



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN
2022

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
<p>Contribuye a mejorar su desempeño físico, ejecutando con precisión y en forma coordinada diferentes ejercicios atléticos, con el objetivo de fortalecer las habilidades motrices básicas.</p> <p>Reconoce el ejercicio como elemento importante para su desarrollo físico y mental, realizando activamente las actividades propuestas, despertando el interés por la recreación y el deporte.</p>	<p>1. Identificación de aspectos generales de las diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</p> <p>2. Reconocimiento de la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</p> <p>3. Fortalecimiento las habilidades motrices básicas, ejecutando las pruebas atléticas programadas.</p> <p>4. Presentación con responsabilidad, las actividades teóricas y prácticas asignadas.</p> <p>5. Demostración e interés, creatividad, y disciplina durante las prácticas orientadas.</p> <p>6. Reconocimiento la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</p> <p>7. Desarrollar durante el período, actividades de tipo recreativo, deportivo y lúdico, valorando sus habilidades físicas.</p>	<p>1. Salto de altura, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto.</p> <p>2. Lanzamiento de bala o peso, martillo, jabalina y disco.</p> <p>3. Carreras de velocidad, medio fondo, fondo, salto de vallas, y relevos.</p> <p>4. La marcha.</p> <p>5. Pruebas combinadas: pentatlón, heptatlón y decatión.</p> <p>6. Importancia del cuerpo en la actividad física.</p> <p>7. Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</p> <p>8. Nuevas formas de ejercitación física: Batuka, zumba, cross fit y ejercicio cardio.</p> <p>9. La masoterapia una técnica de rehabilitación corporal.</p> <p>10. El yoga un sistema de cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN
2022

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
<p>Contribuye a mejorar su desempeño físico, ejecutando con precisión y en forma coordinada diferentes ejercicios atléticos, con el objetivo de fortalecer las habilidades motrices básicas.</p> <p>Reconoce el ejercicio como elemento importante para su desarrollo físico y mental, realizando activamente las actividades propuestas, despertando el interés por la recreación y el deporte.</p>	<p>1. Identificación de aspectos generales de las diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</p> <p>2. Reconocimiento de la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</p> <p>3. Fortalecimiento las habilidades motrices básicas, ejecutando las pruebas atléticas programadas.</p> <p>4. Presentación con responsabilidad, las actividades teóricas y prácticas asignadas.</p> <p>5. Demostración e interés, creatividad, y disciplina durante las prácticas orientadas.</p> <p>6. Reconocimiento la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</p> <p>7. Desarrollar durante el período, actividades de tipo recreativo, deportivo y lúdico, valorando sus habilidades físicas.</p>	<p>1. Salto de altura, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto.</p> <p>2. Lanzamiento de bala o peso, martillo, jabalina y disco.</p> <p>3. Carreras de velocidad, medio fondo, fondo, salto de vallas, y relevos.</p> <p>4. La marcha.</p> <p>5. Pruebas combinadas: pentatlón, heptatlón y decatión.</p> <p>6. Importancia del cuerpo en la actividad física.</p> <p>7. Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</p> <p>8. Nuevas formas de ejercitación física: Batuka, zumba, cross fit y ejercicio cardio.</p> <p>9. La masoterapia una técnica de rehabilitación corporal.</p> <p>10. El yoga un sistema de cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu.</p>

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA 20 %Puede ser práctica.		
	AUTOEVALUACION 5 %		
	SEGUIMIENTO 75 %		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA 20 %Puede ser práctica.		
	AUTOEVALUACION 5 %		
	SEGUIMIENTO 75 %		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERÍODO CON ACT. APOYO:		