



República Bolivariana de Venezuela
Unidad Educativa

Colegio Monte Carmelo

PUERTO ORDAZ-ESTADO BOLÍVAR

Inscrito en el Ministerio del Poder Popular para Educación

Código del Plantel PD- 01280701

Área de Formación:	EDUCACIÓN FÍSICA
Nombre y apellido del docente:	DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	2do año A, B, C
Año Escolar:	2026 - 2027

PLAN DE EVALUACIÓN EDUCACIÓN MEDIA GENERAL

PRIMER MOMENTO PEDAGÓGICO

PROPÓSITO	ACTIVIDAD	CRITERIOS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO	PONDERACIÓN	FECHA
A.- Promover en los estudiantes la práctica de la actividad física sistemática como una herramienta fundamental para el fortalecimiento de la salud integral, mediante la comprensión y aplicación de los componentes de la aptitud física que permiten autorregular la intensidad del esfuerzo y mejorar la calidad de vida.	1.- Teoría: Debate grupal	Desarrollo conceptual del tema (10)	- Demuestra investigación previa y dominio del tema. 3 puntos - Define y explica los conceptos básicos del acondicionamiento neuromuscular, aptitud física y medición de frecuencia cardíaca. 4 puntos - Argumenta de forma clara y coherente su postura manejando un cierre claro y bien estructurado dentro del tiempo asignado. 3 puntos.	*Producción Oral (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	15% (3 Puntos)	5/10 al 02/11
		Rasgos institucionales (5)	- Uso adecuado del uniforme escolar. 2 puntos. - Mantiene la disciplina y respeto durante toda la actividad. 1 punto. - Desarrolla la actividad en la fecha establecida (Puntualidad). 2 puntos.			
		Seguimiento de instrucciones (5)	- Sigue los pasos y reglas indicados para el debate. 2 puntos. - Cumple con el rol asignado dentro de su equipo. 2 puntos.			
	2.- Práctica evaluativa: Acondicionamiento neuromuscular y registro de frecuencia cardíaca.	Dominio de Habilidades y Destrezas (10)	- Desarrolla el acondicionamiento neuromuscular de forma adecuada. 3 puntos. - Ejecuta actividades continuas de baja y media intensidad. (capacidad aeróbica). 2 puntos. - Realiza ejercicios de corta duración y alta intensidad respetando los tiempos de esfuerzo y descanso (capacidad anaeróbica). 2 puntos. - Localiza y toma el pulso con la técnica correcta en reposo, durante el esfuerzo y en recuperación. 3 puntos.	Observación -Escala de estimación.	20% (4 puntos)	5/10 al 02/11
		Seguimiento de instrucciones (6)	- Respeto las reglas y directrices establecidas por el profesor. 3 puntos. - Mantiene respeto hacia sus compañeros y docente evitando interrupciones y comportamientos disruptivos. 3 puntos.			
		Rasgos institucional (4)	- Porta y utiliza correctamente el uniforme de Educación Física. 1 punto. - Asiste a las sesiones de clase de manera continua. 1.5 puntos. - Acude puntualmente respetando el horario de inicio. 1.5 puntos.			
B.- Consolidar el desarrollo de la aptitud física y la adquisición de destrezas motoras a través de la práctica consciente de hábitos saludables, utilizando la medición de la intensidad del esfuerzo como un indicador clave para la	3.- Teoría: Infografía	Desarrollo conceptual del tema (8)	- Explica con claridad la clasificación de la actividad física según su intensidad (aeróbica y anaeróbica) y su relación con la salud y el estilo de vida (nutrición, hidratación, rendimiento físico e higiene). 4 puntos. - Define y explica los conceptos clave del tema con precisión y en sus propias palabras. 4 puntos.	*Producción escrita (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	20% (4 puntos)	03/11 al 27/11
		Diseño visual y uso de recursos e investigación (8)	- Selecciona la información más relevante, evitando datos innecesarios o poco pertinentes. 4 puntos. - Usa imágenes, íconos o gráficos que se relacionan directamente con el contenido y facilitan su comprensión. 2 puntos. - Aplica colores, tipografía y tamaños de letra que hacen la infografía clara y fácil de leer. 2 puntos.			
		Rasgos institucional (4)	- Porta y utiliza correctamente el uniforme de Educación Física. 1 punto. - Asiste a las sesiones de clase de manera continua. 1 punto. - Acude puntualmente respetando el horario de inicio. 1 punto. - Mantiene respeto hacia sus compañeros y docente evitando interrupciones y comportamientos disruptivos. 1 punto.			



República Bolivariana de Venezuela
Unidad Educativa

Colegio Monte Carmelo

PUERTO ORDAZ-ESTADO BOLÍVAR

Inscrito en el Ministerio del Poder Popular para Educación

Código del Plantel PD- 01280701

Área de Formación:	EDUCACIÓN FÍSICA
Nombre y apellido del docente:	DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	2do año A, B, C
Año Escolar:	2026 - 2027

