

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020		
	PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
	3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental.	1. Identifica aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, para aplicarlos en el momento de las prácticas. 2. Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades propuestas durante el periodo. 3. Ejecuta actividades de tipo aeróbico y anaeróbico, durante las prácticas dirigidas en la clase. 4. Demuestra hábitos corporales saludables, durante la ejecución de las actividades asignadas.	EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista.	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Presentación de video.		
	Exposición virtual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020		
	PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
	3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	11°
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico, y anaeróbico, realizando con interés y disciplina las actividades orientadas, fortalecimiento de esta forma su estado físico y mental.	1. Identifica aspectos importantes del ejercicio aeróbico y anaeróbico, para aplicarlos en el momento de las prácticas. 2. Reconoce la importancia del ejercicio aeróbico y anaeróbico en la salud, desarrollando las actividades propuestas durante el periodo. 3. Ejecuta actividades de tipo aeróbico y anaeróbico, durante las prácticas dirigidas en la clase. 4. Demuestra hábitos corporales saludables, durante la ejecución de las actividades asignadas.	EL EJERCICIO AERÓBICO Y ANAERÓBICO - El ejercicio aeróbico y la pérdida de peso. - Diferencias entre la actividad aeróbica y la anaeróbica. - Deportes o ejercicios aeróbicos aconsejables. - Los hábitos alimenticios en la práctica deportiva. - La nutrición en el deportista.	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Presentación de video.		
	Exposición virtual.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		