



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 primer 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: identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. CM Condición física: CM <ul style="list-style-type: none">● 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: Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. CAC
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
CONCEPTUAL Reconocimiento de capacidades condicionales y coordinativas involucradas en las prácticas deportivas. PROCEDIMENTAL Ejecución de prácticas deportivas que involucran diferentes capacidades condicionales y coordinativas.

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

ACTITUDINAL

Participación activa y respetuosa en los diferentes momentos de la clase.

Contenidos

- Calentamiento general y específico: concepto y fases
- Movilidad articular: articulaciones y rangos de movimiento
- Acondicionamiento físico: tipos y principios
- Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad
- Test físicos: tipos y metodología

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

Actividad 1: El calentamiento y la movilidad articular.

- a) Define calentamiento y explica la diferencia entre calentamiento general y específico. Da un ejemplo de cada uno.
- b) Describe 5 efectos fisiológicos que produce el calentamiento en el cuerpo (muscular, cardiovascular, articular, etc.).
- c) ¿Qué es la movilidad articular? Menciona 6 articulaciones del cuerpo indicando qué tipo de movimiento permite cada una.
- d) Diseña en una tabla una rutina teórica de calentamiento de 10 minutos: ejercicio, duración y zona del cuerpo trabajada.

Actividad 2: Acondicionamiento físico.

- e) Define acondicionamiento físico y explica sus tipos: aeróbico, anaeróbico y de fuerza.
- f) Explica los principios del entrenamiento: progresión, especificidad, sobrecarga y recuperación. Da un ejemplo de cada uno.
- g) ¿Cómo se relaciona el acondicionamiento físico con la prevención de enfermedades? Menciona 4 enfermedades que se pueden prevenir con actividad física regular.

Actividad 3: Las capacidades físicas básicas.

- h) Elabora un cuadro comparativo de las 4 capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Incluye: definición, tipos, ejemplos deportivos y cómo se entrena.
- i) ¿Cuál de las capacidades físicas crees que es más importante para la vida cotidiana? Argumenta tu respuesta en un párrafo.

Actividad 4: Los test físicos.

- j) ¿Qué es un test físico y cuál es su propósito? Explica al menos 3 razones por las que se aplican.
- k) Describe los siguientes test: Test de Cooper (resistencia), Test de flexión de brazos (fuerza), Test de flexibilidad sit and reach y Test de velocidad 30 metros. Para cada uno indica qué mide y cómo se realiza teóricamente.
- l) Elabora una tabla de valoración para uno de los test anteriores con rangos: excelente, bueno, regular y deficiente, diferenciando hombres y mujeres.

Actividad 5: Mapa conceptual y reflexión.

- m) Elabora a mano un mapa conceptual que integre todos los temas del periodo: calentamiento, movilidad articular, acondicionamiento físico, capacidades físicas y test físicos. Usa colores y conectores.

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

- n) Escribe un párrafo de reflexión: ¿Por qué es importante conocer teóricamente estos temas antes de hacer ejercicio? ¿Qué hábitos físicos saludables puedes adoptar en tu vida?

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 .
- 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**

CARRERA 101C NRO 58-44

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