



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 5
Nombre del estudiante
Estándar
<ul style="list-style-type: none">• Fortalecimiento de los conceptos de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de forma teórica y práctica.• Aplicación de I.M.C y valoración del mismo como herramienta fundamental en un plan de entrenamiento.• Descripción de los conceptos de las capacidades condicionales y coordinativas.• Aplicación de las capacidades coordinativas y condicionales en la práctica deportiva.• Realización de modelos para la práctica de la actividad física y deporte de manera individual.
Competencia
COMPETENCIA MOTRIZ Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. Desarrollo motor: Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. Técnicas del cuerpo: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Condición física: Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.
COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.

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

Lenguajes corporales: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

Cuidado de sí mismo: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Indicadores de desempeño

SABER CONOCER

Definición de cada una de las capacidades físicas básicas desde sus conocimientos previos (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y reconocimiento de los beneficios de la actividad física a nivel corporal.

SABER HACER

Realización de cada uno de los diferentes tipos de calentamiento y rutinas que fortalezcan las capacidades físicas básicas, que además permitan la identificación de las actividades teóricas por medio de prácticas creativas.

SABER SER

Evaluación de su participación, proponiendo nuevas respuestas tácticas y estratégicas de acuerdo al entorno de juego y el contexto de su práctica.

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,



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

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

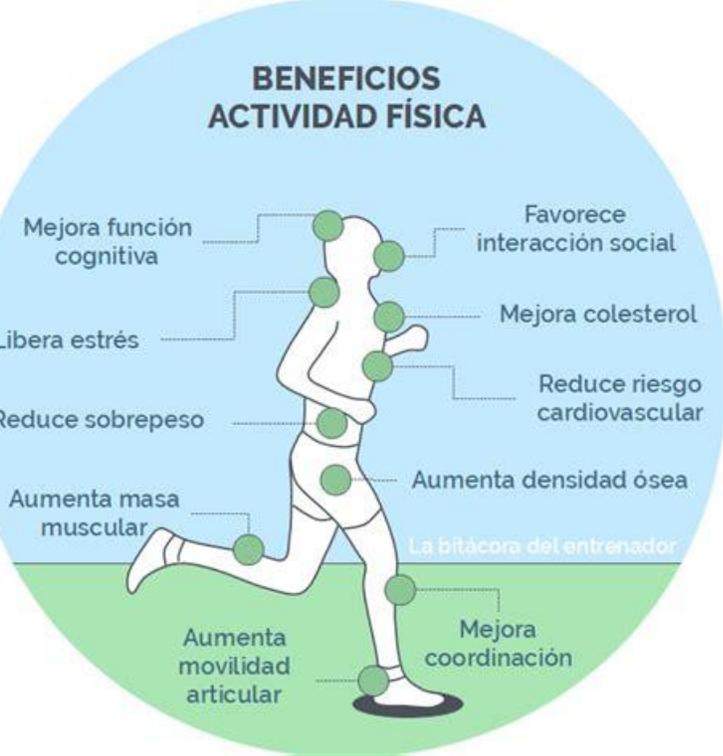
El calentamiento muscular específico se realiza tras un calentamiento general y se centra en la actividad física a realizar posteriormente. El objetivo de esta práctica es preparar los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso para los movimientos y exigencias del deporte que se va a practicar.

