



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN  
2022**

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento de las habilidades físicas, realizando ejercicios con y sin elementos.</li> <li>Identificación de las consecuencias del sedentarismo, participando de las prácticas propuestas para la clase.</li> <li>Reconocimiento de la importancia de realizar actividad física, ejecutando los ejercicios propuestos para la clase.</li> <li>Presentación con responsabilidad, las actividades teóricas y prácticas asignadas.</li> <li>Demostración e interés, creatividad, y disciplina durante las prácticas orientadas.</li> <li>Identificación la importancia de los ejercicios gimnásticos, realizando con dinamismo las actividades de la clase.</li> <li>Reconocimiento los ejes corporales, realizando con precisión los ejercicios dirigidos durante las clases.</li> </ol>	<p align="center"><b>CAPACIDADES FÍSICAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Condicionales:(Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).</li> <li>Coordinativas: (Agilidad, coordinación, ritmo).</li> <li>Resultantes: (Equilibrio).</li> <li>El Sedentarismo y la actividad física.</li> <li>Importancia de la actividad física.</li> <li>Combatir el sedentarismo.</li> <li>Ejes, planos y movimientos corporales.</li> </ol>

**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		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN  
2022**

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento de las habilidades físicas, realizando ejercicios con y sin elementos.</li> <li>Identificación de las consecuencias del sedentarismo, participando de las prácticas propuestas para la clase.</li> <li>Reconocimiento de la importancia de realizar actividad física, ejecutando los ejercicios propuestos para la clase.</li> <li>Presentación con responsabilidad, las actividades teóricas y prácticas asignadas.</li> <li>Demostración e interés, creatividad, y disciplina durante las prácticas orientadas.</li> <li>Identificación la importancia de los ejercicios gimnásticos, realizando con dinamismo las actividades de la clase.</li> <li>Reconocimiento los ejes corporales, realizando con precisión los ejercicios dirigidos durante las clases.</li> </ol>	<p align="center"><b>CAPACIDADES FÍSICAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Condicionales:(Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).</li> <li>Coordinativas: (Agilidad, coordinación, ritmo).</li> <li>Resultantes: (Equilibrio).</li> <li>El Sedentarismo y la actividad física.</li> <li>Importancia de la actividad física.</li> <li>Combatir el sedentarismo.</li> <li>Ejes, planos y movimientos corporales.</li> </ol>

**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:		
--	---	--	--

	DEFINITIVA DEL PERÍODO CON ACT. APOYO:		
--	---	--	--