

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020

PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
3	EDLICACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	8°

	3	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓ	N Y DEPORTE	8°
LOG	RO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENII	oos
Reconoce la del ca realizando co actividades p durante el peri	alentamiento, on interés las orogramadas, odo.	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.	EL CALENTAI - Concepto Clases Partes Recomendaciones - Duración Parámetros di depende Tareas que resuel - Requisitos esencial - Medios para su del - Manifestación del - El reposo, la rellos estiramientos ¿Todos deben mismo? - ¿Cómo calentar? - ¿A qué intensio calentar?	e los que ve. ales. esarrollo. pulso. cuperación y calentar lo
AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS				

AUTOCONTROL DE ESTRATEGIAS EVALUATIVAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

FECHA	ESTRATEGIAS EVALUATIVAS	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa
	Elaboración de video.		
	Diseño de plegable.		
	Evaluación programada.		
	DEFINITIVA DEL PERIODO:		
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:		



INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION 2020

5	PERIODO	AREA Y/O ASIGNATURA	GRADO
	D	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	8°
	3	EDUCACION FISICA RECREACION I DEFORTE	0

,			
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.	EL CALENTAMIENTO - 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	VALOF	VALORACION	
		Cuantitativa	Cualitativa	
	Elaboración de video.			
	Diseño de plegable.			
	Evaluación programada.			
	DEFINITIVA DEL PERIODO:			
	DEFINITIVA DEL PERIODO CON ACT. APOYO:			