



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Plan de apoyo segundo periodo
Asignatura
Educación Física
Nombre del docente o los docentes
Carolina Paniagua Barrera
Grupo
CLEI 3
Nombre del estudiante
Estándar
Desarrollo motor: controlar el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos. Técnicas del cuerpo: combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Condición física: <ul style="list-style-type: none">● Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.● comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. Cuidado de sí mismo: identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
Competencia
COMPETENCIA MOTRIZ Combinó las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal
Indicadores de desempeño
SABER CONOCER

CARRERA 101C NRO 58-44

Comprensión de la importancia del acondicionamiento como base para la práctica de cualquier disciplina deportiva.

SABER HACER

Realización de prácticas deportivas y material específico que promuevan el mejoramiento de la condición física.

SABER SER

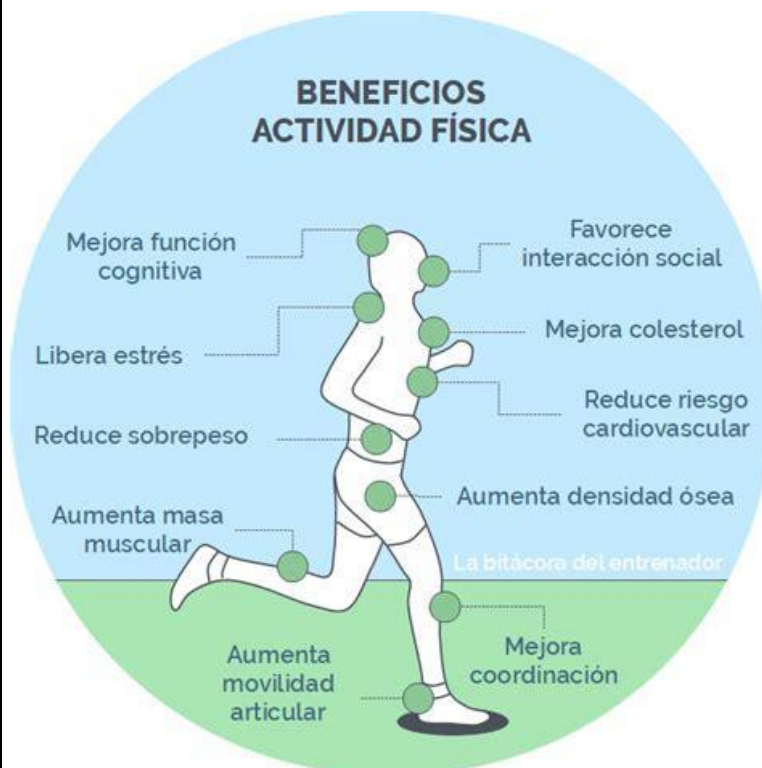
Reconocimiento de hábitos de estilos de vida saludable por medio de la práctica deportiva individual.

Contenidos

Apoyos conceptuales: Puedes consultar aquí información importante, utiliza los siguientes links, para ayudarte en la solución del plan de apoyo:

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>





CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices.

Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación. Algunas capacidades físicas son la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio y la sincronización.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tiene que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un cuerpo posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitaciones con que ha nacido.

Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, dependiendo del aspecto del cuerpo que interviene en cada una.

CAPACIDADES FÍSICAS:

Coordinativas

- Equilibrio, ritmo, reacción, orientación, etc.)
- Las llevamos desde nacimiento, así que los genes juegan un papel importante en su transmisión.
- Debido a ello, las capacidades coordinativas no se obtienen, solo podemos mejorarlas.

Condicionales

- Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Estas capacidades sí se hacen de manera autónoma.
- Teniendo esto en cuenta, sí podemos obtener dichas cualidades con entrenamiento.

UNCOMO

ATLETISMO

<https://www.youtube.com/watch?v=7EeE37AiAqE>
<https://www.youtube.com/watch?v=lfptAsBLKrk>



Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

Actividades a desarrollar

El presente plan de apoyo está constituido por diversas actividades que permiten al estudiante recopilar, sintetizar y analizar información relevante vista durante el periodo y que ayude al alumnado a adquirir las competencias básicas del área de Educación Física acorde a su grado.

1. Acondicionamiento físico: beneficios y actividades

Actividad:

Observa el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

Instrucciones:

1. Haz un cartel o afiche.



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

2. Explica 5 beneficios del acondicionamiento físico
3. Menciona al menos 2 actividades que ayuden a mejorar cada uno.

Producto a entregar:

- Afiche con título
- Dibujos y explicaciones.

Título sugerido: “Cuidando mi cuerpo con ejercicio”.

2. Capacidades físicas

Actividad:

1. Lee la información suministrada.
2. Investiga y define las capacidades físicas y cuáles son sus tipos principales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Instrucciones:

Escribe una definición breve para cada una y da un ejemplo de ejercicio que sirva para mejorarla.

Ejemplo:

Capacidad física	Definición	Ejemplo ejercicios
Resistencia		
Fuerza		
Velocidad		
Flexibilidad		

Producto a entregar:

- Cuadro comparativo con:
- Capacidad física
- Definición
- Ejemplo de ejercicio

3. Atletismo.

Actividad:

1. Explica con tus palabras qué es el atletismo.
2. Menciona al menos **tres disciplinas** del atletismo (por ejemplo: carreras, saltos, lanzamientos).
3. Dibuja una de las disciplinas del atletismo que más te llame la atención.

Instrucciones:

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

- Desarrolla las respuestas en hojas blancas o cuadriculadas, no en el cuaderno.
- Usa tus propias palabras, letra clara y ordenada.
- El dibujo debe estar coloreado.

Producto a entregar:

- Hojas con las respuestas escritas.
- Una hoja con el dibujo de la disciplina elegida.

4. Implementos de atletismo.

Actividad:

1. Haz una lista con al menos **cinco implementos** que se utilizan en el atletismo (ejemplo: jabalina, bala, disco, vallas, cronómetro).
2. Escribe para qué se utiliza cada implemento en la disciplina correspondiente.
3. Dibuja dos de los implementos mencionados.

Instrucciones:

- Realiza la actividad en hojas blancas o cuadriculadas para entregar.
- Escribe las respuestas con buena letra y orden.
- Los dibujos deben estar coloreados y acompañados de un título.

Producto a entregar:

- Hojas con la lista de implementos y su función.
- Una hoja con los dibujos de dos implementos de atletismo.

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

- El plan de apoyo se entregará el día **XXXXX** (Este es el día asignado, no se recibe ninguna fecha diferente)
- La fecha de sustentación la asigna el docente al momento de recibir el plan de apoyo.
- Se debe presentar en hojas de block, no se permite en cuadernos.
- Debe estar muy bien presentado (portada con datos del estudiante, asignatura, docente, grupo)
- Si no hay clase por algún motivo buscar al coordinador el mismo día y entregar plan de apoyo
- **NO SE RECIBEN PLANES DE APOYO INCOMPLETOS**

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

CARRERA 101C NRO 58-44

MEDELLÍN. NÚCLEO EDUCATIVO 923
“Educamos en valores para amar la vida”