



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

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

**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:		