trabajo practico de la Ficha de Aptitud Física:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza: Flexo-extensión de brazos, Triceps, Sentadilas y lanzamiento Balón Medicinal.</li> <li>- Flexibilidad: Test de Wells y Abductores</li> <li>- Velocidad: 100 y 280 metros</li> </ul> </li> <li>➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol</li> <li>- Voleibol</li> </ul> </li> </ul>	<p>Semana del 29 de Enero al 9 de Febrero</p> <p>Semana del 12 de Febrero al 2 de Marzo</p> <p>Semana del 19 de Febrero al 23 de Marzo.</p>
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Semana del 12 al 16 de Marzo
	✓ <b>Coevaluación 5%</b>	Semana del 12 al 16 de Marzo

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION  
AREA: EDUCACION FISICA.**

**Primer Periodo (Del 15 de enero al 23 de marzo de 2018)**

**DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA  
GRADO 11°**

**TEMAS: FICHA DE APTITUD FÍSICA - PLAN DE ACONDICIONAMIENTO -  
DEPORTE FORMATIVO**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

**SER:** Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

**SABER:** Conoce y aplica los conceptos de organización deportiva.

**HACER:** Utiliza las pautas para la elaboración de un Plan de Acondicionamiento y Participa activamente en el Deporte Formativo.

<b>SISTEMA DE EVALUACION</b>		<b>FECHAS</b>
<b>SABER 50%</b>	➤ socialización de la Consulta sobre los conceptos de Fútbol y Fútbol de salón (hacer un paralelo con similitudes y diferencias. Principales reglas de juego del Voleibol. Diagnóstico sobre Organización Deportiva.	Semana del 5 al 9 de Febrero
	➤ Taller en parejas sobre Organización Deportiva: Fixture, Tabla de posiciones, Eliminación sencilla y doble. Aplicación de la fórmula: $\frac{(NE - 1) \times NE}{2} = NP$	Semana del 19 al 23 de Febrero
	➤ Entrega de la Ficha de Aptitud Física control I y el Plan de Acondicionamiento físico.	Semana del 26 de Febrero al 2 de Marzo
	➤ Prueba Externa	Marzo 15
<b>HACER 40%</b>	➤ Realización de la prueba de resistencia aeróbica de la Ficha: Test de Leger y Test de la Milla (1600 metros)	Semana del 29 de enero al 9 de Febrero
	➤ Trabajo practico de la Ficha de Aptitud Física: - Fuerza: Flexo-extensión de brazos, Triceps, Sentadilas y lanzamiento Balón Medicinal. - Flexibilidad: Test de Wells y Abductores - Velocidad: 100 y 280 metros	Semana del 12 de Febrero al 2 de Marzo
		Semana del 19 de Febrero al 23 de Marzo.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol</li> <li>- Voleibol</li> </ul> </li> </ul>	
<b>SER 10%</b>	✓ <b>Auto evaluación 5%</b>	Semana del 12 al 16 de Marzo
	✓ <b>Coevaluación 5%</b>	Semana del 12 al 16 de Marzo