



**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 primer periodo**

**Asignatura**

Educación Física

**Nombre del docente o los docentes**

Carolina Paniagua Barrera

**Grupo**

CLEI 3

**Nombre del estudiante**

**Estándar**

**Desarrollo motor:** Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

**Técnicas del cuerpo:** identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.

**Condición física:**

- 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:** Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.

**Competencia**

**COMPETENCIA MOTRIZ**

Combino 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**

Reconocimiento de capacidades condicionales y coordinativas involucradas en las prácticas deportivas.

**SABER HACER**

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

Ejecución de prácticas deportivas que involucran diferentes capacidades condicionales y coordinativas.

**SABER SER**

Participación activa y respetuosa en los diferentes momentos de la clase.

**Contenidos**

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

**EL CALENTAMIENTO**

Para todo aquel que practique algún tipo de deporte, ya sea de forma recreativa o competitiva, debe tener en cuenta que el calentamiento es una parte esencial para la preparación física. Una buena rutina de calentamiento muscular consiste en realizar una serie de ejercicios antes de la actividad principal con el objetivo de activar el cuerpo, mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

Sin embargo, no siempre se conoce con exactitud qué tipos de calentamientos existen, cuáles son los más recomendables de acuerdo a la disciplina a practicar y, lo más importante, cómo realizarlos correctamente. En este sentido, en las siguientes líneas se podrán ampliar detalles al respecto para así obtener de ellos todos sus beneficios.

**Tipos de calentamiento físico**

Esencialmente, los tipos de calentamiento físico se pueden clasificar en dos grandes grupos: el calentamiento general y el calentamiento específico.

**Calentamiento general**

Un calentamiento general es aquel que se realiza antes de cualquier actividad física, independientemente del deporte que se practique. El objetivo de esta práctica es aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la circulación sanguínea, así como movilizar las articulaciones y grandes grupos musculares.

Los ejercicios generales de calentamiento pueden incluir caminar, trotar, saltar, estirar y rotar las extremidades, entre otras prácticas. Los tiempos y la intensidad de este tipo de calentamiento varía según la condición física, la edad y el estado de salud de cada persona. Sin embargo, por lo general se recomienda que el calentamiento dure aproximadamente de 10 a 15 minutos y sea de intensidad media.

**Calentamiento específico**

CARRERA 101C NRO 58-44

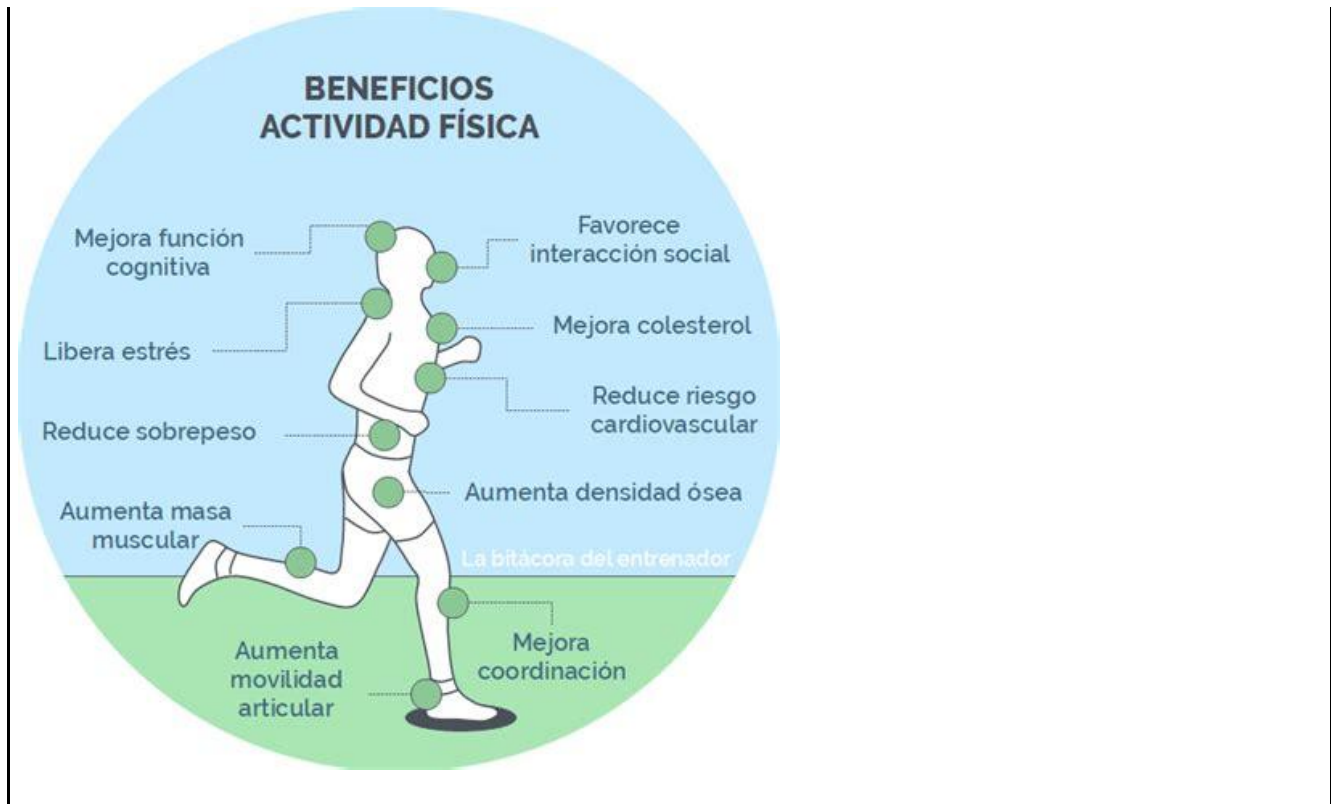
El calentamiento muscular específico se realiza tras un calentamiento general y se centra en la actividad física a realizar posteriormente. El objetivo de esta práctica es preparar los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso para los movimientos y exigencias del deporte que se va a practicar.

