

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.
Segundo Periodo (2 DE ABRIL AL 8 DE JUNIO)
GRADO 1°**

TEMAS: Lateralidad y Direccionalidad.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Reconoce la derecha y la izquierda y las direcciones de adelante, atrás, arriba y abajo

HACER: Hace un adecuado manejo de su cuerpo en diferentes direcciones

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

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<p>Taller del periodo 15% *Lateralidad Concepto de Lateralidad y ejemplos</p> <p>Evaluaciones del periodo 15% *Direccionalidad: Concepto ¿Qué es y como lo puedo realizar?</p> <p>Talle teórico práctico 20% Lateralidad y direccionalidad.</p>	<p>Semana del 2 de abril al 20 de Abril.</p> <p>Semana del 23 de Abril al de 18 de mayo.</p> <p>Semana del 21 de mayo al 1 de junio.</p>
HACER 40%	<p>Aplicación técnica y tecnológica en el área 10% Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.</p> <p>Trabajo en clase Lateralidad 20% Concepto (Seguimiento de instrucciones). *Direccionalidad 10%: Ejecución de las actividades realizadas en clase. Trabajo de desplazamientos arriba, abajo, adelante atrás con movimientos Rápidos y lentos</p>	<p>Semana del 7 de Mayo al 11 de Mayo</p> <p>Semana del 2 de abril al 11 de Mayo.</p> <p>Semana del 14 de mayo al 1 de junio</p>
SER 10%	<p>✓ Auto evaluación 5%</p>	<p>Semana del 28 mayo al 1 de junio</p>

	✓ Co evaluación 5%	Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio.
--	---------------------------	---

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.
SEGUNDO PERIODO
GRADO 2°**

TEMAS: Capacidades perceptivo motrices, lateralidad y direccionalidad

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Refuerza conceptos de lateralidad y espacialidad y los relaciona con los movimientos corporales.

HACER: Ejecuta correctamente los lanzamientos y recepciones en diferentes situaciones y manejo de los espacios.

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

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Evaluaciones del periodo 25% Desplazamiento: Concepto (formas de desplazamiento y formaciones) * Capacidades perceptivas ¿Qué es y como lo puedo desarrollar?	Semana del 23 al 27 de abril
	Evaluaciones del periodo 25% Cuestionario Didáctico. **"Los sentidos" **"Los lados de mi cuerpo"	Semana del 23 al 27 de abril
HACER 40%	Aplicación técnica y tecnológica en el área 25% Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.	Semana del 14 al 18 de mayo
	Tareas 5% Revisión de los temas de consulta en el cuaderno	Semana del 7 al 11 de mayo
	Trabajo en clase 10% * Lateralidad Desplazamiento: (Seguimiento de instrucciones) Direccionalidad Inducción al deporte ejecución del juego *Seguimiento de instrucciones	
SABER SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 30 de mayo al 4 de junio.
	✓ Co evaluación 5%	Semana del 28 de mayo al 8 de junio.

	Trabajo en clase 10% * Desarrollo de las actividades y pruebas de flexibilidad y fuerza. * Participación y ejecución correcta del deporte formativo	Semana del 14 al 18 de mayo
SABER SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana de 28 de mayo al 8 de junio
	✓ Co evaluación 5%	Semana de 28 mayo al 8 de junio

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.
SEGUNDO PERIODO
GRADO 4°**

TEMAS: Capacidades Físicas; Velocidad y fuerza, Higiene, juegos Pre Deportivo Fútbol.

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. (*Empresallismo*).

