

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022

PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

0_0	2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN	Y DEPORTE	10°	
	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTEN	NIDOS	
los test rendimient desarrollar los ejerc	o físico, ndo con dinamismo cicios sugeridos, aloración de las es motrices	 Desarrollar ejercicios físicos en forma coordinada, correspondientes a la capacidad que se desea evaluar. Identificación las posibilidades, y dificultades, de las pruebas orientadas durante las clases. Reconocimiento de la importancia de evaluar el estado físico antes de realizar actividades que requieren grandes esfuerzos. Reconocimiento y valora la importancia de los test de rendimiento físico, desarrollando con interés las actividades teórico prácticas propuestas. Demostración responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período. interpretación de los fundamentos de estilos de vida saludables, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. 	RENDIMIENT - Concepto objetivos Tipos de requisitos test de anatómica: (t perímetro ab Índice de masa - Test o prueba física. Sena Conceptos de bases fundar planes nutricio actividad labor	pruebas y valoración talla, peso, odominal e a corporal). as de aptitud e nutrición, mentales y nales según	
	AUTOC	ONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUA Y ACTIVIDADES DE APOYO	TIVAS		
FECHA ESTR		ATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION		
			Cuantitativa	Cualitativa	
	Exposición en equ	ca del desempeño individual.			
Evaluación progra					
		ATTICUL.			

DEFINITIVA DEL PERIODO:

DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:



INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022

)	PERIODO	PERIODO AREA Y/O ASIGNATURA	
	2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Identifica la importancia de los test o pruebas de rendimiento físico,	Desarrollar ejercicios físicos en forma coordinada, correspondientes a la capacidad que se desea evaluar.	TEST O PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO	
desarrollando con dinamismo los ejercicios sugeridos, como valoración de las capacidades motrices	2. Identificación de las posibilidades, y dificultades, de las pruebas orientadas durante las clases.	- Concepto objetivos.	
individuales.	3. Reconocimiento la importancia de evaluar el estado físico antes de realizar	- Tipos de pruebas y requisitos.	
	actividades que requieren grandes esfuerzos.	- test de valoración Anatómica: (talla, peso, perímetro abdominal e Índice	
	4. Reconocimiento y valora la importancia de los test de rendimiento físico,	de masa corporal).	
	desarrollando las actividades teórico prácticas propuestas.	- Test o pruebas de aptitud física. Sena	
	5. Demostración responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período.	Conceptos de nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.	
	6. interpretación de los fundamentos de estilos de vida saludables, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.		

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	Cuantitativa	Cualitativa
	Exposición en quipo.		
	Evaluación práctica del desempeño individual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		