

|  <p>INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2023</p> | INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2023 | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--------------|-------------|
| PERIODO | AREA Y/O ASIGNATURA | GRADO | | | | | |
| 2 | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE | 11° | | | | | |
| LOGRO | INDICADORES DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | LOGRO | | | | |
| Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental. | <p>1. Identificación aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, y los aplica en el momento de las prácticas.</p> <p>2. Desarrolla con interés y responsabilidad, los ejercicios dirigidos durante las clases.</p> <p>3. Establecer diferencias entre la actividad aeróbica y anaeróbica, y las pone en práctica durante los ejercicios dirigidos.</p> <p>4. Reconocimiento y valora la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades teóricas propuestas.</p> <p>5. Demostración de responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período.</p> <p>6- Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento</p> | <p>EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista. Sena - Fundamentos de miología y análisis de movimiento | <p>Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental.</p> | <p>1. Identificación aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, y los aplica en el momento de las prácticas.</p> <p>2. Desarrolla con interés y responsabilidad, los ejercicios dirigidos durante las clases.</p> <p>3. Establecer diferencias entre la actividad aeróbica y anaeróbica, y las pone en práctica durante los ejercicios dirigidos.</p> <p>4. Reconocimiento y valora la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades teóricas propuestas.</p> <p>5. Demostración de responsabilidad, preparando y presentando con interés, la evaluación diseñada para el período.</p> <p>6- Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento</p> | <p>EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista. Sena -Fundamentos de miología y análisis de movimiento | | |
| AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO | | | | AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO | | | |
| FECHA | ESTRATEGIAS EVALUATIVAS | VALORACION | | FECHA | ESTRATEGIAS EVALUATIVAS | VALORACION | |
| | | Cuantitativa | Cualitativa | | | Cuantitativa | Cualitativa |
| | Evaluación del interés y disciplina manifestada durante las clases. | | | | Evaluación del interés y disciplina manifestada durante las clases. | | |
| | Evaluación del desempeño individual. | | | | Evaluación del desempeño individual. | | |
| | Evaluación programada. | | | | Evaluación programada. | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO: | | | | DEFINITIVA DEL PERIODO: | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO: | | | | DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO: | | |