mejora continua del rendimiento personal y el bienestar integral.	4.- Practica evaluativa: Circuito de entrenamiento o	Participación y Acondicionamiento (8)	• Ejecuta con energía y de forma continua las estaciones de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos del circuito. 4 puntos. • Participa activamente en las actividades lúdicas y juegos motores adaptados, integrándose con sus compañeros. 3 puntos. • Aplica hábitos de hidratación durante el circuito (toma agua en las pausas indicadas) 1 punto.	*Observación. -Escala de estimación.	30% (6 puntos)	Fecha acordada por el profesor.
		Seguimiento de Instrucciones y Orden (8)	• Respetar el orden y la secuencia de las estaciones según lo indicado por el docente. 3 puntos. • Cumple con los tiempos de esfuerzo y descanso establecidos en cada estación. 3 puntos. • Sigue las normas de higiene personal antes, durante y después del circuito. 2 puntos.			
		Rasgos institucional (4)	• Porta y utiliza correctamente el uniforme de Educación Física. 1 punto. • Asiste a las sesiones de clase de manera continua. 1 punto. • Acude puntualmente respetando el horario de inicio.1 punto. • Mantiene respeto hacia sus compañeros y docente evitando interrupciones y comportamientos disruptivos. 1 punto.			
Valorar el dominio teórico y la responsabilidad del estudiante mediante la entrega puntual de los apuntes e investigaciones del cuaderno.	5.- Revisión del cuaderno.	Registro de contenido (6)	• Registra en orden cronológico por fechas las clases desarrolladas por el docente. 6 puntos.	*Producción escrita (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	15% (3 puntos)	
		Seguimiento de instrucciones (6)	• Presenta portada de identificación del área (membrete, área de formación, nombre del estudiante). 6 puntos			
		Aspectos formales de la escritura (8)	• Aplica las normas ortográficas, uso de tildes, acentuación. 3 puntos. • Presenta limpieza y pulcritud en sus actividades. 3 puntos • Su letra es legible. 2 puntos			



República Bolivariana de Venezuela
Unidad Educativa

Colegio Monte Carmelo

PUERTO ORDAZ-ESTADO BOLÍVAR

Inscrito en el Ministerio del Poder Popular para Educación

Código del Plantel PD- 01280701

Área de Formación:	EDUCACIÓN FÍSICA
Nombre y apellido del docente:	DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	2do año A, B, C
Año Escolar:	2026 - 2027

PLAN DE CLASES EDUCACIÓN MEDIA GENERAL

PRIMER MOMENTO PEDAGÓGICO

FECHA	TEMA GENERADOR	TEJIDO TEMÁTICO	REFERENTE TEÓRICO PRÁCTICO	ESTRATEGIA DE INTERACCIÓN SOCIAL	RECURSOS
	La actividad física sistemática para la salud y la vida.	La Educación Física y sus medios para el fortalecimiento de la salud integral.	Definición e importancia: - La Educación Física y sus medios (definición, utilidad e importancia). Conceptualización: - Actividad física, deporte educativo y recreación formativa. - Diferencias entre los medios de la Educación Física. Salud e integración: - Definición e importancia de la salud integral. - Relación directa entre la Educación Física y el bienestar integral.	- Investigación guiada. - Preguntas generadoras. - Discusión y debate dirigido. - Explicación docente y síntesis. - Retroalimentación continua. Evaluación diagnóstica teórica y práctica.	Humanos y Didácticos: - Docente y estudiantes. - Pizarrón, marcadores, cuaderno de apuntes. Recursos electrónicos y digitales.
		Componentes de la aptitud física como indicadores de la intensidad del esfuerzo físico.	1. Acondicionamiento Neuromuscular: - Definición, objetivos e importancia fisiológica de la preparación previa al esfuerzo. - Tipos: general y específico. - Fases del acondicionamiento: movilidad articular y elongación muscular (direccionalidad ascendente y descendente). 2. Aptitud física y capacidad aeróbica: - Definición, elementos y beneficios fisiológicos. 3. Medición y parámetros fisiológicos: - Identificación y toma de frecuencia cardíaca (pulso en reposo, durante el acondicionamiento, post-actividad y recuperación).	- Investigación preliminar. - Preguntas generadoras / Discusión. - Explicación teórica, demostración técnica y guiado del acondicionamiento. - Retroalimentación colectiva. Teoría evaluativa: Debate grupal. Práctica evaluativa: Acondicionamiento neuromuscular y registro de frecuencia cardíaca.	Humanos y Didácticos: - Cronómetro / Reloj digital. - Planillas de registro individual de pulso. - Silbato. - Cancha o espacio amplio. Tecnológicos: - Pulsómetros / Medidores digitales (opcional/audiovisual).
	Aptitud física, destrezas y hábitos adquiridos.	Desarrollo de la aptitud física, hábitos saludables e intensidad del esfuerzo.	1. Desarrollo aeróbico y clasificación: - Acondicionamiento neuromuscular previo al esfuerzo aeróbico. - Ejecución de actividades continuas de larga duración y mediana/baja intensidad (Capacidad Aeróbica). - Clasificación de la actividad física según su intensidad. 2. Salud y estilo de vida: - Nutrición, hidratación y rendimiento físico. - Higiene personal antes, durante y después de la clase. 3. Dimensión recreativa: - Actividades lúdicas y juegos motores adaptados.	- Investigación individual y grupal. - Preguntas generadoras y conversatorio. - Explicación y demostración motriz. Teoría evaluativa: Infografía. Práctica evaluativa: Circuito de entrenamiento aeróbico continuo y dinámicas lúdicas.2 - Coevaluación y retroalimentación.	Humanos y Didácticos: - Conos, platillos, cuerdas, balones. - Material de hidratación y toallas (higiene). - Cancha o espacio deportivo abierto. Tecnológicos: - Altavoz / Reproductor de música para marcar ritmos aeróbicos.