



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN
2023**

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	5

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Reconoce el calentamiento como la forma de preparar y cuidar el cuerpo a la hora de hacer ejercicios.	<p>Identifica ejercicios preventivos que le permiten evitar lesiones posteriores al calentamiento, como medida necesaria de autocuidado.</p> <p>Comprende las recomendaciones explicadas acerca del calentamiento, aplicándolas en el momento oportuno del ejercicio, como clave fundamental para prevenir enfermedades futuras.</p> <p>Experimenta diferentes formas de realizar el calentamiento, participando activamente de los ejercicios programados.</p> <p>Desempeña con responsabilidad su tarea en el momento preciso del calentamiento, preparando bien su cuerpo para la actividad posterior y fortaleciendo así su desarrollo físico-mental.</p> <p>Realiza con entusiasmo, las actividades y ejercicios programados para las clases.</p>	<p>La prevención de lesiones. Lesiones deportivas más frecuentes. El entrenamiento en fuerza para los niños. Edad recomendada para los niños asistir al gimnasio. Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones. El pulso antes del calentamiento. El autocuidado.</p>

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

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA 20%		
	AUTOEVALUACION 0.5%		
	SEGUIMIENTO 75%		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN
2023**

PERÍODO	ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	5

LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
Reconoce el calentamiento como la forma de preparar y cuidar el cuerpo a la hora de hacer ejercicios.	<p>Identifica ejercicios preventivos que le permiten evitar lesiones posteriores al calentamiento, como medida necesaria de autocuidado.</p> <p>Comprende las recomendaciones explicadas acerca del calentamiento, aplicándolas en el momento oportuno del ejercicio, como clave fundamental para prevenir enfermedades futuras.</p> <p>Experimenta diferentes formas de realizar el calentamiento, participando activamente de los ejercicios programados.</p> <p>Desempeña con responsabilidad su tarea en el momento preciso del calentamiento, preparando bien su cuerpo para la actividad posterior y fortaleciendo así su desarrollo físico-mental.</p> <p>Realiza con entusiasmo, las actividades y ejercicios programados para las clases.</p>	<p>La prevención de lesiones. Lesiones deportivas más frecuentes. El entrenamiento en fuerza para los niños. Edad recomendada para los niños asistir al gimnasio. Claves del calentamiento deportivo para evitar lesiones. El pulso antes del calentamiento. El autocuidado.</p>

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

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACIÓN	
		Cuantitativa	Cualitativa
	EVALUACIÓN PROGRAMADA 20%		
	AUTOEVALUACION 0.5%		
	SEGUIMIENTO 75%		
	DEFINITIVA DEL PERIODO		
	DEFINITIVA DEL PERÍODO CON ACT. APOYO:		