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<p>Evaluaciones del periodo 15% Capacidades físicas: *Que son las capacidades físicas?</p> <p>*Velocidad: Taller. Crear una actividad para mejorar la velocidad de un atleta.</p> <p>*Fuerza: Taller. Crear una actividad para mejorar la fuerza de un atleta</p> <p>Higiene. * Exposiciones y talleres</p> <p>* Deporte Formativo</p> <p>¿Cuáles son las capacidades físicas más relevantes del Fútbol?</p> <p>Evaluaciones del periodo 15%</p>	<p>Semana del 23 al 27 de abril</p> <p>Semana del 23 al 27 de abril</p>
HACER 40%	<p>Aplicación técnica y tecnológica en el área 25% Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.</p> <p>Tareas 5% Revisión de los temas de consulta en el cuaderno</p> <p>Trabajo en clase 10%</p>	<p>Semana del 14 al 18 de mayo</p> <p>Semana del 14 al 18 de mayo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollo de las pruebas de velocidad y fuerza. * Participación y ejecución correcta del deporte formativo 	
SABER SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 28 de mayo al 8 de junio
	✓ Co evaluación 5%	Semana del 28 de mayo al 8 de junio

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.
Segundo Periodo (Del 2 de Abril al 8 de Junio del 2018)
DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALVAREZ
GRADO 5°**

TEMAS: Pre-deportivo al Baloncesto, Actividades Atléticas, Gimnasia básica.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

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

SABER: Relaciona las capacidades físico-motrices con la práctica del juego pre-deportivo.

HACER: Aplica correctamente las capacidades físico motrices en el pre deportivo

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Consultar sobre hábitos saludables (dieta equilibrada, hábitos tóxicos, ejercicio físico, higiene, equilibrio mental, horas de sueño).	Semana del 9 de Abril al 4 de Mayo.
	➤ Consultar la breve historia del baloncesto y las principales reglas de este deporte.	Semana Del 16 al 20 de Abril
	➤ Revisión del cuaderno.	Del 9 al 13 de Abril. Del 21 al 25 de Mayo
	➤ Prueba Externa	

<p>HACER 40%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de actividades atléticas en velocidad aplicando la técnica de la carrera en distancias cortas y relevos 4 x 50 metros. ➤ Realización de algunos gestos técnicos básicos del Baloncesto en el pre-deportivo ➤ Test de velocidad en 50 y 80 metros ➤ Ejercicios básicos en saltos con la cuerda 	<p>Del 2 de Abril al 8 de Junio.</p> <p>Del 2 de Abril al 8 de Junio.</p>
<p>SER 10%</p>	<p>✓ Auto evaluación 5%</p>	<p>Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio</p>
	<p>✓ Coevaluación 5%</p>	<p>Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio</p>

SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.
Segundo Periodo (Del 2 de Abril al 8 de Junio de 2018)
DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALVAREZ
GRADO 6°

TEMAS: Baloncesto. Gimnasia y Atletismo

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

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

SABER: Identifica y explica los diferentes temas relacionados con la gimnasia y las capacidades físicas.

HACER: Ejecuta la técnica y aplica el reglamento básico del deporte formativo y la gimnasia.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Consulta sobre las reglas básicas de juego del Baloncesto.	Semana del 9 de Abril al 4 de Mayo.
	➤ Consulta sobre el sistema óseo.	Semana del 9 de Abril al 4 de Mayo.
	➤ Socialización de la consulta sistema óseo.	Semana Del 16 al 20 de Abril
	➤ Revisión del cuaderno.	Del 9 al 13 de Abril. Del 21 al 25 de Mayo
	➤ Prueba Externa.	
HACER 40%	➤ pruebas físicas: Resistencia semifondo: 800, 1000 metros.	Del 2 de Abril al 8 de Junio.
	➤ pruebas físicas: Velocidad: 80 y 100 metros, Relevos 4 x50 metros	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Test de leger ➤ Presentación de ficha aptitud física. ➤ Mini torneo de Baloncesto y saltos con la cuerda. 	Del 2 de Abril al 8 de Junio.
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Del 28 de Mayo al 1 de Junio
	✓ Coevaluación 5%	Del 28 de Mayo al 1 de Junio

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA
SEGUNDO PERIODO
2018 (Abril 2 al 8 de junio)

GRADO 7mo

TEMAS: ATLETISMO (VELOCIDAD). SISTEMA MUSCULAR

INDICADORES DE DESEMPEÑO

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

SABER: Identifica y clasifica los principales musculos y huesos del cuerpo humano.

