



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 4
Nombre del estudiante
Estándar
<ul style="list-style-type: none">● Participa en prácticas corporales extraescolares, individuales y/o colectivas que le generan placer en función de su competencia motriz, su identidad corporal, valorando y respetando las diferencias individuales.● Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.● Percibir los cambios que se producen durante y después de la realización de la práctica corporal y minimiza los riesgos y malestares corporales.● Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.● Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
Competencia
COMPETENCIA MOTRIZ Seleccionar técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. <ul style="list-style-type: none">● Desarrollo motor: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Seleccione movimientos de desplazamiento y manipulación● Técnicas del cuerpo: Dominó la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas.● Condición física: Identificar métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

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

COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL

Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

- Lenguajes corporales: Seleccione técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego actividad física.

COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

- **Cuidado de sí mismo:** Seleccione actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

Indicadores de desempeño

SABER CONOCER

Definición de cada una de los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas abordadas, reconocimiento de los componentes de la actividad física, el trabajo en equipo y la óptima utilización del tiempo libre.

SABER HACER

Demostración de habilidades y destrezas específicas para la práctica de deportes individuales o de conjunto, ejecución de rutinas aplicadas al deporte específico.

SABER SER

Aceptación del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con sus compañeros y compañeras en la práctica de los deportes.

Contenidos

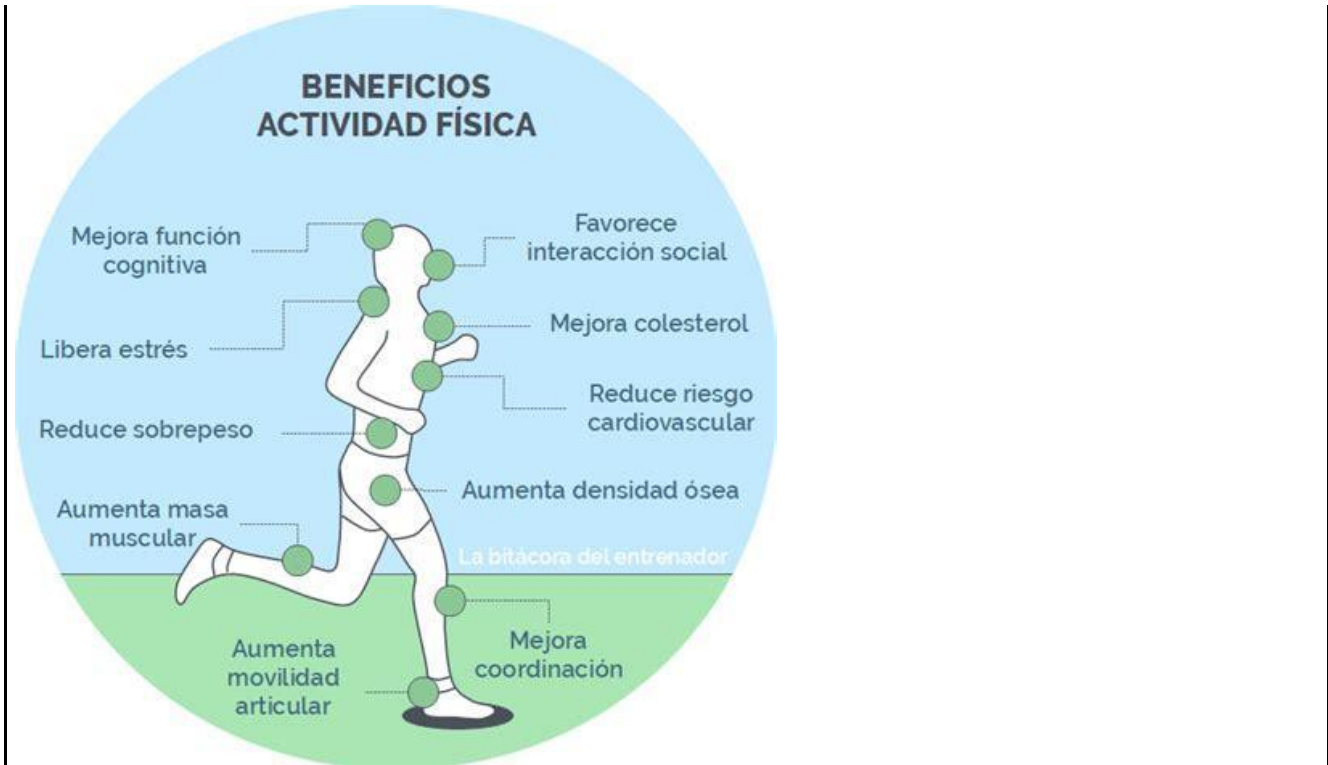
Apoyos conceptuales: Puedes consultar aquí información importante, utiliza los siguientes links, para ayudarte en la solución del plan de apoyo:

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

CARRERA 101C NRO 58-44

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



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

Voleibol

<https://www.youtube.com/watch?v=4pUEQiK4wpg&t=46s>

https://www.youtube.com/watch?v=U4u_GpmEJ6Q





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



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.
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		

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

Producto a entregar:

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

3. Voleibol.

Actividad:

1. Investiga y escribe un breve resumen de la historia del voleibol (¿cuándo y dónde nació?, ¿quién lo creó?).
2. Dibuja una cancha de voleibol con sus medidas principales y señala la red.
3. Describe cómo es el balón de voleibol (medidas, peso y características).

Instrucciones:

- Realiza la actividad en hojas blancas o cuadriculadas.
- El resumen debe tener al menos 8 renglones.
- El dibujo de la cancha debe estar limpio, con regla y coloreado.
- Escribe la descripción del balón con buena letra y orden.

Producto a entregar:

- Una hoja con el resumen de la historia del voleibol.
- Una hoja con el dibujo de la cancha de voleibol.
- Una hoja con la descripción del balón.

4. Fundamentos técnicos de voleibol.

Actividad:

1. Escribe con tus palabras qué son los fundamentos técnicos en el voleibol.
2. Menciona y explica brevemente al menos **cuatro fundamentos técnicos** (ejemplo: saque, recepción, voleo, remate, bloqueo).
3. Dibuja dos de esos fundamentos técnicos en acción.

Instrucciones:

- Responde en hojas blancas o cuadriculadas para entregar.
- La explicación de cada fundamento debe tener al menos 3 renglones.
- Los dibujos deben estar coloreados y acompañados de un título.

Producto a entregar:

- Una hoja con las explicaciones de los fundamentos técnicos.
- Una hoja con dos dibujos de fundamentos del voleibol en acción.

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.

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

- 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

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