

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO SEXTO

PERIODO 1			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	Condición Física	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
Axiológica Corporal	Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que contribuyan a su formación integral.	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida
Expresiva corporal	Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Ejecuta juegos y ejercicios orientados al mejoramiento de sus capacidades físicas. Realiza actividades de saltos, carreras y lanzamientos. Clasifica las capacidades físicas Realiza pruebas para evaluar la condición física e interpreta los resultados Identifica las diferentes Formas de organización grupal: fila, hilera y círculo.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.	Técnicas del Cuerpo	Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Expresiva Corporal	Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.	Lenguajes Corporales	Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.
Axiológica Corporal	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás	Cuidado de sí mismo	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Ejecuta los rollos hacia adelante y atrás. Realiza el trípedo, manteniendo la posición final durante cinco segundos. Participa en juegos predeportivos de fútbol, voleibol y baloncesto.			
--	--	--	--

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad	Condición Física.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.
		Lúdico motriz	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
Expresiva corporal	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados	Lenguajes Corporal	Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.
Axiológica Corporal	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.	Cuidado de sí mismo	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Practica juegos de mesa como parqués, dominó, ajedrez, etc. Ejecuta el drible y los pases de pecho, picado y con dos manos sobre la cabeza de baloncesto. Ejecuta el voleo, antebrazo y el saque de voleibol Ejecuta los pases, controles y drible del fútbol			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO SEPTIMO

PERIODO 1			
OMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	Desarrollo Motriz	Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.
Expresiva Corporal	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Lenguajes Corporales.	Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute
Axiológica Corporal	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.	Cuidado de sí Mismo.	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Conoce la historia y clasificación de la gimnasia. Ejecuta ejercicios de flexibilidad Ejecuta los rollos adelante, atrás y las posiciones invertidas.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.	Desarrollo Motor	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
Expresiva Corporal	Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Lenguajes Corporales	Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.
Axiológica Corporal	Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical	Cuidado de sí mismo	Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Realiza montajes coreográficos en grupo			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Ejecuta ejercicios de calentamiento e identifica su objetivo.
 Participa en juegos de mesa (parques, domino, ajedrez, cartas, escaleras, monopolios, etc) e identifica sus reglas.
 Realiza ejercicios para mejorar la postura corporal.
 Ejecuta ejercicios y juegos de ritmo.

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física	Condición Física.	Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.
Expresiva Corporal	Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud	Lenguajes Corporales	Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.
Axiológica Corporal	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria	Cuidado de sí Mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y la importancia de esta en la manera de relacionarse con los demás.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Identifica los principales cambios fisiológicos (pulso, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria) durante el desarrollo de actividad física. Investiga y ejecuta con sus compa:ros los juegos tradicionales y callejeros. Explica la importancia de la hidratación en la práctica deportiva. Identifica el concepto de juego.			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO OCTAVO

PERIODO 1			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Desarrollo Motor	Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
Expresiva Corporal	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Lenguaje Corporal	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.
Axiológica Corporal	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar	Cuidado de sí mismo	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Conoce la historia del atletismo e identifica las instalaciones para su practica Clasifica las pruebas atléticas (pista y campo) Ejecuta las carreras de velocidad, relevos y obstáculos Ejecuta los saltos (largo y triple) Ejecuta los lanzamientos, bala, jabalina y disco.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Relaciona los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas	Condición Física.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
Expresiva Corporal	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.	Lenguaje Corporal	Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.
Axiológica Corporal	Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social	Cuidado de sí Mismo	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Realiza montajes coreográficos en grupo Identifica los diferentes planos de movimiento			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Ejecuta montajes de danzas tradicionales y modernas
Ejecuta las pruebas de condición física y realiza el análisis estadístico de los resultados.
Participa en actividades que mejoran sus capacidades físicas.

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Lúdico Motriz	Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.
Expresiva Corporal	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	Lenguajes Corporal.	Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.
Axiológica Corporal	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase	Cuidado de sí mismo	Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Domina las destrezas básicas a monos libres Ejecuta las posiciones invertidas Ejecuta la rueda lateral. Domina la dinámica del juego (voleibol, baloncesto) Ejecuta el voleo, antebrazo y saque Ejecuta el drible y pases del baloncesto.			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO NOVENO

PERIODO 1			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz	Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Condición Física	Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.
			Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos
Expresiva corporal	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Lenguajes corporales	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
Axiológica corporal	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género	Cuidado de sí mismo	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Identifica las capacidades físicas condicionales y coordinativas Participa en el desarrollo de juegos grupales orientados a estimular las capacidades físicas Ejecuta ejercicios para mejorar la fuerza, velocidad y resistencia Ejecuta ejercicios para mejorar la velocidad de reacción, coordinación y el equilibrio.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz.	Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.	Condición Física	Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.
Expresiva corporal.	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.	Lenguajes Corporales	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Axiológica corporal.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.	Cuidado de Si mismo	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.
----------------------	---	---------------------	---