HACER: Aplica los gestos técnicos del deporte formativo y realiza cada una de las pruebas atléticas.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Mayo: 30 y 31
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Pruebas de pista velocidad (Atletismo) -Sistema Muscular Pruebas de Campo (Atletismo) -Sistema Oseo -Revisión de Cuaderno	Abril 2 y 9 Abril 16 y 23 Abril 30 Mayo 8 y 15
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase -Atletismo Pruebas de Velocidad : 100 mt pl H y M (Prueba Reina) Sálidas pruebas de velocidad Baja. -Atletismo 400 mt pl H y M 100 mt Vallas M 110 Vallas H. Relevos Cortos y Largos H Y M. Pruebas de campo	Abril 2 al 6 Abril 9 al 13 Abril 16 al 20 Mayo 2 al 5
	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Mayo 21 a 28

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA.
SEGUNDO PERIODO
2018 (Abril 2 al 8 de junio)

GRADO 8vo

TEMAS: ATLETISMO (PISTA). PRUEBAS DE PISTA

INDICADORES DE DESEMPEÑO

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

SABER: Identifica las principales pruebas de pista y campo del Atletismo.

HACER: Realiza los diferentes gestos técnicos de los deportes formativos y del Atletismo.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Mayo: 30 y 31
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Pruebas de pista velocidad (Atletismo) -relevos Cortos y largos. -Baloncesto: Reglas en general de juego -Pruebas de Campo (Atletismo) -salto de Longitud- lanzamientos -Revisión de Cuaderno	Abril 2 y 9 Abril 16 y 23 Abril 30 Mayo 8 y 15
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase -Atletismo Pruebas de Velocidad : 100 mt pl H y M (Prueba Reina) Sàlidas pruebas de velocidad Baja. -Atletismo 400 mt pl H y M -Baloncesto: Fundamentaciones básicas para el juego. -Relevos Cortos y Largos H Y M. Pruebas de campo -Saltos y Lanzamientos	Abril 2 al 6 Abril 9 al 13 Abril 16 al 20 Mayo 2 al 5
	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Mayo 21 a 28

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA
SEGUNDO PERIODO
2018 (Abril 2 al 8 de junio)
GRADO 9no

TEMAS: ATLETISMO (VELOCIDAD-SEMIFONDO Y FONDO). PRUEBAS DE CAMPO.

OBRAS DE TAETRO

INDICADORES DE DESEMPEÑO

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

SABER: Identifica los principales factores de riesgo y las diferentes pruebas de pista y de campo del Atletismo.

HACER: presenta en equipo expresiones teatrales sobre temas actuales y de salud.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Mayo: 30 y 31
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Pruebas de pista velocidad (Atletismo) -relevos Cortos y largos. - -Pruebas de Campo (Atletismo) -salto de Longitud- lanzamientos -Pruebas de Semi-fondo -Autoestima, Alcoholismo, sedentarismo, Tabaquismo	Abril 2 y 9 Abril 16 y 23 Abril 30 Mayo 8 y 15
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase -Atletismo Pruebas de Velocidad: 100 mt pl H y M (Prueba Reina) Salidas pruebas de velocidad Baja. -Atletismo 400 mt pl H y M -BALONCESTO: Fundamentaciones básicas para el juego. -Relevos Cortos y Largos H Y M. Obras de teatro: Alcoholismo, tabaquismo.	Abril 2 al 6 Abril 9 al 13 Abril 16 al 20

	Pruebas de campo -Saltos y Lanzamientos	Mayo 2 al 5
	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Mayo 21 a 28

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

Segundo Periodo (Del 2 de Abril al 8 de Junio de 2018)

DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA

GRADO 10°

TEMAS: LESIONES DEPORTIVAS - ATLETISMO

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

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

SABER: Identifica el manejo de las lesiones y los conceptos teórico-prácticos de la organización deportiva y el Atletismo.

