	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA:EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE:EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	N⁰	FECHA	DURACIÓN
	1	APRENDIZAJE	10°	1	ENERO 2025	1 SEMANA

INDICADOR DE DESEMPEÑO

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.

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.

Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son los movimientos que se realizan de forma natural y que son la base para el desarrollo de las habilidades motrices específicas. Las habilidades motrices específicas son las destrezas que se adquieren a través de la práctica y el entrenamiento.

Ejemplos

Habilidades motrices básicas: Andar, Correr, Saltar, Escalar, Trepar, Lanzar, Atrapar.

Habilidades motrices específicas:

- Ejecutar una rutina de gimnasia
- Realizar una técnica de carrera en atletismo
- Realizar una batida en el salto en atletismo
- Realizar una salida de tacos en atletismo
- Realizar una carrera con obstáculos en atletismo

"Todo depende del viaje, no del resultado".