



**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

<b>Plan de apoyo primer periodo</b>
<b>Asignatura</b>
Educación Física
<b>Nombre del docente o los docentes</b>
Carolina Paniagua Barrera
<b>Grupo</b>
CLEI 4
<b>Nombre del estudiante</b>
<b>Estándar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.</li> <li>• Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.</li> <li>• Selecciona actividades físicas para la conservación de su salud.</li> <li>• Identifica métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y los aplica.</li> <li>• Ejecuta las técnicas empleadas en las evidencias de práctica deportiva.</li> <li>• Tiene dominio, fluidez y capacidad de aprendizaje mediante la utilización de elementos, implementación y objetos para realizar actividad física.</li> </ul>
<b>Competencia</b>
<p><b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>          Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.  <b>Desarrollo motor:</b> Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.          Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación  <b>Técnicas del cuerpo:</b> Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas.  <b>Condición física:</b> Identifico 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.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</b>          Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.  <b>Lenguajes corporales:</b> Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</b>          Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.  <b>Cuidado de sí mismo:</b> Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>

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

Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

### Indicadores de desempeño

#### SABER CONOCER

Reconocimiento de cada una de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas al deporte y sus generalidades técnicas y tácticas, entendidas como fundamentales para el cuidado de la salud.

#### SABER HACER

Ejecución individual y con pares de diferentes prácticas deportivas, que permitan mejorar aspectos de la condición física, a través de las características propias de cada disciplina.

#### SABER SER

Participación activa y respetuosa en diferentes juegos, modificando individualmente y con pares objetivos, reglas y roles que se adapten a las necesidades de los participantes y el contexto.

### 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

CARRERA 101C NRO 58-44

se recomienda que el calentamiento dure aproximadamente de 10 a 15 minutos y sea de intensidad media.

### Calentamiento específico

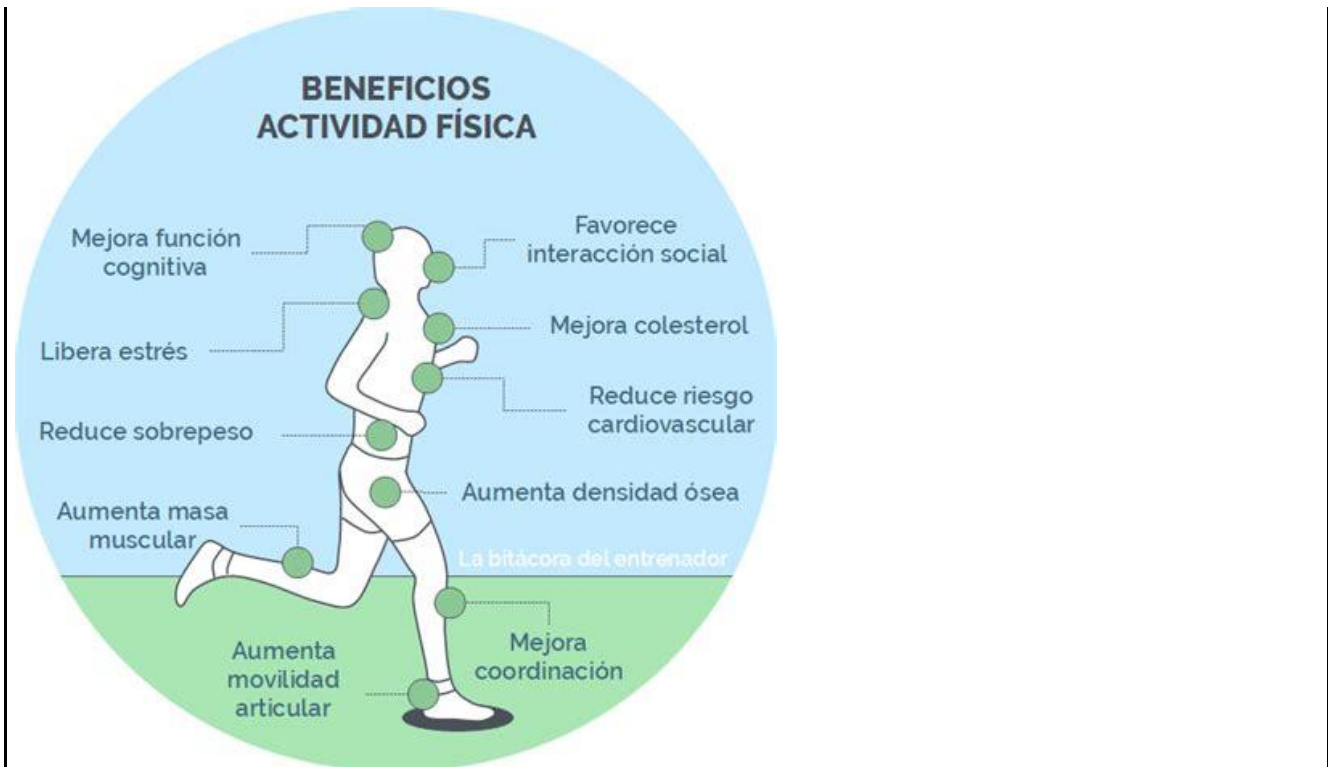
El calentamiento muscular específico se realiza tras un calentamiento general y se centra en la actividad física a realizar posteriormente. El objetivo de esta práctica es preparar los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso para los movimientos y exigencias del deporte que se va a practicar.

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>



## 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.



## 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:

#### *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

#### SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

<https://www.youtube.com/watch?v=F4Tlx05aBi8>

[https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W_g)



## SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO

El Sistema Cardio-respiratorio está formado por dos aparatos bien diferenciados: el Sistema Circulatorio, encargado de hacer circular la sangre por todo el organismo, y el Aparato respiratorio, cuya misión fundamental es introducir el oxígeno (O<sub>2</sub>) para que sea distribuido a todo el organismo conjuntamente con las sustancias nutritivas y eliminar el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>).

### 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)

##### Producto a entregar:

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

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

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

**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. Capacidades físicas**

**Actividad:**

Lee la información suministrada.

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

**4. Sistema cardio respiratorio y Esfuerzo físico**

**Actividad:**

**Observa los videos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=F4Tlx05aBi8>

[https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W\\_q](https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W_q)

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

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

**Instrucciones:**

**1. Aprende a tomar el pulso:**

Coloca los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca opuesta, justo debajo de la base del pulgar.

Cuenta la cantidad de pulsaciones que sientes durante 10 segundos.

Multiplica ese número por 6 para obtener las pulsaciones por minuto (ppm) .

**2. Registra tu frecuencia cardíaca en tres momentos:**

**En reposo:** Justo después de despertarte, antes de levantarte de la cama.

**Durante la actividad física o esfuerzo físico:** Después de realizar una actividad, como saltar la cuerda.

**En recuperación:** Dos minutos después de haber finalizado la actividad física.

ESTADO	PULSACIONES POR MINUTO
En reposo	
Durante la actividad	
En recuperación	

**RESPONDE:**

¿Cómo te sentiste durante la actividad?

¿Qué cambios notaste en tu cuerpo (respiración, sudoración, ritmo cardíaco)?

¿Por qué crees que es importante realizar esfuerzo físico regularmente?

**Producto a entregar:**

Una hoja con la tabla completada.

**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**



**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”