



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:	ADRIANA ROCA Y DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	3er 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 consciente y sistemática de la actividad física como herramienta fundamental para el fortalecimiento de la salud integral y el bienestar personal, mediante la comprensión de los componentes de la aptitud física y la aplicación de técnicas para el acondicionamiento neuromuscular y el registro de la frecuencia cardíaca, permitiendo la autorregulación de la intensidad del esfuerzo físico.	1.- Teoría: Debate grupal.	1. Pensamiento Crítico y Contenido (6)	● Maneja los conceptos clave y definiciones fundamentales del tema con precisión y veracidad. (3 puntos) ● Defiende sus ideas mediante argumentos claros, coherentes y fundamentados, respondiendo a las preguntas planteadas. (3 puntos)	*Producción Oral (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	15% (3 Puntos)	05-10-26 Al 02-11-26
		2. Destreza Metodológica (7)	● Maneja la expresión oral con buena dicción, tono de voz adecuado y vocabulario técnico acorde a la asignatura. (3,5 puntos) ● Emplea el material de apoyo de forma oportuna, clara y coherente con el desarrollo de su discurso. (3,5 puntos)			
		3. Clima de Aula y Trabajo en Equipo (7)	● Cumple con el rol asignado en su equipo, la estructura del debate y las pautas establecidas por el docente. (3,5 puntos) ● Mantiene una actitud de respeto hacia las intervenciones de sus compañeros, favoreciendo un clima de aula ordenado. (3,5 puntos)			
	2.- Práctica: Ejecución práctica de acondicionamiento neuromuscular y registro de pulso.	1. Dominio Técnico y Fisiológico (6)	● Registra e interpreta correctamente la frecuencia cardíaca antes, durante y después del ejercicio para autorregular la intensidad de su trabajo corporal. (3 puntos) ● Explica y comprende la finalidad del acondicionamiento neuromuscular como herramienta para la salud integral y la prevención de lesiones. (3 puntos)	*Observación. -Escala de estimación.	20% (4 puntos)	
		2. Ejecución y Aplicación Motriz (8)	● Dirige o realiza los ejercicios de movilidad articular y elongación muscular siguiendo la secuencia biomecánica adecuada. (4 puntos) ● Aplica la técnica correcta para la toma de pulso (radial o carotídeo) y sigue las instrucciones sin omitir pasos en las estaciones prácticas (formulas). (4 puntos)			
		3. Compromiso, Disciplina y Presentación (6)	● Asiste puntualmente a la clase y porta el uniforme de Educación Física completo y adecuado para la práctica. (3 puntos) ● Participa de manera continua en las sesiones, respeta a sus compañeros acatando las reglas y directrices de seguridad establecidas. (3 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	3.- Teoría: Taller.	1. Dominio Conceptual y Aplicación Práctica (8)	● Explica los conceptos de aptitud física, hábitos saludables e intensidad del esfuerzo utilizando la terminología propia de la asignatura. (4 puntos) ● Fundamenta las propuestas del taller argumentando su viabilidad en el desarrollo de la microclase. (4 puntos)	*Producción escrita (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	20% (4 puntos)	03-11-26 Al 27-11-26
		2. Elaboración y Producción Metodológica (8)	● Diseña esquemas, mapas conceptuales o cuadros comparativos claros que organicen y fundamenten el tema. (4 puntos) ● Desarrolla las preguntas de forma coherente, legible y siguiendo la estructura de trabajo indicada por el docente. (4 puntos)			
		3. Trabajo en Aula y Compromiso (4)	● Muestra participación activa, discusión fluida y consenso entre los integrantes del grupo durante la jornada. (2 puntos) ● Mantiene el orden en el salón de clases, optimiza el tiempo de trabajo y entrega el taller limpio y a tiempo. (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:	ADRIANA ROCA Y DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	3er año A, B, C
Año Escolar:	2026 - 2027

esfuerzo y el registro de la frecuencia cardíaca como indicadores clave para la mejora del rendimiento corporal y el bienestar integral.	4.- Práctica evaluativa: Microclases.	1. Dominio Conceptual y Sustento Teórico (5)	• Explica con precisión los conceptos claves y la base científica del tema mientras dirige o demuestra la actividad motriz. (2,5 puntos) • Orienta e interpreta la toma de frecuencia cardíaca y la autorregulación del esfuerzo durante la clase impartida. (2,5 puntos)	*Observación. -Escala de estimación.	30% (6 puntos)	
		2. Conducción y Destreza Metodológica (9)	• Demuestra y modela las destrezas motrices con precisión biomecánica para que sus compañeros las ejecuten correctamente. (3 puntos) • Dirige la rutina de acondicionamiento neuromuscular de forma lógica, fluida y coherente con el objetivo de la sesión. (3 puntos) • Imparte indicaciones claras, organiza eficientemente el espacio/materiales y gestiona el ritmo de la micro clase. (3 puntos)			
