

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020

PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES.	5

Reconoce e identifica que las capacidades
motrices determinan la condición física del
individuo, ejecutando con interés y de forma
regulada actividades recreativas y
deportivas, contribuyendo de esta manera a su
desarrollo corporal y mental.

LOGRO

Controlar su ajuste postural durante los entrenamientos de la clase, favoreciendo significativamente las capacidades físicas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- 2. Ejecutar con dinamismo las actividades sugeridas de la clase, reconociendo la importancia de las cualidades físicas en la prestación motriz y deportiva.
- 3. Identificar durante los juegos desarrollados en clase, las capacidades físicas que intervienen, fortaleciendo de esta forma su desarrollo físico- mental.
- 4. Diferenciación de las cualidades físicas, aplicadas durante el desarrollo del ejercicio, permitiéndose afianzar su capacidad de atención y memorización.

CONTENIDOS

- CAPACIDADES FISICAS
- Resistencia Aeróbica.Resistencia Anaeróbica.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.
- Agilidad.
- Equilibrio.
- Ritmo.
- Coordinación.
- La atención y la organización, en la práctica deportiva.

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA		
	TRABAJO Y SEGUIMIENTO EN CLASE.		
	AUTOEVALUACIÓN.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		



INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020

PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
1	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES.	5

	LDUCACION I ISICA NECNEAU	JON I DEFORTES. 3
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Reconoce e		CAPACIDADES FISICAS
identifica que las	1. Controlar su ajuste postural	
capacidades	durante los entrenamientos de la	- Resistencia Aeróbica.
motrices	clase, favoreciendo significativamente	- Resistencia Anaeróbica.
determinan la	las capacidades físicas.	- Fuerza.
condición física		- Velocidad.
del individuo,	2. Ejecutar con dinamismo las	- Flexibilidad.
ejecutando con	actividades sugeridas de la clase,	- Agilidad.
interés y de forma	reconociendo la importancia de las	- Equilibrio.
regulada	cualidades físicas en la prestación	- Ritmo.
actividades	motriz y deportiva.	- Coordinación.
recreativas y		- La atención y la organización, en
deportivas,	3. Identificar durante los juegos	la práctica deportiva.
contribuyendo de	desarrollados en clase, las	
esta manera a su	capacidades físicas que intervienen,	
desarrollo	fortaleciendo de esta forma su	
corporal y mental.	desarrollo físico- mental.	
	4. Diferenciación de las cualidades	
	físicas, aplicadas durante el desarrollo	
	del ejercicio, permitiéndose afianzar	
	su capacidad de atención y	

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

memorización.

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA		
	TRABAJO Y SEGUIMIENTO EN CLASE.		
	AUTOEVALUACIÓN.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		