



PROVINCIA  
CORAZÓN DE MARÍA

Compañía de Santa Teresa de Jesús  
Colegio Teresiano Envigado

### MALLA DE EVALUACIÓN

Área: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Periodo: 3
Docente: Maribel Carmona Echavarría		Grado: 4°

COMPETENCIA GENÉRICA	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Se preocupa por los intereses comunes y no prioriza el bienestar individual.	Promueve el desarrollo de sus capacidades coordinativas a través de diferentes expresiones motrices en el contexto escolar, reconociendo la actividad física como un medio para fomentar la formación en valores desde las interacciones con el otro, consigo mismo y con su entorno.
TAREA DE DESEMPEÑO	
Presenta en grupo una rutina de ejercicios físicos integrando las capacidades coordinativas.	
CONTENIDOS INTEGRADOS	
Capacidades Coordinativas.	
CRITERIOS	INDICADORES
<b>Saber ser y saber estar</b> Se compromete con el desarrollo y potencialización de su capacidad física.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elige actividades que se adecuan a sus condiciones personales.</li><li>• Muestra interés por realizar actividad física para mejorar sus condiciones.</li><li>• Participa activamente de los ejercicios físicos y actividades de tipo físico en clase.</li></ul>
<b>Sabe</b> Comprende los conceptos de calentamiento, recuperación, capacidades coordinativas y su aplicabilidad en el ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconoce ejercicios de movilidad articular, tipos de desplazamientos y juegos para el calentamiento.</li><li>• Reconoce actividades de recuperación y los momentos indicados para realizarse durante la actividad física.</li><li>• Reconoce las capacidades coordinativas y actividades que permiten desarrollarlas.</li></ul>
<b>Usa el conocimiento</b> Ejecuta algunos ejercicios de calentamiento, actividades de coordinación y de recuperación en el ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza ejercicios de calentamiento general y específico teniendo en cuenta las características que deben cumplirse.</li><li>• Realiza ejercicios de recuperación durante la actividad física.</li><li>• Propone de forma individual o en grupos una rutina corta de ejercicios que involucren las capacidades coordinativas (orientación, acoplamiento, ritmo, diferenciación) a través de una expresión motriz.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>Muestra cómo lo hace</b></p> <p>Propone y ejecuta sesiones de ejercicio físico con actividades para el calentamiento, la recuperación, y el desarrollo de las capacidades coordinativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone en pequeños grupos, ejercicios de calentamiento general, específico y de recuperación.</li> <li>• Propone y realiza prácticas de juegos y deportes que involucran las capacidades coordinativas.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Hace</b></p> <p>Realiza rutinas de ejercicios y/o actividades para el calentamiento, la recuperación y el desarrollo de capacidades coordinativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta una rutina de calentamiento teniendo en cuenta sus características.</li> <li>• Realiza prácticas de las capacidades coordinativas a través de juegos y deportes.</li> <li>• Ejecuta de secuencias de ejercicios con ritmo, controlando forma y duración de los movimientos.</li> </ul>