



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

Plan de apoyo primer periodo
Asignatura
Educación física
Nombre del docente o los docentes
Joel Rhenals Arrieta
Grupo
7-1, 7-2, 7-3
Nombre del estudiante
Estándar
<p align="center">Motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. - Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. <p align="center">Expresivo Corporal:</p> <p>Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos los espacios y elementos de acompañamiento que me generen bienestar y disfrute.</p> <p align="center">Axiológica:</p> <p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y del juego.</p>
Competencia
<p>Competencia motriz: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p>
Indicadores de desempeño
<p>SABER CONOCER</p> <p>Explica la importancia de una buena forma de correr para la eficiencia del desplazamiento.</p> <p>SABER HACER</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

- Realiza movimientos de carrera siguiendo las secuencias de zancada y braceo
- Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.

SABER SER

Demuestra perseverancia y autodisciplina al mejorar sus marcas personales, respetando las normas de seguridad durante la práctica

Contenidos

Generalidades del Atletismo en modalidad de Carreras

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

El estudiante investigará y redactará un ensayo expositivo sobre una prueba específica de la modalidad de carreras en atletismo (por ejemplo: 100 metros planos, 400 metros, 1500 metros, maratón, carrera con vallas, relevos, etc.). El trabajo debe mostrar comprensión del tema, estar sustentado con información confiable y redactado en un lenguaje claro.

Estructura del Ensayo

1. Portada

Nombre completo del estudiante

Curso

Nombre del ensayo

Fecha

Nombre del docente (Joel Rhenals Arrieta)

2. Introducción

Presentación general del atletismo y la modalidad de carreras.

Introducción al tipo de carrera elegida (por ejemplo: 100 metros planos).

Breve justificación de por qué se escogió esa prueba.

3. Desarrollo (mínimo 3 páginas)

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

A. Descripción de la prueba elegida

¿En qué consiste?

¿Cuántos metros abarca?

¿Cómo se realiza técnicamente?

B. Historia y evolución

Breve reseña histórica de la prueba.

Participación en Juegos Olímpicos u otros eventos.

Récords mundiales o marcas destacadas (con nombres y fechas).

C. Características físicas y técnicas necesarias

¿Qué cualidades se necesitan para destacar en esa prueba?

Técnica, velocidad, resistencia, ritmo, coordinación, etc.

D. Relevancia e impacto

¿Por qué es importante esta prueba dentro del atletismo?

¿Tiene representación en Colombia o en su ciudad/región?

¿Qué valores fomenta practicarla? (disciplina, esfuerzo, perseverancia).

4. Conclusión.

Reflexión final sobre lo aprendido.

Opinión personal sobre la importancia del atletismo y el deporte en general.

Conexión con la vida diaria o con la Educación Física.

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

Se deben hacer las entregas y la sustentación del proyecto durante la clase de Educación física en la semana del 26 al 30 de mayo.

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

CARRERA 101C NRO 58-44

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