



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN  
2022**

<b>PERIODO</b>	<b>ÁREA Y/O ASIGNATURA</b>	<b>GRADO</b>
2	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	3°

<b>LOGRO</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<p>Potencia sus capacidades físicas, desarrollando actividades de tipo aeróbico y anaeróbico, que fortalecen su aspecto anatómico y salud mental.</p>	<p>Clasifica la capacidad aeróbica y anaeróbica, durante el desarrollo de actividades en las que la intensidad y la duración varían.</p> <p>Identifica las características de algunas capacidades físicas, durante la ejecución de las prácticas orientadas en las clases.</p> <p>Experimenta formas de movimiento, realizando actividades individuales y en grupo.</p> <p>Desarrolla actividades de tipo aeróbico y anaeróbico, contribuyendo a potenciar sus capacidades físicas.</p> <p>Participa con responsabilidad e interés, en las actividades teóricas y prácticas programadas.</p>	<p>Diferencia, entre actividad aeróbica y anaeróbica.</p> <p><b>AERÓBICAS:</b> Caminar, Correr, Aeróbics con y sin música, con o sin elementos. Juegos recreativos.</p> <p><b>ANAERÓBICOS:</b> Saltos, levantar objetos pesados, abdominales, sentadillas.</p> <p>La confianza en sí mismo.</p>

**AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS  
Y ACTIVIDADES DE APOYO**

<b>FECHA</b>	<b>ESTRATEGIAS EVALUATIVAS</b>	<b>VALORACIÓN</b>	
		Cuantitativa	Cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA 20% Esta se hará de manera práctica, en la fecha en la que se realicen las programadas.		
	AUTOEVALUACION 5.0%		
	TRABAJO Y SEGUIMIENTO DE CLASE 75% Durante cada clase, se evalúa la participación activa de las estudiantes.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		