



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
Cristian Ruben Moreno Londoño
Grupo
Noveno
Nombre del estudiante
Estándar
Motriz: Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las practicas motrices. Expresivo Corporal: Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. Axiológica: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.
Competencia
Competencia motriz: Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Competencia expresiva corporal: Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Competencia axiológica corporal: Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
Indicadores de desempeño
SABER CONOCER Analiza y explica los principios biomecánicos, fisiológicos y tácticos aplicados a la práctica de actividades físicas y deportivas, identificando cómo estos contribuyen al mejoramiento del rendimiento físico y a la prevención de lesiones
SABER HACER Demuestra habilidades avanzadas en la ejecución de técnicas y tácticas en diferentes deportes y actividades físicas, aplicando estrategias de juego, trabajo en equipo y resolución de problemas durante la práctica, con autonomía y eficacia.
SABER SER

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

Muestra una actitud responsable, respetuosa y colaborativa en la práctica de actividades físicas y deportivas, valorando la diversidad, promoviendo la inclusión y adoptando hábitos de vida saludable que contribuyan a su bienestar integral.

Contenidos

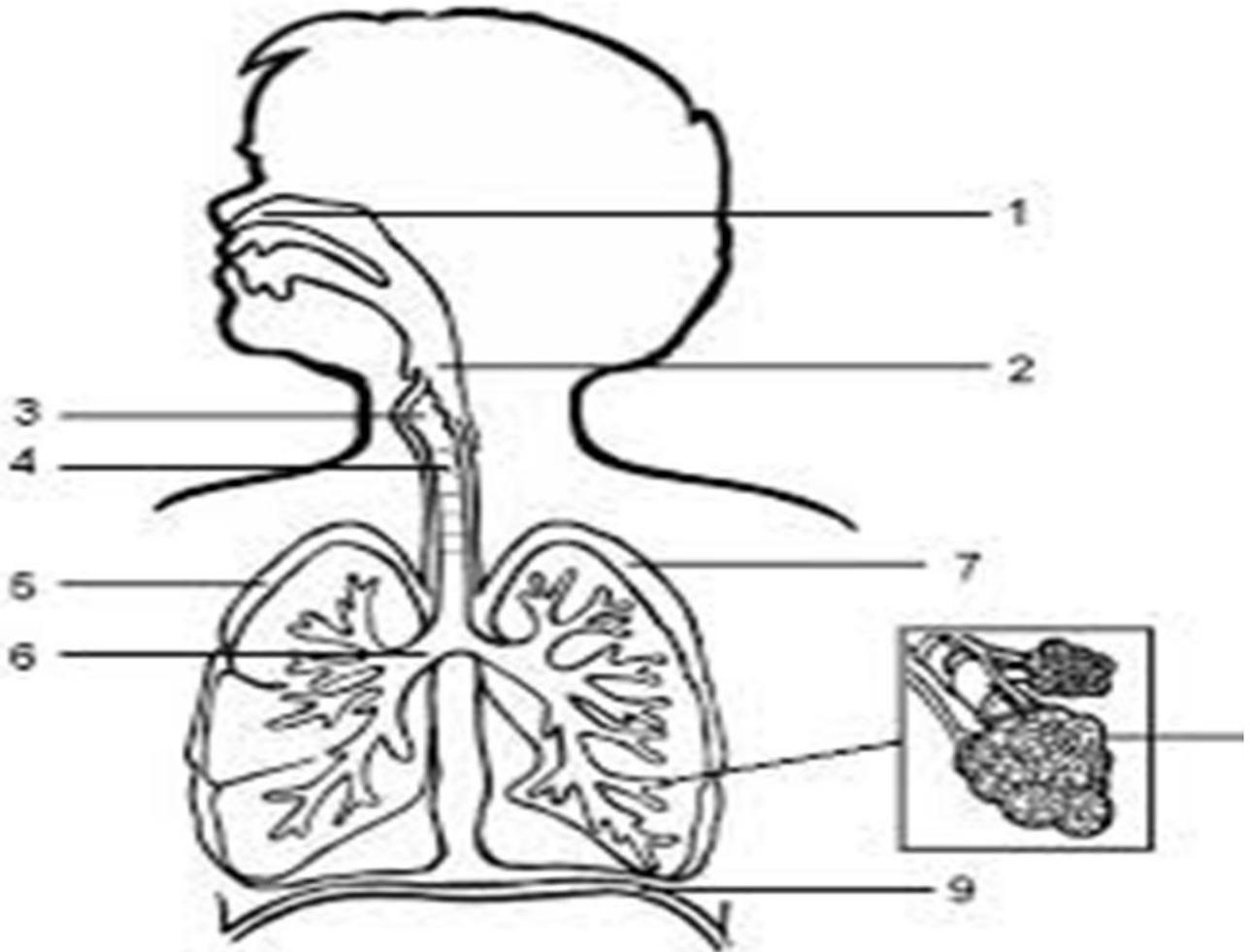
- Sistema respiratorio en el deporte y la actividad física
- Sistema cardiovascular y circulatorio en el deporte y la actividad física
- Frecuencia cardiaca y respiratoria en el deporte y la actividad física
- Capacidades físicas condicionales
- Festivales de retos
- Deportes de cooperación-oposición

