



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: 2

Docente: Maribel Carmona Echavarría

Grado: SEPTIMO

COMPETENCIA GENÉRICA	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Utiliza de manera responsable y racional (o controlada) los medios de comunicación y las redes sociales.	Promueve el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas específicas como factores fundamentales del rendimiento individual y colectivo en el deporte.
TAREA DE DESEMPEÑO	
Elabora una exposición teórico – práctica sobre las técnicas específicas y capacidades físicas de un deporte de conjunto.	
CONTENIDOS INTEGRADOS	
Capacidades físicas Técnica Deportiva Técnica del Salto Alto Técnica del Salto Triple Técnica del Baloncesto	
CRITERIOS	INDICADORES
<b>Saber ser y saber estar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Identifica sus fortalezas y entrena las condiciones que debe mejorar para su rendimiento en el deporte.</li><li>Comprende la importancia del entrenamiento físico y técnico en el rendimiento deportivo.</li></ul>
<b>Sabe:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Reconoce las fases de ejecución técnica del salto alto y salto triple.</li><li>Identifica las técnicas básicas del baloncesto (drible, pases y lanzamientos).</li><li>Relaciona los conceptos de capacidades físicas y coordinativas con el deporte.</li></ul>
<b>Usa el conocimiento:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Propone ejercicios para desarrollar y potenciar las capacidades físicas en un deporte específico.</li><li>Combina y coordina diferentes segmentos corporales en relación con diferentes objetos.</li><li>Ajusta y coordina sus movimientos a las ejecuciones técnicas específicas.</li></ul>
<b>Muestra cómo lo hace:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</li><li>Diseña un sesión practica para mejorar la condición física y la técnica específica de un deporte.</li></ul>
<b>Hace:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Participa en partidos de baloncesto, aplicando las técnicas y reglas básicas.</li><li>Participa en pruebas de salto alto y salto triple aplicando la técnica específica.</li><li>Realiza ejercicios de acondicionamiento físico en relación con un deporte.</li><li>Realiza ejercicios de técnica deportiva.</li></ul>