



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 tercer periodo
Asignatura
Educación física
Nombre del docente o los docentes
Cristian Moreno Londoño
Grupo
10#1 10#2
Nombre del estudiante
Estándar
Motriz: Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos de vida saludable. Expresivo Corporal: Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida. Axiológica: Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.
Competencia
Competencia motriz: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. Competencia expresiva corporal: Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos. Competencia axiológica corporal: Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
Indicadores de desempeño
SABER CONOCER Explica los fundamentos técnicos y tácticos del ultimate (como lanzamientos, recepciones y estrategias de juego), identificando las reglas y su relación con el trabajo en equipo, la comunicación y el juego limpio. SABER HACER Ejecuta correctamente las habilidades técnicas del ultimate (lanzamientos, recepciones y desplazamientos) y aplica tácticas básicas durante situaciones de juego, demostrando coordinación, precisión y capacidad para trabajar en equipo. SABER SER Muestra una actitud de respeto, colaboración y espíritu deportivo durante la práctica del ultimate, valorando el juego limpio, promoviendo la inclusión y reflexionando sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar.
Contenidos

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

Ultimate:

- Generalidades del Ultimate
- Fundamentos técnicos del Ultimate
- Elementos tácticos y estratégicos del Ultimate
- Test aplicados al Ultimate
- Taller de interiorización grupal (Relajación, Integración)

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

- 1) Realizar un video sobre la lógica interna, normas y reglas del ultimate
- 2) Realizar Test deportivos de fuerza y resistencia física.

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

El video se recibe hasta el 14 de noviembre, además el video debe durar mínimo un minuto, entregar el trabajo da paso a poder realizar los test físicos en la cancha, la no presentación de los test físicos impide la recuperación de la asignatura.

Enviar al correo institucional: cristianmorenol@ieboh.edu.co

CARRERA 101C NRO 58-44

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