



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
Joel Rhenals Arrieta
Grupo
7-1, 7-2 y 7-3
Nombre del estudiante
Estándar
Motriz: Realizo actividades de diferentes impactos para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada uno de estos. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.
Expresivo Corporal: Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.
Axiológica: Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.
Competencia
Competencia motriz: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
Competencia expresiva corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.
Competencia axiológica corporal: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
Indicadores de desempeño
<ul style="list-style-type: none">Describe los fundamentos técnicos básicos de los lanzamientos en atletismo, identificando las fases de preparación, impulso, lanzamiento y recuperación, así como la importancia de la fuerza, la coordinación y la técnica en la ejecución correcta de estos movimientos.

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

- Ejecuta correctamente las técnicas básicas de los lanzamientos en atletismo, demostrando dominio en la posición inicial, el impulso, la aceleración y la finalización del movimiento, aplicando los conceptos aprendidos para mejorar la precisión y la distancia del lanzamiento.
- Demuestra responsabilidad y respeto durante la práctica de los lanzamientos en atletismo, siguiendo las normas de seguridad, valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros, y mostrando una actitud positiva hacia el aprendizaje y la superación personal.

Contenidos

1. Generalidades del Atletismo
2. Lanzamiento de Bala
3. Lanzamiento de Martillo
4. Lanzamiento de Disco
5. Lanzamiento de Jabalina

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

Cada estudiante deberá investigar los siguientes temas asignados y hacer un trabajo escrito.

Temas:

1. Generalidades del Atletismo
2. Lanzamiento de Bala
3. Lanzamiento de Martillo
4. Lanzamiento de Disco
5. Lanzamiento de Jabalina

Posterior a esto debe realizar una sustentación, donde al estudiante se le asignará un tema al azar y tendrá 3 minutos para explicarlo claramente.

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

El trabajo se presentará en el cuaderno o en hojas limpias, con buena ortografía y presentación. Se deben hacer las entregas y la sustentación durante la clase de Educación física hasta el viernes 21 de noviembre.

CARRERA 101C NRO 58-44

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