



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
Nancy Posada – Maritza Marín – Jennifer Montoya
Grupo
101 – 102 - 103
Nombre del estudiante
Estándar
<ul style="list-style-type: none">• Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.• Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.
Competencia
<ul style="list-style-type: none">• Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
Indicadores de desempeño
<ul style="list-style-type: none">• Utilización de los órganos sensoriales en ejercicios y prácticas de actividad física.• Reconocimiento de los sentidos en el desarrollo de las actividades y prácticas deportivas.• Valoración de los hábitos saludables y de los sentidos en las prácticas deportivas.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none">• Control respiratorio• Habilidades motrices y visomotrices• Audición• Gusto

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Observa las siguientes imágenes de alimentos, busca en tu hogar dicho alimento olfatéalo y pruébalo, después escribe al frente del dibujo a que te recuerda cada olor.



2. Con una tiza o cinta, dibujar un laberinto sencillo en el suelo, se pueden usar aros, conos o lazos para marcar un camino, el estudiante debe caminar por el laberinto siguiendo las líneas o los objetos. El reto es no salirse del camino, y se deben variar los ritmos a la hora de desplazarse por el laberinto, deben utilizar diferentes ritmos (lento y rápido), debe cruzar un tramo del laberinto en puntas de pies, debe saltar con ambos pies y en un solo pie. Realizar un video atravesando el laberinto.
3. Con ayuda de un adulto, consultar la técnica de respiración “Soy un globo” graba un video mostrando la técnica y contesta las siguientes preguntas:

a. ¿Por qué es importante respirar cuando hacemos actividad física?

b. ¿Para que nos sirva respirar cuando estamos enojados?



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

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

El presente plan de apoyo se debe entregar a la docente directora de grupo en la semana del 15 al 19 de septiembre, se debe entregar impreso el punto 1 y para los puntos 2 y 3 deben enviarse los videos vía WhatsApp.