HACER: Ejecuta los fundamentos técnicos básicos de los deportes formativos, individuales y colectivos.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Socialización de la Consulta sobre los conceptos de Atletismo: (Pruebas de pista y pruebas de Campo) Conceptualización de Músculo, Hueso, Tendón, Ligamento y articulación. Lesiones más comunes de cada uno de los tejidos. (Concepto de cada Lesión, Causas, Síntomas y Tratamiento)	Semana del 9 al 20 de Abril
	➤ Entrega del Cuaderno con los contenidos, indicadores, Cronograma y los conceptos socializados en clase.	Semana del 16 al 20 de Abril
	➤ Examen escrito sobre Lesiones Deportivas más comunes (Conceptualización, síntomas y tratamiento. Atletismo.	Semana del 23 al 27 de Abril

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Taller Libro Grafiti: Área: Educación Deportiva “Volviendo al pasado” Pág. 74, 75, 76 y 77 ➤ Prueba Externa 	<p>Semana del 7 al 11 de Mayo</p> <p>Mayo 30</p>
HACER 40%	➤ Realización de la prueba de Atletismo de Semifondo: 800 metros y prueba de Velocidad en 100 metros.	Semana del 2 al 6 de Abril
	➤ Realización de la prueba de Atletismo de Semifondo: 1500 metros.	Semana del 9 al 13 de Abril
	➤ Realización de la prueba de Atletismo: Velocidad en 150 metros y Relevos 4 x 100 metros	Semana del 16 al 20 de Abril
	➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture, técnica y táctica en: <ul style="list-style-type: none"> - Fútbol - Kickball 	Semana del 9 de Abril al 8 de Junio.
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio
	✓ Coevaluación 5%	Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio

CONSULTAR LAS LESIONES MÁS COMUNES:

Òseo: Fisura, Fractura (tipos de fractura) y Luxación y/o Dislocación

Muscular: Desgarro o Desgarre, Tirón, Contractura, Calambre.

Ligamentos: Esguinces y rotura de ligamentos

Tendón: Rotura y Tendinitis

Conceptualización, Tipos de cada lesión, Causas, síntomas y tratamiento. Anexar imágenes.

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

Segundo Periodo (Del 2 de Abril al 8 de Junio de 2018)

DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA

GRADO 11°

TEMAS: NUTRICIÓN - ATLETISMO

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

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

SABER Identifica los hábitos de alimentación y la función de una dieta balanceada.

HACER: Ejecuta las capacidades físicas y las diferentes acciones de juego en el deporte formativo.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición en grupos sobre: Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas, Minerales, Grasas y Lípidos, Nutrición del Deportista (conceptualización, función e importancia y en qué alimentos los encontramos, exceso y ausencia, consecuencias. Entrega de Trabajo escrito y sustentación utilizando ayudas didácticas. (imágenes, video). (2 exposiciones por clase). 	Semana del 9 de Abril al 4 de Mayo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Examen escrito sobre los temas tratados en las Exposiciones. 	Semana del 7 al 11 de Mayo

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Taller Libro Grafiti: Área: Ciencias Sociales: Un falso orgullo: “El caso de las cirugías estéticas” Pág. 134 y 135 ➤ Prueba Externa 	<p>Semana del 21 al 25 de Mayo</p> <p>Mayo 30</p>
HACER 40%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de la prueba de Atletismo de Semifondo: 1000 metros y prueba de Velocidad en 100 metros. ➤ Circuito de Capacidades Físicas: Tiempo fijo aeróbico y anaeróbico ➤ Realización de la prueba de Atletismo: Velocidad en 150 metros y Relevos 4 x 100 metros ➤ Realización de la prueba de Atletismo de Fondo: 3000 metros. (11 vueltas) ➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture, técnica y táctica en: <ul style="list-style-type: none"> - Fútbol - kickball 	<p>Semana del 2 al 6 de Abril</p> <p>Semana del 9 al 13 de Abril</p> <p>Semana del 16 al 20 de Abril</p> <p>Semana del 14 al 18 de Mayo.</p> <p>Semana del 9 de Abril al 8 de Junio.</p>
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio
	✓ Coevaluación 5%	Semana del 28 de Mayo al 1 de Junio