



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 ANGEL CHIRINO
Año/Sección:	4to 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 el análisis crítico de la aptitud física, la aplicación de técnicas avanzadas de acondicionamiento neuromuscular y el monitoreo fisiológico de la frecuencia cardíaca, permitiendo la autorregulación precisa del esfuerzo físico.	1.- Teoría: Debate grupal.	1. Pensamiento Crítico y Contenido (6)	● Analiza y maneja los conceptos clave de la aptitud física. (3 puntos) ● Defiende sus argumentos con visión crítica, coherencia teórica y fundamentación reflexiva ante 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)	● Expone sus argumentos con fluidez y claridad verbal durante el debate. (3 puntos) ● Emplea esquemas o material de apoyo digital/físico. (2 puntos) ● Utiliza terminología fisiológica precisa en sus intervenciones. (2 puntos)			
		3. Clima de Aula y Trabajo en Equipo (7)	● Asume el rol asignado dentro de su equipo, respetando la estructura del debate y las pautas docentes. (3,5 puntos) ● Mantiene una actitud de escucha activa y respeto hacia la diversidad de criterios, favoreciendo el clima de aula. (3,5 puntos)			
	2.- Práctica: Ejecución práctica de acondicionamiento neuromuscular y registro de pulso.	1. Dominio Técnico y Fisiológico (6)	● Registra, calcula e interpreta la frecuencia cardíaca (reposo, esfuerzo y recuperación) para la autorregulación consciente del esfuerzo. (3 puntos) ● Argumenta la importancia fisiológica del acondicionamiento en la prevención de lesiones y la optimización del rendimiento. (3 puntos)	*Observación. -Escala de estimación.	20% (4 puntos)	
		2. Ejecución y Aplicación Motriz (8)	● Ejecuta la secuencia de acondicionamiento neuromuscular (articular y muscular) con precisión biomecánica y direccionalidad adecuada. (4 puntos) ● Aplica la técnica de toma de pulso (radial o carotídeo) e interpreta las fórmulas fisiológicas sin omitir pasos. (4 puntos)			
		3. Compromiso, Disciplina y Presentación (6)	● Asiste con puntualidad y porta el uniforme reglamentario de Educación Física completo y en impecables condiciones. (3 puntos) ● Mantiene participación continua, acatando las normas y respeto hacia sus compañeros. (3 puntos)			
B.- Consolidar el desarrollo de la aptitud física y la adquisición de destrezas motoras a través de la prescripción de hábitos saludables, utilizando el cálculo de la intensidad del esfuerzo y la frecuencia cardíaca como indicadores	3.- Teoría: Taller.	1. Dominio Conceptual y Aplicación Práctica (8)	● Define y contrasta con precisión los conceptos de aptitud física, bioenergética, hábitos saludables e intensidad del esfuerzo. (4 puntos) ● Fundamenta y diseña las propuestas técnicas del taller en función de su posterior conducción en 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)	● Elabora esquemas, cuadros comparativos o mapas mentales analíticos que sinteticen la base científica del tema. (4 puntos) ● Desarrolla los planteamientos con coherencia analítica, redacción técnica, legibilidad y pulcritud. (4 puntos)			
		3. Trabajo en Aula y Compromiso (4)	● Demuestra liderazgo colaborativo, discusión fluida y logro de consensos en el trabajo en equipo. (2 puntos) ● Mantiene el orden, administra eficientemente el tiempo de trabajo y entrega la producción terminada 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 ANGEL CHIRINO
Año/Sección:	4to año A, B, C
Año Escolar:	2026 - 2027

clave para la mejora continua del rendimiento corporal y el bienestar integral.	4.- Practica evaluativa: Microclases.	1. Dominio Conceptual y Sustento Teórico (5)	• Explica la base fisiológica del trabajo físico en tiempo real mientras demuestra y dirige la actividad motriz a sus compañeros. (2,5 puntos) • Monitorea, orienta e interpreta la toma de pulso y la autorregulación del esfuerzo del grupo durante la sesión. (2,5 puntos)	*Observación. -Escala de estimación.	30% (6 puntos)	
		2. Conducción y Destreza Metodológica (9)	• Modela y demuestra las destrezas motrices con calidad técnica y precisión biomecánica. (3 puntos) • Dirige la rutina de acondicionamiento neuromuscular de forma coherente, progresiva y adaptada al objetivo de la microclase. (3 puntos) • Imparte instrucciones asertivas, distribuye con eficiencia el espacio y los materiales, y gestiona el ritmo de la clase. (3 puntos)			
