

 <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b> 2025			
PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
1	Educación Física Recreación y Deporte	10°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
<b>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.</b>  <b>Reconoce el ejercicio como elemento importante para su desarrollo físico y mental, realizando activamente las actividades propuestas, despertando el interés por la recreación y el deporte.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifica aspectos generales de diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</li> <li>➤ Reconoce la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</li> <li>➤ Reconoce la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</li> <li>➤ Utiliza las actividades atléticas, como herramienta para fortalecer su estado físico y mental.</li> <li>➤ Participa con responsabilidad e interés, en las actividades teóricas y prácticas programadas.</li> </ul>	<b>ATLETISMO II</b>  -Salto de Altura, Salto con Pértiga, Salto de Longitud y Triple salto.  -Lanzamiento de Bala, Martillo, Jabalina y Disco.  -Carreras de Velocidad, Medio fondo, Fondo, Saltos y Relevos.  -La marcha.  -Pruebas Combinadas: Pentatlón, Heptatlón y Decatlón.  <b>Generalidades del juego, la lúdica, la recreación y el deporte.</b>  <b>Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</b>  <b>Nuevas formas de ejercitación física: Zumba, crossfit y ejercicio cardio.</b>  <b>Yoga</b>	
		<b>AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO</b>	
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	<b>EVALUACIÓN PROGRAMADA</b> 20%		
	<b>AUTOEVALUACION</b> 5%		
	<b>SEGUIMIENTO</b> 75%		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

 <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b> 2025			
PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	
1	Educación Física Recreación y Deporte	10°	
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
<b>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.</b>  <b>Reconoce el ejercicio como elemento importante para su desarrollo físico y mental, realizando activamente las actividades propuestas, despertando el interés por la recreación y el deporte.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifica aspectos generales de diferentes pruebas atléticas, y los aplica durante el desarrollo de las clases.</li> <li>➤ Reconoce la importancia del cuerpo, en la ejecución de actividades atléticas, teniendo cuidado durante el desarrollo de las prácticas programadas.</li> <li>➤ Reconoce la importancia de la lúdica, la recreación, el deporte, y la cultura, planeando y ejecutando las actividades programadas para el período.</li> <li>➤ Utiliza las actividades atléticas, como herramienta para fortalecer su estado físico y mental.</li> <li>➤ Participa con responsabilidad e interés, en las actividades teóricas y prácticas programadas.</li> </ul>	<b>ATLETISMO II</b>  -Salto de Altura, Salto con Pértiga, Salto de Longitud y Triple salto.  -Lanzamiento de Bala, Martillo, Jabalina y Disco.  -Carreras de Velocidad, Medio fondo, Fondo, Saltos y Relevos.  -La marcha.  -Pruebas Combinadas: Pentatlón, Heptatlón y Decatlón.  <b>Generalidades del juego, la lúdica, la recreación y el deporte.</b>  <b>Generalidades del juego, las rondas, las dinámicas, la lúdica, la recreación, el deporte, el tiempo libre y de ocio.</b>  <b>Nuevas formas de ejercitación física: Zumba, crossfit y ejercicio cardio.</b>  <b>Yoga</b>	
		<b>AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO</b>	
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	<b>EVALUACIÓN PROGRAMADA</b> 20%		
	<b>AUTOEVALUACION</b> 5%		
	<b>SEGUIMIENTO</b> 75%		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		