



**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

<b>Plan de apoyo primer periodo</b>
<b>Asignatura</b>
Educación física
<b>Nombre del docente o los docentes</b>
Cristian Ruben Moreno Londoño
<b>Grupo</b>
Undecimo
<b>Nombre del estudiante</b>
<b>Estándar</b>
<p>Motriz: Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</p> <p>Expresivo Corporal: Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</p> <p>Axiológica: Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>
<b>Competencia</b>
<p>Competencia motriz: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>
<b>Indicadores de desempeño</b>
<p><b>SABER CONOCER</b> Explica los principios básicos de la organización de eventos deportivos (como planificación, logística, presupuesto y promoción), identificando las etapas clave para su ejecución exitosa y su impacto en la comunidad.</p> <p><b>SABER HACER</b> Planifica y organiza un evento deportivo, aplicando conocimientos sobre logística, coordinación de equipos y manejo de recursos, demostrando capacidad para resolver problemas y trabajar en equipo.</p> <p><b>SABER SER</b></p>

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

Muestra una actitud de responsabilidad, liderazgo y compromiso durante la organización y ejecución del evento deportivo, promoviendo la inclusión, el trabajo colaborativo y la valoración del deporte como herramienta de integración social.

**Contenidos**

- Organización y logística de eventos deportivos
- La fuerza y la hipertrofia muscular
- Fitness
- Wellness
- Calistenia

**Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante**

- 1) Realizar un evento deportivo o recreativo para la comunidad educativa.
- 2) buscar que es el fixture deportivo y realizar uno para desarrollarlo en la institución.
- 3) ¿Que es la fuerza?
- 4) ¿Cuales son métodos para trabajar la fuerza?
- 5) ¿Cómo se debe trabajar la fuerza para generar hipertrofia muscular?
- 6) ¿Qué es el test de cooper?
- 7) ¿ investigar sobre los test fuerza cmj , cmj unipodal y abalacov?
- 8) Que es el test de Wells y como se realiza?
- 9) ¿Qué es el fitness?
- 10) realizar una sesión fitness
- 11) ¿Qué es el wellness?
- 12) Realizar una sesión wellness

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

Se realizará un trabajo escrito respondiendo los 12 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



**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”