



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN
2023**

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

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

**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:		