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=gELDncaLfjo>



BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA

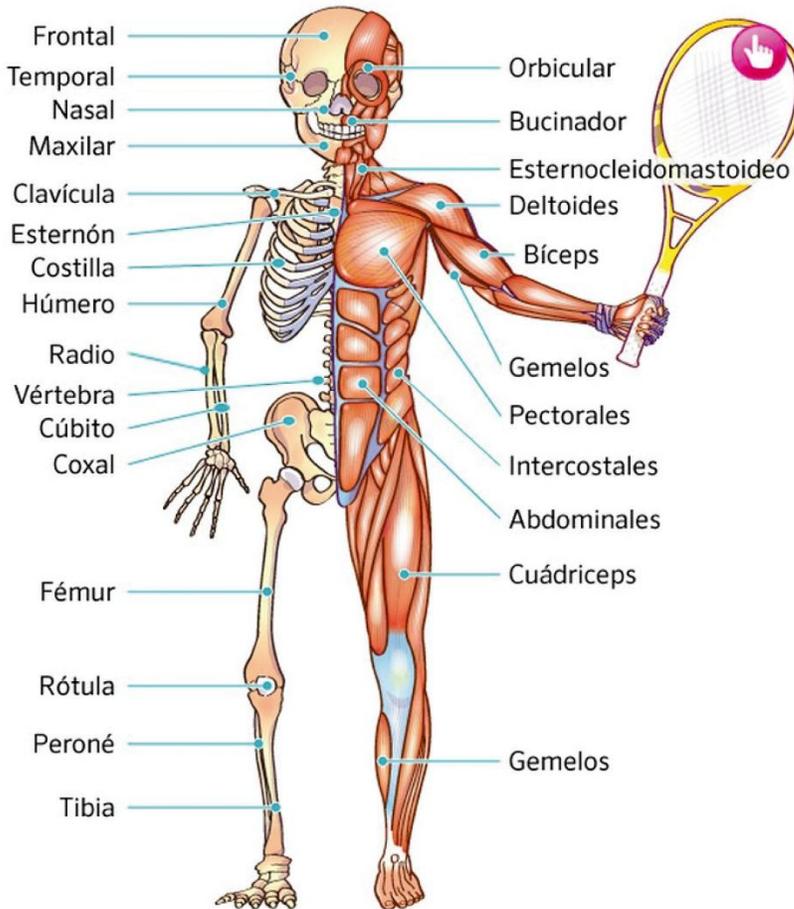
- Mejora función cognitiva
- Libera estrés
- Reduce sobrepeso
- Aumenta masa muscular
- Favorece interacción social
- Mejora colesterol
- Reduce riesgo cardiovascular
- Aumenta densidad ósea
- Aumenta movilidad articular
- Mejora coordinación

La bitácora del entrenador

SISTEMA OSEO Y MUSCULAR
<https://www.youtube.com/watch?v=zBj34cis3SU>

SISTEMA LOCOMOTOR

El aparato locomotor es el conjunto de estructuras que permite a nuestro cuerpo realizar cualquier tipo de movimiento. El aparato locomotor está formado por el esqueleto o sistema óseo (huesos) y el sistema muscular (músculos).



