

 INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental.	1. Identificación aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, y los aplica en el momento de las prácticas. 2. Desarrolla con interés y responsabilidad, los ejercicios dirigidos durante las clases. 3. Establecer diferencias entre la actividad aeróbica y anaeróbica, y las pone en práctica durante los ejercicios dirigidos. 4. Reconocimiento y valora la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades teóricas propuestas. 5. Demostración de responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período. 6- Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento	EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista. Sena - Fundamentos de miología y análisis de movimiento	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Evaluación del interés y disciplina manifestada durante las clases.		
	Evaluación del desempeño individual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

 INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2022			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental.	1. Identificación aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, y los aplica en el momento de las prácticas. 2. Desarrolla con interés y responsabilidad, los ejercicios dirigidos durante las clases. 3. Establecer diferencias entre la actividad aeróbica y anaeróbica, y las pone en práctica durante los ejercicios dirigidos. 4. Reconocimiento y valora la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades teóricas propuestas. 5. Demostración de responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período. 6- Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento	EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista. Sena -Fundamentos de miología y análisis de movimiento	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Evaluación del interés y disciplina manifestada durante las clases.		
	Evaluación del desempeño individual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		