



PROVINCIA  
CORAZÓN DE MARÍA

Compañía de Santa Teresa de Jesús  
Colegio Teresiano Envigado

### MALLA DE EVALUACIÓN

<b>Área: Educación Física, Recreación y deportes</b>	<b>Asignatura: Educación física</b>	<b>Periodo: 3</b>
<b>Docente: Rafael Vásquez Duque</b>		<b>Grado: 1°</b>

COMPETENCIA GENÉRICA	COMPETENCIA ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se compromete en el cuidado y limpieza de los espacios comunes.</li> <li>Vivencia actitudes de respeto y solidaridad, además expresa su sentir con libertad.</li> </ul>	Relaciona, a través del juego, las capacidades físicas aplicadas a las habilidades motrices básicas: lanzar, atrapar, correr, saltar, girar y sus combinaciones, de manera eficiente y autónoma ajustándose a las exigencias físicas para su edad y sexo.
TAREA DE DESEMPEÑO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crea combinaciones sencillas con los diferentes ejercicios gimnásticos mostrando armonía en la ejecución.</li> <li>Participa en las competencias de triatlón, saltar, correr y lanzar.</li> </ul>	
CONTENIDOS INTEGRADOS	
Habilidades motrices básicas y gimnásticas.	
CRITERIOS	INDICADORES
<p><b>Saber ser y saber estar</b> Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus pares y dentro del espacio de clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta agrado por la participación en los juegos pre-deportivo.</li> <li>Participa en la realización de los ejercicios gimnásticos</li> <li>Valora la importancia de las habilidades básicas para su desarrollo.</li> </ul>
<p><b>Sabe</b> Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende la importancia de la relación las habilidades básicas y la gimnasia con el uso creativo y recreativo del tiempo libre.</li> <li>Identifica los fundamentos básicos de algunas prácticas deportivas (kickbol y futbol).</li> </ul>
<p><b>Usa el conocimiento</b> Demuestra expresiones en vínculo con diferentes movimientos corporales y con posibilidades espaciales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica el calentamiento específico a la actividad a realizar.</li> <li>Asume las orientaciones de autocuidado y actividad física como parte esencial de la clase.</li> <li>Aplica las capacidades físicas a las destrezas de correr, saltar y lanzar a través de juegos, ejercicios y competencias.</li> <li>Practica carreras de velocidad con y sin obstáculos en forma individual y en relevos.</li> <li>Realiza saltos en altura y longitud controlando los movimientos propios de cada uno.</li> <li>Realiza lanzamientos controlando el movimiento contralateral en distancia y precisión.</li> <li>Realiza ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 3 y 5 minutos con una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.</li> <li>Emplea el dominio corporal en la ejecución de ejercicios gimnásticos de giros, rollos y posiciones de equilibrio.</li> </ul>
<p><b>Muestra cómo lo hace</b> Realiza demostraciones prácticas de ejercicios gimnásticos y habilidades básicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza esquemas sencillos combinando varios ejercicios gimnásticos con armonía y precisión.</li> <li>Ejecuta los saltos y lanzamientos diferenciando las fases propias de cada uno de ellos.</li> <li>Disfruta la participación en los juegos, ejercicios y competencias.</li> <li>Participa en las competencias de triatlón para olimpiadas</li> </ul>
<p><b>Hace</b> Diseña y ejecuta esquemas sencillos de gimnasia y habilidades básicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crea un esquema sencillo con los diferentes ejercicios gimnásticos mostrando armonía y secuencia en la acción.</li> <li>Participa en las competencias de triatlón, saltar, correr y lanzar.</li> </ul>