		3. Liderazgo, Clima de Aula y Responsabilidad (6)	• Ejerce un liderazgo positivo, fomenta el respeto, la inclusión y gestiona la disciplina de forma asertiva. (2 puntos) • Entrega la planificación previa y ajusta su microclase al tiempo asignado. (2 puntos) • Inicia la sesión con puntualidad y porta el uniforme de Educación Física correctamente. (2 puntos)			
C.- Valorar el dominio teórico, la capacidad de síntesis metodológica y la responsabilidad académica del estudiante, mediante la verificación cronológica de las notas magistrales, investigaciones analíticas y el cumplimiento de las pautas institucionales en la revisión del cuaderno.	5.- Revisión del cuaderno.	1. Dominio de Contenido y Registro Teórico (7)	• Copia las explicaciones y marcos teóricos facilitados por el docente en las clases magistrales. (2,5 puntos) • Desarrolla las investigaciones asignadas con sustento teórico coherente para apoyar el taller y el debate. (2,5 puntos) • Construye un glosario técnico definiendo con precisión los términos fisiológicos y motrices de la asignatura. (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)	• Organiza las sesiones en secuencia cronológica, identificando temas, fechas y portadas. (3 puntos) • Organiza los contenidos usando mapas conceptuales, esquemas estructurados, caligrafía clara y buena ortografía. (3 puntos) • Evidencia autocorrección continua, incorporando las observaciones e indicaciones dadas en clase. (2 puntos)			
		3. Responsabilidad, Compromiso y Cumplimiento (5)	• Entrega el cuaderno en el día y hora establecidos por el docente. (2 puntos) • Presenta el material pulcro y en perfecto estado físico. (1,5 puntos) • Registra la totalidad de las semanas del lapso sin vacíos de contenido o apuntes incompletos. (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 ANGEL CHIRINO
Año/Sección:	4to 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 Educación Física y sus medios para el fortalecimiento de la salud integral.	La Educación Física y sus medios para el fortalecimiento de la salud integral.	Definición e importancia: - Los medios de la Educación Física (deporte, recreación, aptitud) como agentes de prevención de enfermedades no transmisibles. Conceptualización avanzada: - Biomecánica básica, fisiología del ejercicio y promoción de la salud a través del movimiento. Salud e integración: - Relación entre actividad física, salud mental, estado emocional y rendimiento académico/laboral. 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	La actividad física sistemática para la salud y la vida.	Componentes fisiológicos de la aptitud física e indicadores de intensidad.	1. Acondicionamiento Neuromuscular Avanzado: - Fundamentos biomecánicos y fisiológicos del calentamiento. Fases: movilidad articular general/específica y elongación neuromuscular proyectada al esfuerzo. 2. Aptitud Física y Prescripción Aeróbica/Anaeróbica: - Capacidad aeróbica y potencia anaeróbica: diferencias metabólicas y beneficios cardiovasculares. 3. Monitoreo Fisiológico: - Zonas de entrenamiento según la frecuencia cardíaca máxima (FCMáx.). Toma e interpretación del pulso (radial/carotídeo) en reposo, carga de trabajo 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/audiovisual).
03-11-26 Al 27-11-26	Aptitud física, destrezas e intensidad del esfuerzo.	Desarrollo de la aptitud física, hábitos saludables y conducción de actividades.	1. Desarrollo Aeróbico, Anaeróbico y Métodos de Entrenamiento: - Métodos continuos y fraccionados de entrenamiento. Interpretación de la carga de trabajo mediante la frecuencia cardíaca y la escala de esfuerzo percibido. 2. Salud, Nutrición y Bioseguridad: - Balance energético, hidratación antes/durante/después del ejercicio, e higiene corporal. 3. Conducción Motriz y Didáctica del Ejercicio: - Estructuración y dirección de microclase práctica: rol del estudiante como guía del grupo.	- 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, platillos, cuerdas, balones. - Material de hidratación y toallas (higiene). - Cancha o espacio deportivo abierto. Tecnológicos: - Altavoz / Reproductor de música para marcar ritmos aeróbicos.