U.E.P. COLEGIO BOLIVAR Y FREUD
INSCRITO EN EL M.P.P.E.
COD. PD01530105
EDUCACIÓN HOLÍSTICA
CARACAS

DOCENTE:	**JEAN CARLOS SERRANO**	AREA DE FORMACIÓN:	**EDUCACIÓN FÍSICA**
ANO Y SECCIÓN:	**1er AÑO**		

PRIMER MOMENTO

CONTENIDOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	EVALUACIÓN		
		TÉCNICA	**PONDERACIÓN**	**FECHA**
CAPACIDAD FÍSICA POTENCIA ANAERÓBICA	INCREMENTO DE LA CAPACIDAD FÍSICA EN RESPUESTA A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO	PRUEBA PRÁCTICA	25%	SEMANA DEL 26 AL 30DE OCTUBRE
CAPACIDAD FÍSICA RESISTENCIA AERÓBICA	INCREMENTO DE LA CAPACIDAD FÍSICA EN RESPUESTA A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO FISIC O	PRUEBA PRÁCTICA	25%	SEMANA DEL 09 AL 13 DE NOVIEMBRE
CAPACIDAD FÍSICA RESISTENCIA AERÓBICA	RESPUESTA DE LA CAPACIDAD FISICA AL ESTIMULO EN TRAYECTOS LARGOS	CAMINATA FAMILIAR	25%	SEMANA DEL 06 DE DICIEMBRE
YOGA	REGULACION DE LA RESPIRACIÓN, ENFOQUE Y CONCENTRACIÓN. CONCIENCIA CORPORAL.	**PRÁCTICA**	25%	TODO EL LAPSO