



“Educamos para la libertad”

NIVELACIÓN 2025	
GRADO - CURSO:	ONCE
ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NOMBRE DEL DOCENTE:	OSCAR VARGAS

PLANEACIÓN GENERAL DE LA NIVELACIÓN	
PROPÓSITO GENERAL	
Facilitar un espacio de cierre formativo en el que los estudiantes de grado once puedan demostrar su progreso en las capacidades físicas de resistencia y fuerza, así como en las habilidades técnicas del tenis de campo, integrando estos aprendizajes como herramientas para el autocuidado, la gestión del bienestar personal y la adopción de hábitos saludables que trasciendan el ámbito escolar y acompañen su transición a la vida adulta.	
PROPÓSITOS ESPECÍFICOS	
APRENDER A SER	Fortalecer en los estudiantes actitudes de autonomía, responsabilidad y compromiso con su bienestar físico y emocional, reconociendo la importancia de la actividad física como un pilar fundamental en su desarrollo personal y en su estilo de vida futuro.
APRENDER A CONOCER	Identificar los principios teóricos y beneficios de las capacidades físicas de resistencia y fuerza, así como los fundamentos técnicos del tenis de campo, comprendiendo su aplicabilidad tanto en el rendimiento deportivo como en la promoción de la salud integral.
APRENDER A HACER	Evidenciar, mediante actividades prácticas y evaluativas, el dominio y la aplicación de técnicas propias del tenis de campo, junto con el progreso alcanzado en las capacidades físicas trabajadas, demostrando un manejo consciente y efectivo de su cuerpo en situaciones deportivas.

EVALUACIÓN			
ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	RECURSOS
Actividad 1	Evaluación de habilidad con raqueta y pelota	El estudiante realiza correctamente el drive, revés y saque de acuerdo con las indicaciones y repeticiones dadas.	Raqueta Pelota Malla



“Educamos para la libertad”

Actividad 2	Medición potencia de brazo	Cada participante debe cumplir con las repeticiones mínimo requeridas en el tiempo propuesto.	Colchoneta Cronometro
Actividad 3	Test de resistencia aeróbica continúa	Cada estudiante debe culminar el mínimo de distancia establecido en el tiempo previsto, cumpliendo con el recorrido asignado.	Zona verde Hoja de control Conos Cronometro
Actividad 4	Test Course navet	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

FLUJO DE ACTIVIDADES

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