



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 segundo periodo
Asignatura
Educación Física
Nombre del docente o los docentes
Cristian Moreno Londoño
Grupo
Undécimos
Nombre del estudiante
Estándar
Motriz: Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Expresivo Corporal: Presento a la institución en el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas Axiológica: Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.
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 Describe los principios básicos de la planificación deportiva (como periodización, carga de entrenamiento y prevención de lesiones), identificando su relación con el mejoramiento del rendimiento físico y la salud integral. SABER HACER Diseña y ejecuta un plan de entrenamiento personalizado, aplicando conocimientos sobre periodización, intensidad y recuperación, demostrando autonomía y capacidad para adaptar el plan a sus necesidades y objetivos. SABER SER Demuestra una actitud de disciplina, perseverancia y responsabilidad en la ejecución de su plan de entrenamiento, reflexionando sobre la importancia de la actividad física para su bienestar y promoviendo hábitos saludables en su entorno.
Contenidos
- La actividad física y el deporte - Planificación de la actividad física y el ejercicio



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

- Métodos de planificación tradicionales
- Métodos de planificación contemporáneos
- La sesión de entrenamiento deportivo

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

- 1) Que son los principios de entrenamiento
- 2) Traer 5 principios del entrenamiento pedagógicos y su definición, se deben sustentar aplicados en algún deporte.
- 3) Traer 5 principios del entrenamiento fisiológicos y su definición.
- 4) Que es actividad física traer ejemplos.
- 5) Que es ejercicio físico ejemplos
- 6) Que es deporte, ejemplos.
- 7) Realizar tres sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta los principios del entrenamiento y las características que debe tener una sesión.

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

Se reciben trabajos hasta el viernes 25 de septiembre del 2026, entregar el trabajo escrito da el derecho de realizar la recuperación practica en cancha.