



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
Mónica Viviana Aya
Grupo
4°1, 4°2 y 4°3
Nombre del estudiante
Estándar
Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios y juegos.
Competencia
• Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal • Competencia motriz
Indicadores de desempeño
1. Identificación de movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. 2. Identificación de las capacidades físicas y reglas básicas las para la práctica de estas.
Contenidos
• Calentamiento corporal • Capacidades físicas

CARRERA 101C NRO 58-44

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



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

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Contesta:

- a) ¿Qué es el calentamiento corporal?
- b) ¿Por qué es importante calentar?

2. Describe 2 ejercicios que ayudan al calentamiento corporal.

3. Escribe en que consiste cada una de las capacidades físicas. Y realiza un dibujo que lo represente

FUERZA	VELOCIDAD
FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA

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

- ✓ La actividad debe ser realizada por el estudiante con su propia letra, debidamente marcado y bien presentado.
- ✓ Utilizar este formato para la entrega.
- ✓ Fecha de entrega: viernes 16 de mayo