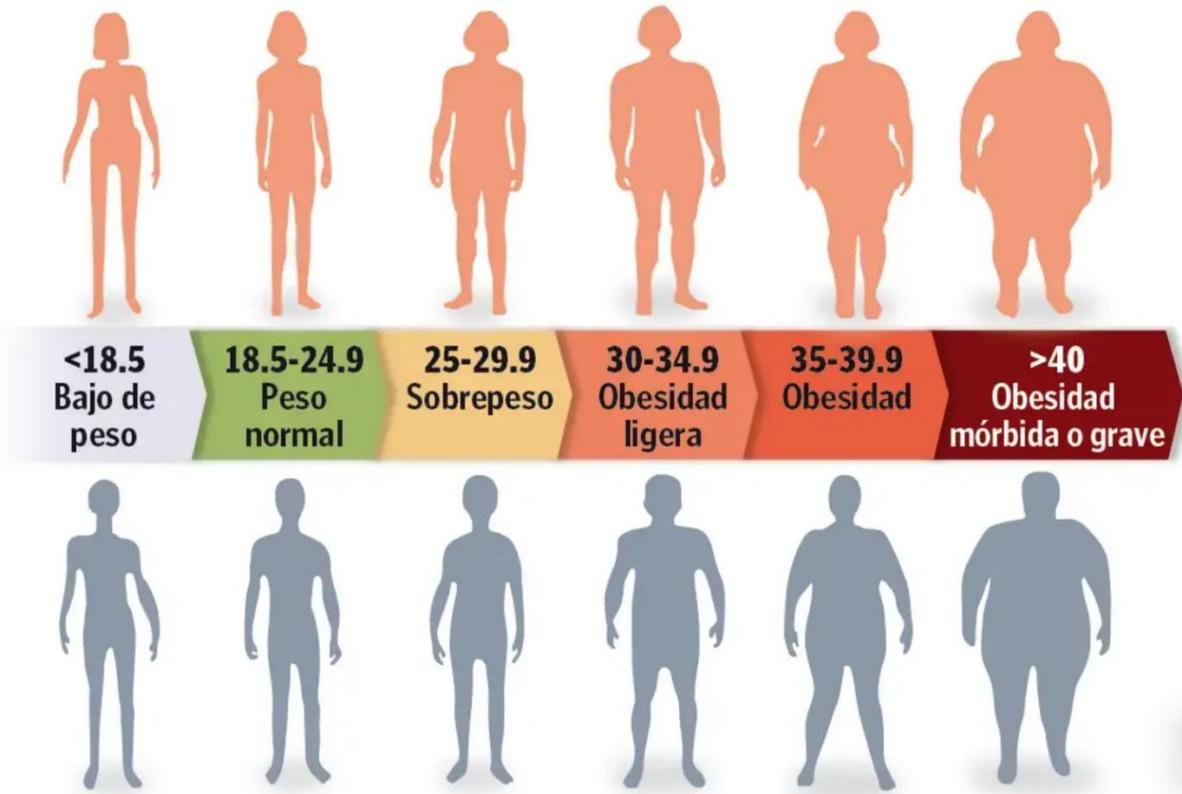
ENFERMEDADES SISTEMA OSEO
 OSTEOPOROSIS
 ENFERMEDAD DE PAGET
 OSTEoarTRITIS
 ACROMEGALIA
 ACONDROPLASIA

ENFERMEDADES SISTEMA MUSCULAR
 DESGARRO
 MIOTONIA
 DISTROFIAS MUSCULARES
 PARÁLISIS CEREBRAL
 TENDINITIS Y TENDOSINOVITIS

Angie Paola Susa Hilarion
 Lic. Ciencias Naturales y Medio Ambiente
 Universidad del Tolima

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>



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



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

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”.

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. Sistema óseo y muscular

Actividad:

Observa el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=zBj34cis3SU>

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

1. ¿Cómo se relacionan el sistema óseo y el muscular?

2. Dibuja una silueta del cuerpo humano y marca en ella:

5 huesos principales (por ejemplo: cráneo, húmero, columna vertebral, pelvis, fémur).

5 músculos principales (por ejemplo: bíceps, pectorales, abdominales, cuádriceps, gemelos).

3. Elige una acción diaria (caminar, saltar, correr, levantar un objeto, etc.).

Explica en 5 a 6 líneas qué huesos y músculos intervienen en esa acción y cómo trabajan juntos para lograr el movimiento.

Producto a entregar:

Una hoja con el dibujo del cuerpo humano (con huesos y músculos señalados).

Un párrafo explicativo sobre la acción elegida y la relación entre huesos y músculos.

4. Índice de masa corporal (IMC)

Actividad:

Observa el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>

Instrucciones:

1. Escribe la fórmula del IMC:

2. Realiza el siguiente cálculo:

Peso: 65 kg

Estatura: 1.65 m

¿Cuál es el IMC?

Clasifícalo según tabla suministrada:

Bajo peso: menos de 18.5

Normal: 18.5 – 24.9

Sobrepeso: 25 – 29.9

Obesidad: 30 o más

3. Ahora calcula tu propio IMC (puedes usar una calculadora o pedir ayuda).

¿Cuál es tu resultado?

¿En qué clasificación estás?

4. Reflexiona y responde:

¿Por qué es importante conocer el IMC?

¿Qué relación tiene con la salud física y la actividad deportiva?

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:

Cálculo del IMC ejemplo y personal

Clasificación según la tabla

Respuestas a las preguntas reflexivas

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

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