

|  INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN 2025 | | | |
|---|--|--|-------------|
| PERÍODO | ÁREA Y/O ASIGNATURA | GRADO | |
| 1 | Educación Física Recreación y Deporte | 11° | |
| LOGRO | INDICADORES DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | |
| <p>Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.</p> <p>Identifica la importancia de las actividades físicas, ejecutando con entusiasmo y responsabilidad ejercicios fluidos y coordinados en forma individual y grupal, favoreciendo así su estado físico y mental.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica las consecuencias del Sedentarismo, participando de las prácticas propuestas para la clase. ➤ Reconoce la importancia de realizar actividad física, ejecutando los ejercicios propuestos para la clase. ➤ Identifica la importancia de los ejercicios gimnásticos, realizando con dinamismo las actividades de la clase. ➤ Reconoce los ejes corporales, realizando con precisión los ejercicios dirigidos durante las clases. ➤ Realiza ejercicios con y sin elementos, fortaleciendo las habilidades físicas condicionales, coordinativas y resultantes. ➤ Planifica actividades correspondientes a la capacidad evaluada, fortaleciendo la salud física y mental. | <p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>Condicionales: (Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). Coordinativas: (Agilidad, coordinación, ritmo). Resultantes: (Equilibrio).</p> <p>Importancia de la actividad física.</p> <p>El sedentarismo y la actividad física.</p> <p>Combatir el sedentarismo.</p> <p>Ejes, planos y movimientos corporales.</p> | |
| AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO | | | |
| FECHA | ESTRATEGIAS EVALUATIVAS | VALORACIÓN | |
| | | Cuantitativa | Cualitativa |
| | EVALUACIÓN PROGRAMADA 20% | | |
| | AUTOEVALUACION 5% | | |
| | SEGUIMIENTO 75% | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO: | | |

|  INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN 2025 | | | |
|---|--|--|-------------|
| PERÍODO | ÁREA Y/O ASIGNATURA | GRADO | |
| 1 | Educación Física Recreación y Deporte | 11° | |
| LOGRO | INDICADORES DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | |
| <p>Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.</p> <p>Identifica la importancia de las actividades físicas, ejecutando con entusiasmo y responsabilidad ejercicios fluidos y coordinados en forma individual y grupal, favoreciendo así su estado físico y mental.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica las consecuencias del Sedentarismo, participando de las prácticas propuestas para la clase. ➤ Reconoce la importancia de realizar actividad física, ejecutando los ejercicios propuestos para la clase. ➤ Identifica la importancia de los ejercicios gimnásticos, realizando con dinamismo las actividades de la clase. ➤ Reconoce los ejes corporales, realizando con precisión los ejercicios dirigidos durante las clases. ➤ Realiza ejercicios con y sin elementos, fortaleciendo las habilidades físicas condicionales, coordinativas y resultantes. ➤ Planifica actividades correspondientes a la capacidad evaluada, fortaleciendo la salud física y mental. | <p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>Condicionales: (Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad). Coordinativas: (Agilidad, coordinación, ritmo). Resultantes: (Equilibrio).</p> <p>Importancia de la actividad física.</p> <p>El sedentarismo y la actividad física.</p> <p>Combatir el sedentarismo.</p> <p>Ejes, planos y movimientos corporales.</p> | |
| AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO | | | |
| FECHA | ESTRATEGIAS EVALUATIVAS | VALORACIÓN | |
| | | Cuantitativa | Cualitativa |
| | EVALUACIÓN PROGRAMADA 20% | | |
| | AUTOEVALUACION 5% | | |
| | SEGUIMIENTO 75% | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO | | |
| | DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO: | | |