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

- 1) ¿Qué sabes sobre el sistema respiratorio humano?
- 2) ¿De qué partes consta el aparato respiratorio?
- 3) ¿Cómo funcionan los pulmones y el aparato respiratorio?
- 4)

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

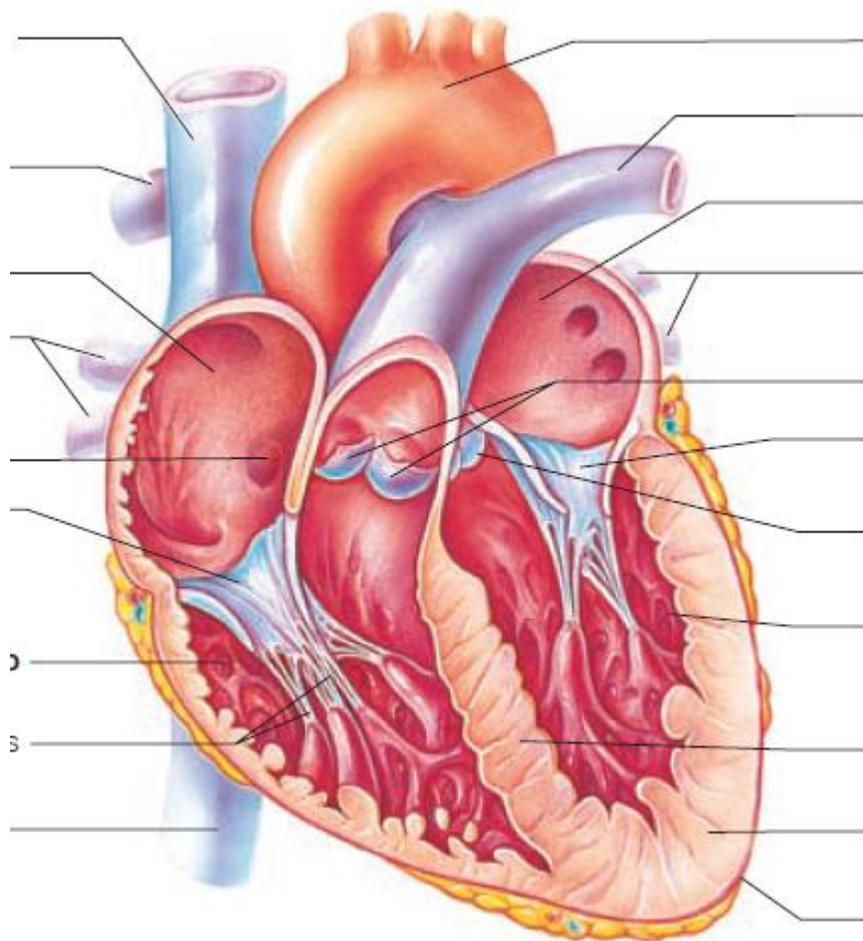


Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

5) Responder las preguntas sobre el sistema respiratorio

Cuestiones a estudiar

1. Describir las estructuras anatómicas implicadas en la ventilación pulmonar.
 2. Identificar los músculos asociados con la respiración y su función en la ventilación pulmonar.
 3. ¿Cuáles son las presiones parciales del oxígeno y del dióxido de carbono en el aire inspirado, en el aire alveolar y en la sangre arterial y en la venosa mezclada?
 4. ¿De qué formas son transportados el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre?
 5. ¿Cuáles son los estímulos químicos que controlan la profundidad y el ritmo de la respiración? ¿Cómo controlan la respiración durante el ejercicio? ¿Cómo se ven afectados durante la hiperventilación voluntaria?
 6. ¿Qué otros estímulos controlan la ventilación durante el ejercicio?
 7. ¿Cuál es el equivalente ventilatorio para el oxígeno? ¿Cuál es el equivalente ventilatorio para el CO₂?
 8. Definir el punto de máxima tensión ventilatoria tolerable y el umbral anaeróbico.
- 6) ¿Qué sabes sobre el sistema cardiovascular humano?



7)

llenar el corazón con sus partes.

8) ¿Como tomar la frecuencia cardiaca y en que lugares del cuerpo se debe tomar?

9) ¿Qué es el test de cooper?

10) ¿ investigar sobre los test fuerza cmj , cmj unipodal y abalacov?

11) Que es el test de Wells y como se realiza?

12) Investigar sobre las capacidades condicionales.

13) Cada estudiante elige un deporte y explica cómo se aplican las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) en ese deporte.

14) Muestre cómo cambian las capacidades condicionales durante la adolescencia y cómo se pueden desarrollar de manera óptima.?



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

15) cual es la importancia de las capacidades condicionales para la salud y el bienestar?

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

Se realizará un trabajo escrito respondiendo los 15 puntos anteriores, donde se tendrá plazo de entregar hasta viernes 9 de mayo, además se debe realizar las prácticas de los términos y test mencionados, la parte práctica se realizará en la cancha de la institución.

CARRERA 101C NRO 58-44

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