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE. Identifico aspectos relevantes de la evolución del futbol. Ejecuta los pases utilizando las diferentes superficies de contacto. Ejecuta los controles utilizando las diferentes superficies de contacto. Ejecuta el remate dándole una orientación específica al mismo. Reconoce aspectos del reglamento en el desarrollo del juego.			
--	--	--	--

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Técnicas del Cuerpo	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
Expresiva corporal	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Lenguajes Corporales.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación
Axiológica corporal	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas	Cuidado de sí Mismo	Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Identifica aspectos relevantes de la historia del voleibol. Ejecuta los fundamentos técnicos del voleibol (antebrazo, voleo, saque, ataque) en la construcción de acciones colectivas Reconoce las posiciones y la rotación durante el desarrollo del juego. Identifica los principales cambios presentado en la dinámica de juego durante los últimos a;os			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO DECIMO

PERIODO 1			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	Desarrollo Motor	Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
Axiológica corporal	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.	Cuidado de sí Mismo	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida
Expresiva corporal:	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.	Lenguajes corporales	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Evalúa su condición física mediante la aplicación de los diferentes test. Diseña planes de actividad física individualizado, partiendo de los resultados de los test aplicados Analiza los resultados de los diferentes test mediante procesos estadísticos. Identifica los principales factores de riesgo para algunos problemas metabólicos como H.T.A, Obesidad, Diabetes. Ejecuta ejercicios individuales y grupales para mejorar sus capacidades físicas.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz:	Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.	Lúdica Motriz	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.
		Técnicas del Cuerpo	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Expresivo corporal	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Cuidado de sí mismo	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.
Axiológico corporal.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano	Lenguajes corporales	Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Investigo los diferentes juegos tradicionales y los desarrollo con mis compañeros Hago parte de la planeación y organización de eventos deportivos y recreativos en la institución. Aplica los conceptos de volumen e intensidad en la realización de actividad física. Ejecuta el golpe de antebrazo y voleo en función de acciones colectiva. Ejecuta el saque de tenis orientando el mismo a una posición preestablecida. Organiza montajes de danzas y los presenta a sus compañeros.			

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz	Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y su contribución a mejorar la calidad de vida.	Desarrollo motriz	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.
		Lúdica motriz	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.
Expresiva corporal:	Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.	Cuidado de sí mismo	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.
Axiológica corporal	Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.	Cuidado de sí mismo	Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Participa en los eventos deportivos, culturales y recreativos organizados por la institución. Realiza montajes coreográficos y los presenta a sus compañeros Diseña materiales para juegos de primaria y preescolar. Diseña su rutina personal de actividad física teniendo en cuenta variables como el volumen y la intensidad. Ejecuta el drible y los pases del baloncesto.			

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

GRADO UNDECIMO

PERIODO 1			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.	Lúdico motriz	Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos
Expresiva corporal	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas. Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas	Lenguajes corporales	Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.
Axiológica corporal		Cuidado de sí mismo	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego
EVIDENCIA DE APRENDIZAJE Participo en la organización y administración de torneos deportivos al interior de la institución. Hago parte del comité organizador, comisión técnica o del tribunal de penas durante la organización de torneos deportivos Identifico los sistemas de juego para la organización de torneos deportivos. Ejecuto ejercicios individuales y grupales para el mejoramiento de mis capacidades físicas. Realizo estadísticas de los principales hábitos saludables desarrollados por los estudiantes de la institución.			

PERIODO 2			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia Motriz	Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.	Lúdico motriz	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA ESTRUCTURA MALLAS CURRICULARES	Código: FO-AC-01
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 21-02-2018

Expresiva corporal	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.	Lenguajes corporales	Evidencia la importancia de asumir estilos de vida saludables.
Axiológica corporal	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.	Cuidado de sí mismo	Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. estilos de vida saludables.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Identifica los aspectos más relevantes de la historia del fútbol de salón.
Pone en práctica durante el juego los aspectos básicos de la reglamentación del fútbol de salón.
Ejecuta los pases con las diferentes superficies de contacto.
Ejecuta los controles utilizando las diferentes superficies de contacto.
Aplica los fundamentos técnicos en la construcción de acciones colectivas.

PERIODO 3			
COMPETENCIA	INDICADOR DESCRIPTOR	COMPONENTE	DESEMPEÑO
Competencia motriz	Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.	Condición física	Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva
Expresiva corporal	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Lenguajes corporales	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
Axiológica corporal.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Cuidado de sí mismo	Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Realiza en control de la frecuencia de las contracciones cardíacas durante el desarrollo de la actividad física.
Identifica las principales adaptaciones fisiológicas del esfuerzo aeróbico.
Identifica los aspectos importantes de los montajes coreográficos.
Ejecuta gestos técnicos (antebrazo, voleo, ataque, seque) del voleibol en función de acciones colectivas.