		3. Liderazgo, Clima de Aula y Responsabilidad (6)	• Fomenta el respeto mutuo, promueve la participación activa de sus compañeros y gestiona la disciplina de manera asertiva. (2 puntos) • Entrega la planificación previa con el esquema a desarrollar y respeta el tiempo límite asignado para la micro clase. (2 puntos) • Inicia la sesión con puntualidad y porta el uniforme de Educación Física en correctas condiciones. (2 puntos)			
C.- Valorar el dominio teórico, el procesamiento ordenado de la información y la responsabilidad del estudiante, mediante la verificación cronológica de las notas magistrales, investigaciones preparatorias y el cumplimiento de las normas de presentación del cuaderno.	5.- Revisión del cuaderno.	1. Dominio de Contenido y Registro Teórico (7)	• Copia y registra de forma completa las notas, conceptos y explicaciones facilitadas por el docente en las sesiones magistrales. (2,5 puntos) • Desarrolla las investigaciones asignadas como soporte o insumo teórico para el taller y debate. (2,5 puntos) • Incorpora y define correctamente los términos clave de la asignatura al final de cada tema o clase. (2 puntos)	*Producción escrita (Análisis de desempeño). -Escala de estimación.	15% (3 puntos)	Establecidas por el profesor al culminar cada contenido.
		2. Estructura, Orden Metodológico y Síntesis (8)	• Registra de forma continua y ordenada las sesiones de clase, manteniendo la secuencia cronológica, fechas, portadas e identificación de temas sin vacíos de contenido. (3 puntos) • Organiza los contenidos mediante esquemas, resúmenes o mapas conceptuales con caligrafía legible, buena ortografía y pulcritud. (3 puntos) • Mantiene el cuaderno al día corrigiendo los ejercicios evaluados y registrando las observaciones señaladas por el docente. (2 puntos)			
		3. Responsabilidad, Compromiso y Cumplimiento (5)	• Entrega el cuaderno en la fecha y hora programadas para su revisión. (2 puntos) • Presenta el cuaderno forrado, limpio, sin hojas rotas o desprendidas y cumpliendo con la presentación exigida. (1,5 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:	ADRIANA ROCA Y DARWIN RAMIREZ
Año/Sección:	3er 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
21-09-26 Al 02-10-26	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. Valoración morfofuncional y control corporal: - Protocolo, toma y registro de medidas antropométricas mediante orientación docente y trabajo colaborativo (individual, en parejas y equipos).	- Investigación guiada. - Preguntas generadoras. - Discusión y debate dirigido. - Explicación docente y síntesis. - Retroalimentación continua. Evaluación diagnóstica teórica y práctica. Orientación guiada y trabajo colaborativo (individual, en parejas y en equipos) para la toma y registro de medidas antropométricas.	Humanos y Didácticos: - Docente y estudiantes. - Pizarrón, marcadores, cuaderno de apuntes. Recursos electrónicos y digitales.
05-10-26 Al 02-11-26		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: Ejecución de 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/auditivo).
03-11-26 Al 27-11-26	Aptitud física, destrezas y hábitos adquiridos.	Desarrollo de la aptitud física, hábitos saludables e intensidad del esfuerzo.	1. Desarrollo Aeróbico, Anaeróbico y Control del Esfuerzo: - Acondicionamiento neuromuscular previo al esfuerzo físico. - Ejecución y caracterización de actividades de mediana/baja intensidad y larga duración (Capacidad Aeróbica) y esfuerzos fraccionados de alta intensidad (Potencia Anaeróbica). - Clasificación de la actividad física según la intensidad del esfuerzo y la toma de frecuencia cardíaca (pulso en reposo, actividad y recuperación). 2. Salud y Estilo de Vida: - Nutrición, hidratación y su impacto en el rendimiento físico. - Higiene personal, hábito corporal y bioseguridad antes, durante y después de la clase. 3. Dimensión Recreativa y Conducción Motriz: - Actividades lúdicas, juegos motores adaptados y organización de estaciones de trabajo para la conducción de sesiones de entrenamiento.	- Investigación individual y grupal. - Preguntas generadoras y conversatorio. - Explicación y demostración motriz. Teoría evaluativa: Taller. Práctica evaluativa: Microclases evaluativas explicando el rol del acondicionamiento en actividades motrices y toma de pulso a sus compañeros. - Coevaluación y retroalimentación.	Humanos y Didácticos: - Conos, patillos, cuerdas, balones. - Material de hidratación y toallas (higiene). - Cancha o espacio deportivo abierto. Tecnológicos: - Altavoz / Reproductor de música para marcar ritmos aeróbicos.