



PLAN DE APOYO TERCER PERIODO

Asignatura

Educación Física

Nombre del docente o los docentes

Carolina Paniagua Barrera

Grupo

CLEI 3

Nombre del estudiante

Estándar

- ✓ **Desarrollo motor:** controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.
- ✓ **Técnicas del cuerpo:** combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
- ✓ **Condición física:**
 - Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
 - comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- ✓ **Cuidado de sí mismo:** identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
- ✓

Competencia

COMPETENCIA MOTRIZ

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL

Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal

Indicadores de desempeño

SABER CONOCER

Reconocimiento que el movimiento incide en mi desarrollo corporal a través del juego y la actividad.

SABER HACER

Selección de técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

SABER SER

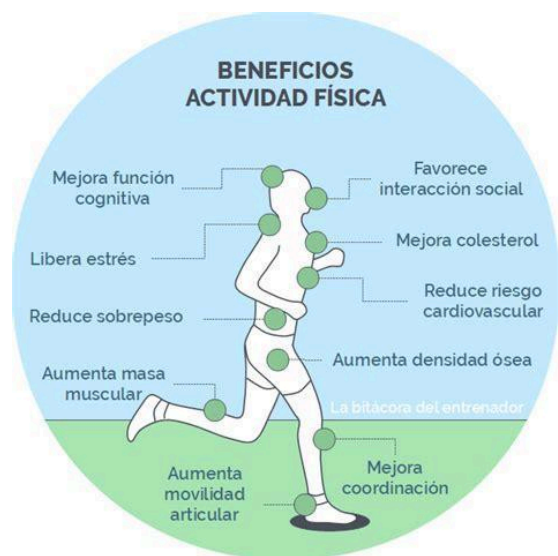
Selección de actividades físicas para la conservación de mi salud.

Contenidos

Apoyos conceptuales: Puedes consultar aquí información importante, utiliza los siguientes links, para ayudarte en la solución del plan de apoyo:

ACONDICIONAMIENTO FISICO

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



CAPACIDADES FÍSICAS

CARRERA 101C NRO 58-44



<https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VacII>



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La nutrición y la alimentación saludable son fundamentales para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y mantenerse sano. Una dieta saludable se basa en el consumo equilibrado de alimentos variados, incluyendo frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, mientras se limitan los azúcares añadidos, grasas saturadas y el sodio.

Claves para una alimentación saludable

Variedad y equilibrio: Combina todos los grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales) en cantidades adecuadas.

Frutas y verduras: Intenta consumir al menos cinco porciones al día. Incluye verduras en todas las comidas y opta por frutas frescas de temporada.

Carbohidratos: Prefiere los cereales integrales sobre los refinados.

Proteínas: Elige fuentes como carnes magras, pescado, huevos y legumbres. Elige legumbres y reduce las grasas saturadas reemplazándolas por grasas insaturadas como el aceite de oliva.

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

Limita: Reduce la ingesta de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Evita los alimentos ultra procesados.

Hidratación: Bebe suficiente agua a lo largo del día, idealmente entre 6 y 8 vasos de agua simple potable.

Métodos de cocina: Prefiere preparaciones caseras en lugar de frituras. Cocina a la parrilla o al vapor.

Hábitos: Realiza comidas en familia siempre que sea posible. Establece horarios regulares para comer y realiza actividad física regularmente.

Diferencia entre nutrición y alimentación

Nutrición: Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos y a los procesos de asimilación y digestión en el cuerpo después de comer.

Alimentación: Es el proceso de ingerir alimentos, seleccionando y preparando de manera variada y equilibrada aquellos que proporcionan los nutrientes necesarios para el organismo.

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



VOLEIBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3KGBXEOPMM8>



CARRERA 101C NRO 58-44



IMC

El IMC, o Índice de Masa Corporal, es una medida que relaciona el peso y la estatura de una persona para estimar la cantidad de grasa corporal. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, y se usa para clasificar el estado de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso u obesidad.

¿Cómo se calcula?

- **Fórmula:** $\text{Peso (kg)} / (\text{Estatura (m)})^2$.
- **Ejemplo:** Si una persona pesa 70 kg y mide 1.75 m, su IMC se calcularía así:



IMC = ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (EN KG)}}{\text{ESTATURA}^2 \text{ (EN M)}}$$

¿Para qué sirve?

- Es una forma fácil y económica de evaluar el peso de una persona en relación con su estatura.
- Ayuda a identificar si una persona tiene un peso saludable o está en riesgo de tener sobrepeso u obesidad.
- Se asocia con un mayor riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, y ciertos tipos de cáncer si el IMC es alto.

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.

FASE 1 – Entrega y recuperación de evidencias

1. **Entregar todas las actividades realizadas en el cuaderno** durante el periodo.
2. Verificar que el cuaderno esté **organizado, completo y con buena presentación**.

FASE 2 – CUESTIONARIO

Cada respuesta debe tener mínimo 6 líneas, con explicación, ejemplos y análisis personal.

1. Explica qué es el acondicionamiento físico y por qué es fundamental para la salud y el buen rendimiento deportivo.
2. Describe las reglas básicas del voleibol y analiza cómo cada una favorece el trabajo en equipo y el juego limpio.
3. Elige dos capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza o flexibilidad) y explica cómo se pueden desarrollar con ejercicios sencillos en la vida cotidiana.
4. Relaciona la importancia del calentamiento con la prevención de lesiones. ¿Qué errores comunes se cometen al no calentar correctamente?
5. Explica qué es una alimentación saludable y cómo influye en el rendimiento físico y académico de un estudiante.
6. Analiza los riesgos de una mala alimentación en niños y adolescentes, y cómo puede afectar sus capacidades físicas.
7. Describe qué es el Índice de Masa Corporal (IMC), para qué sirve y cuáles son sus limitaciones.
8. Explica la relación entre nutrición, ejercicio y salud mental en el bienestar general de una persona.
9. En el voleibol, ¿por qué es importante la comunicación entre los jugadores? Da ejemplos de situaciones del juego.
10. Propón una rutina semanal corta de acondicionamiento físico para un estudiante de CLEI 3, explicando por qué elegiste cada ejercicio.

FASE 3 – ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Actividad 1 – Análisis del IMC y hábitos saludables

Realiza un análisis personal (sin necesidad de entregar datos íntimos) respondiendo:

- ¿Qué hábitos saludables practicas actualmente?
- ¿Cuáles deberías mejorar para tener un IMC más adecuado?
- ¿Qué cambios pequeños podrías implementar esta semana para mejorar tu salud?

Extensión: mínimo 1 página.

Actividad 2 – Ficha técnica del voleibol

Elabora una ficha con los siguientes elementos:

- Historia breve del voleibol

- Posiciones de juego
- Objetivo principal
- Fundamentos técnicos básicos (saque, recepción, pase, voleo, remate)
- Importancia de la cooperación en el equipo

Debe ser presentada como **esquema, cuadro o mapa conceptual**.

Actividad 3 – Rutina guiada de acondicionamiento físico

Diseña una rutina de 10 ejercicios que incluya:

- 3 ejercicios de fuerza
- 3 ejercicios de resistencia
- 2 ejercicios de flexibilidad
- 2 ejercicios de velocidad

Para cada ejercicio, explica:

- Tiempo o repeticiones
- Músculos que trabaja
- Beneficio para la salud

Actividad 4 – Mini cartel de alimentación saludable

Elabora un pequeño cartel o afiche donde presentes:

- 5 recomendaciones de alimentación saludable
- 3 alimentos que debes consumir con moderación
- Un mensaje motivador sobre la importancia de cuidarse

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**

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”