

 <b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020</b>			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA		GRADO
3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		8°
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del calentamiento, realizando con interés las actividades programadas, durante el periodo.	1. Identifica el concepto, partes, recomendaciones y clases de calentamiento, para ejecutar con mayor precisión los ejercicios asignados en la clase. 2. Reconoce la importancia del calentamiento, en la parte inicial de toda actividad física o deportiva, como estrategia de prevención para posibles lesiones. 3. Ejecuta los ejercicios de calentamiento, correspondientes a cada disciplina deportiva, favoreciendo el estado físico-mental. 4. Selecciona una rutina de ejercicio óptima para su salud y para posteriores esfuerzos físicos, preparando responsablemente el tipo de calentamiento asignado en clase.	<b>EL CALENTAMIENTO</b> - Concepto. - Clases. - Partes. - Recomendaciones. - Duración. - Parámetros de los que depende. - Tareas que resuelve. - Requisitos esenciales. - Medios para su desarrollo. - Manifestación del pulso. - El reposo, la recuperación y los estiramientos. - ¿Todos deben calentar lo mismo? - ¿Cómo calentar? - ¿A qué intensidad se debe calentar?	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Elaboración de video.		
	Diseño de plegable.		
	Evaluación programada.		
	<b>DEFINITIVA DEL PERIODO:</b>		
	<b>DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:</b>		

 <b>INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020</b>			
PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA		GRADO
3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		8°
LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	
Reconoce la importancia del calentamiento, realizando con interés las actividades programadas, durante el periodo.	1. Identifica el concepto, partes, recomendaciones y clases de calentamiento, para ejecutar con mayor precisión los ejercicios asignados en la clase. 2. Reconoce la importancia del calentamiento, en la parte inicial de toda actividad física o deportiva, como estrategia de prevención para posibles lesiones. 3. Ejecuta los ejercicios de calentamiento, correspondientes a cada disciplina deportiva, favoreciendo el estado físico-mental. 4. Selecciona una rutina de ejercicio óptima para su salud y para posteriores esfuerzos físicos, preparando responsablemente el tipo de calentamiento asignado en clase.	<b>EL CALENTAMIENTO</b> - Concepto. - Clases. - Partes. - Recomendaciones. - Duración. - Parámetros de los que depende. - Tareas que resuelve. - Requisitos esenciales. - Medios para su desarrollo. - Manifestación del pulso. - El reposo, la recuperación y los estiramientos. - ¿Todos deben calentar lo mismo? - ¿Cómo calentar? - ¿A qué intensidad se debe calentar?	
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO			
FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Elaboración de video.		
	Diseño de plegable.		
	Evaluación programada.		
	<b>DEFINITIVA DEL PERIODO:</b>		
	<b>DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:</b>		