Para realizar un calentamiento muscular específico se pueden llevar a cabo ejercicios que imiten o reproduzcan los gestos técnicos, las habilidades y las situaciones tácticas de un deporte en concreto, pero con una menor intensidad y complejidad que la que da la competencia. La duración e intensidad de cada calentamiento variará dependiendo del deporte, nivel de dificultad y tiempo disponible, pero se recomienda durar aproximadamente de 5 a 10 minutos e ir aumentando la intensidad.



## ACONDICIONAMIENTO FISICO

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





## Los juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades lúdicas que tienen la intencionalidad de poner en práctica habilidades motrices básicas, como los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, así como sus combinaciones, y las específicas, que son las que se orientan a la práctica de los fundamentos del deporte. La práctica de los juegos predeportivos tiene la intencionalidad de iniciar al estudiante en la práctica de un deporte formativo, para ello, dentro de la actividad del juego que se practica se encontrará presente por lo menos un elemento del deporte al cual se dirige la intención de práctica.

Los juegos predeportivos tienen la característica de ser flexibles, adaptables, creativos y prácticos o simples de jugar, de tal forma que cualquiera pueda participar sin la necesidad de dominar una técnica deportiva, sino comprender la lógica del juego o la intención de él.





## 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

### **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 limitantes 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

### 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. Calentamiento general y específico

##### Actividad:

lee la información suministrada.  
Calentamiento general y específico

##### Instrucciones:

Luego, escribe y dibuja una rutina de calentamiento que incluya:  
3 ejercicios generales (para todo el cuerpo)  
3 ejercicios específicos (enfocados en una parte del cuerpo)



**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:**

Hoja con la rutina escrita y dibujos que representen cada ejercicio.

**Título: “Mi rutina de calentamiento”.**

**2. Acondicionamiento físico: beneficios y actividades**

**Actividad:**

**Observa el video:**

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

**Instrucciones:**

Haz un cartel o afiche donde expliques 5 beneficios del acondicionamiento físico y 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”.**

**3. Juegos predeportivos**

**Actividad:**

lee la información suministrada.

**Instrucciones:**

Escoge un juego predeportivo o inventa uno nuevo. Luego completa esta ficha:

Nombre del juego

Materiales necesarios

Cómo se juega (reglas básicas)

Qué habilidades físicas desarrolla

**Producto a entregar:**

Hoja con la ficha completa y un dibujo del juego en acción.

**4. Capacidades físicas**

**Actividad:**

Lee la información suministrada.

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



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

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

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
<b>Resistencia</b>		
<b>Fuerza</b>		
<b>Velocidad</b>		
<b>Flexibilidad</b>		

**Producto a entregar:**

Cuadro comparativo con:

Capacidad física

Definición

Ejemplo de ejercicio

**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”