



“Educamos para la libertad”

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

PLANEACIÓN GENERAL DE LA NIVELACIÓN	
PROPÓSITO GENERAL	
Evaluar integralmente el progreso físico y técnico de los estudiantes de grado noveno mediante unas jornadas de nivelación que permita valorar sus avances en las capacidades físicas de resistencia y fuerza, así como en el desarrollo de habilidades propias del baloncesto, con el fin de consolidar los aprendizajes adquiridos durante el año escolar y fortalecer su desempeño deportivo y actitudinal.	
PROPÓSITOS ESPECÍFICOS	
APRENDER A SER	Fomentar en los estudiantes actitudes de responsabilidad, esfuerzo, trabajo en equipo y perseverancia durante las jornadas de nivelación, promoviendo valores que contribuyan a su formación integral y al desarrollo de una identidad deportiva positiva.
APRENDER A CONOCER	Reconocer los principios básicos de las capacidades físicas de resistencia y fuerza, así como los fundamentos técnicos del baloncesto, para comprender su importancia en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.
APRENDER A HACER	Demostrar, mediante actividades prácticas y evaluaciones físicas y deportivas, el nivel de progreso alcanzado en resistencia, fuerza y habilidades específicas del baloncesto, aplicando correctamente las técnicas trabajadas durante el año.

EVALUACIÓN			
ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	RECURSOS
Actividad 1	Test de resistencia cardio vascular (trote)	Cada estudiante debe culminar el minuto de distancia establecido en el tiempo previsto, cumpliendo con el recorrido asignado.	Zona verde Hoja de control Conos Cronometro



“Educamos para la libertad”

Actividad 2	Test de 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
Actividad 3	Test fuerza extremidades superiores	Cada participante debe cumplir con las repeticiones mínimo requeridas en el tiempo propuesto.	Colchoneta Cronometro
Actividad 4	Prueba habilidad baloncesto (driblin, lanzamiento)	Cada estudiante completara el circuito propuesto en el tiempo asignado.	Balón Aros Escalera

FLUJO DE ACTIVIDADES

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