

 INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2023			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Identifica la importancia de los test o pruebas de rendimiento físico, desarrollando con dinamismo los ejercicios sugeridos, como valoración de las capacidades motrices individuales.	1. Desarrollar ejercicios físicos en forma coordinada, correspondientes a la capacidad que se desea evaluar. 2. Identificación las posibilidades, y dificultades, de las pruebas orientadas durante las clases. 3. Reconocimiento de la importancia de evaluar el estado físico antes de realizar actividades que requieren grandes esfuerzos. 4. Reconocimiento y valora la importancia de los test de rendimiento físico, desarrollando con interés las actividades teórico prácticas propuestas. 5. Demostración responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período. 6. Interpretación de los fundamentos de estilos de vida saludables, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	TEST O PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO - Concepto. - objetivos. - Tipos de pruebas y requisitos. - test de valoración anatómica: (talla, peso, perímetro abdominal e Índice de masa corporal). - Test o pruebas de aptitud física. Sena Conceptos de nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Exposición en equipo.		
	Evaluación práctica del desempeño individual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

 INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2023			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	10°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Identifica la importancia de los test o pruebas de rendimiento físico, desarrollando con dinamismo los ejercicios sugeridos, como valoración de las capacidades motrices individuales.	1. Desarrollar ejercicios físicos en forma coordinada, correspondientes a la capacidad que se desea evaluar. 2. Identificación de las posibilidades, y dificultades, de las pruebas orientadas durante las clases. 3. Reconocimiento la importancia de evaluar el estado físico antes de realizar actividades que requieren grandes esfuerzos. 4. Reconocimiento y valora la importancia de los test de rendimiento físico, desarrollando las actividades teórico prácticas propuestas. 5. Demostración responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período. 6. Interpretación de los fundamentos de estilos de vida saludables, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	TEST O PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO - Concepto. - objetivos. - Tipos de pruebas y requisitos. - test de valoración Anatómica: (talla, peso, perímetro abdominal e Índice de masa corporal). - Test o pruebas de aptitud física. Sena Conceptos de nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Exposición en equipo.		
	Evaluación práctica del desempeño individual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		