



NIVELACIÓN 2025

GRADO - CURSO:	DECIMO
ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NOMBRE DEL DOCENTE:	OSCAR VARGAS

PLANEACIÓN GENERAL DE LA NIVELACIÓN

PROPÓSITO GENERAL

Brindar a los estudiantes de grado décimo un espacio formativo y evaluativo al finalizar el año escolar, en el cual se pueda evidenciar su evolución en las capacidades físicas de resistencia y fuerza, así como en las habilidades técnicas del voleibol, promoviendo la reflexión sobre su propio proceso de aprendizaje y fomentando la superación personal a través del ejercicio físico y el deporte.

PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

APRENDER A SER	Desarrollar en los estudiantes una actitud crítica y reflexiva frente a su propio desempeño físico y deportivo, promoviendo valores como la disciplina, la honestidad, el respeto por las reglas y la cooperación durante la jornada de nivelación.
APRENDER A CONOCER	Comprender los conceptos fundamentales relacionados con la resistencia, la fuerza y las habilidades técnicas del voleibol, identificando su aplicación en el rendimiento físico y en la práctica deportiva consciente.
APRENDER A HACER	Aplicar de manera práctica las habilidades motrices y técnicas propias del voleibol, así como las capacidades físicas de resistencia y fuerza, mediante ejercicios y situaciones reales de juego que evidencien el progreso alcanzado durante el año escolar.

EVALUACIÓN

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	RECURSOS
Actividad 1	Test Lecger	Se deben iniciar y finalizar el mínimo de etapas propuesto en un recorrido de 20 mts y cumpliendo con los requisitos de la pista de test.	Cancha Conos Grabación con test
Actividad 2	Test de resistencia aeróbica simple.	Cada estudiante debe culminar el mínimo de distancia	Zona verde Hoja de control Conos



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459

Página web: <https://iedjosemarti.edu.co/wp/>

e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



“Educamos para la libertad”

		establecido en el tiempo previsto, cumpliendo con el recorrido asignado.	Cronometro
Actividad 3	Test fuerza de Brazas	Cada participante debe cumplir con las repeticiones mínimo requeridas en el tiempo propuesto.	Colchoneta Cronometro
Actividad 4	Test de habilidad voleibol (saque, golpe dedos, golpe antebrazo)	Cada participante cumplirá con mínimo 5 saques (3x2), 50 golpes de dedo y 40 de antebrazo.	Malla Cancha Balón

FLUJO DE ACTIVIDADES

Registro en planilla, creación hoja de registro, aprestamiento, estiramiento, calentamiento, presentación pruebas físicas.