



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN  
2023**

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

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identificación de aspectos generales de las diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</li> <li>Reconocimiento de la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</li> <li>Fortalecimiento las habilidades motrices básicas, ejecutando las pruebas atléticas programadas.</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>Reconocimiento la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</li> <li>Desarrollar durante el período, actividades de tipo recreativo, deportivo y lúdico, valorando sus habilidades físicas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto de altura, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto.</li> <li>Lanzamiento de bala o peso, martillo, jabalina y disco.</li> <li>Carreras de velocidad, medio fondo, fondo, salto de vallas, y relevos.</li> <li>La marcha.</li> <li>Pruebas combinadas: pentatlón, heptatlón y decatón.</li> <li>Importancia del cuerpo en la actividad física.</li> <li>Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</li> <li>Nuevas formas de ejercitación física: Batuka, zumba, cross fit y ejercicio cardio.</li> <li>La masoterapia una técnica de rehabilitación corporal.</li> <li>El yoga un sistema de cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu.</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:		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN  
2023**

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

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identificación de aspectos generales de las diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</li> <li>Reconocimiento de la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</li> <li>Fortalecimiento las habilidades motrices básicas, ejecutando las pruebas atléticas programadas.</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>Reconocimiento la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</li> <li>Desarrollar durante el período, actividades de tipo recreativo, deportivo y lúdico, valorando sus habilidades físicas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto de altura, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto.</li> <li>Lanzamiento de bala o peso, martillo, jabalina y disco.</li> <li>Carreras de velocidad, medio fondo, fondo, salto de vallas, y relevos.</li> <li>La marcha.</li> <li>Pruebas combinadas: pentatlón, heptatlón y decatón.</li> <li>Importancia del cuerpo en la actividad física.</li> <li>Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</li> <li>Nuevas formas de ejercitación física: Batuka, zumba, cross fit y ejercicio cardio.</li> <li>La masoterapia una técnica de rehabilitación corporal.</li> <li>El yoga un sistema de cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu.</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 PERÍODO CON ACT. APOYO:		