



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, recreación y deportes

Nombre del docente o los docentes

Jennifer Montoya Moreno

Grupo

401 – 402 - 403

Nombre del estudiante

Estándar

- Reconozco y ejecuto danzas y practicas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.
- Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Competencia

- **Competencia motriz:** Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- **Competencia expresiva corporal:** Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- **Competencia axiológica corporal:** Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
- **Competencias socioemocionales:** Empatía

Indicadores de desempeño

- Practica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.
- Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
- Demuestra interés por la comprensión del mundo de otras personas y seres vivos y del universo.

Contenidos

- La flexibilidad
- Coordinación
- Giros sobre diferentes planos

CARRERA 101C NRO 58-44



- Saltos

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Buscar en una fuente confiable (página educativa o video corto) el significado de: **coordinación, equilibrio, ritmo, coordinación óculo–manual, coordinación óculo–podal**. Escribir una definición breve de cada una y dibujar un ejemplo de cada habilidad.
2. Arma un pequeño circuito con objetos del hogar, pídele a un adulto que te grabe haciendo el circuito y envía el video al correo de la docente jennifermontoyam@ieboh.edu.co

3 pasos laterales
5 saltos pequeños hacia adelante
1 vuelta alrededor de una silla
5 pasos rápidos en el puesto
Repetir el circuito 3 veces.
3. Crear una mini–rutina de 20 segundos, pídele a un adulto que te grabe haciéndola y envía el video al correo de la docente jennifermontoyam@ieboh.edu.co La mini-rutina debe incluir:

4 palmadas
4 pasos laterales
2 saltos
Giro de 360°
Repetir la secuencia siguiendo un ritmo marcado con palmadas o música suave.
4. Observar un video corto de un deportista (puede ser fútbol, baloncesto, gimnasia, baile). Luego escribir:

¿Qué habilidades coordinativas identificó?

¿Por qué cree que son importantes en ese deporte?
5. Grabar un video de **1 minuto** y enviarlo al correo de la docente jennifermontoyam@ieboh.edu.co donde muestre:

Un ejercicio de coordinación óculo–manual.
Un ejercicio de coordinación óculo–podal.
Un ejercicio de equilibrio.



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

Explica brevemente:

Qué habilidad está trabajando.

Por qué es importante para su vida diaria.

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

- El presente plan de apoyo se debe realizar en casa y entregar a la docente Jennifer Montoya durante las semanas del 7 al 21 de septiembre.
- Después del 21 de septiembre no se podrá recibir por cierre del sistema para actualizar notas.
- Se puede imprimir y resolver sobre la impresión o entregar resuelto en hojas de block los puntos que son de escritura.
- Los puntos que son con grabación, se debe enviar el video al correo electrónico de la docente jennifermontoyam@ieboh.edu.co.
- Plan de apoyo que no tenga el nombre del estudiante que lo realizó, no será calificado.
- Debe ser sustentado de forma oral.