



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



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431

Plan de apoyo primer periodo
Asignatura
Educación física
Nombre del docente o los docentes
Carolina Paniagua Barrera
Grupo
Clei 4
Nombre del estudiante
Estándar
<p>Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación. CAC Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable. CAC Selecciona actividades físicas para la conservación de su salud. CAC Identifica métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y los aplica. CEC Ejecuta las técnicas empleadas en las evidencias de práctica deportiva. CM Condición física: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Lenguajes corporales: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego actividad física. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. Cuidado de sí mismo: Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p>
Competencia
<p>COMPETENCIA MOTRIZ Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. ✓ Desarrollo motor: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación ✓ Técnicas del cuerpo: Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p>

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

Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.

Indicadores de desempeño

CONCEPTUAL

Reconocimiento de cada una de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas al deporte y sus generalidades técnicas y tácticas, entendidas como fundamentales para el cuidado de la salud.

PROCEDIMENTAL

Ejecución individual y con pares de diferentes prácticas deportivas, que permitan mejorar aspectos de la condición física, a través de las características propias de cada disciplina.

ACTITUDINAL

Participación activa y respetuosa en diferentes juegos, modificando individualmente y con pares objetivos, reglas y roles que se adapten a las necesidades de los participantes y el contexto.

Contenidos

- Calentamiento y movilidad articular
- Acondicionamiento físico: principios y tipos
- Sistema respiratorio y ejercicio
- Frecuencia cardíaca: conceptos y zonas de entrenamiento
- Test físicos: tipos y valoración

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

Actividad 1: Calentamiento, movilidad articular y acondicionamiento.

- a) Explica la diferencia entre calentamiento general, específico y vuelta a la calma. ¿Por qué la vuelta a la calma es tan importante?
- b) ¿Qué es la movilidad articular? Describe 6 ejercicios de movilidad (nombre, articulación trabajada y repeticiones recomendadas).
- c) Explica los principios del entrenamiento físico: progresión, especificidad, sobrecarga, recuperación e individualidad. Da un ejemplo de cada uno.

Actividad 2: El sistema respiratorio.

- d) Realiza un dibujo a mano del sistema respiratorio humano, identificando: fosas nasales, tráquea, bronquios, pulmones, alvéolos y diafragma.
- e) Explica el proceso de la respiración: ¿Cómo entra el oxígeno y cómo sale el CO₂? Describe inspiración y espiración.
- f) ¿Qué es el intercambio gaseoso y dónde ocurre? ¿Por qué el cuerpo necesita más oxígeno al hacer ejercicio intenso?
- g) Menciona 3 enfermedades del sistema respiratorio y explica si la actividad física las agrava o las previene.

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



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431

Actividad 3: La frecuencia cardíaca: conceptos teóricos.

- h) Define frecuencia cardíaca (FC) y explica los diferentes valores: FC en reposo, FC máxima y FC de recuperación.
- i) Explica cómo se calcula la FC máxima teórica según la edad. Realiza el cálculo para personas de 20, 35 y 50 años.
- j) ¿Qué zonas de entrenamiento cardíaco existen? Describe al menos 3 zonas, qué porcentaje de la FC máxima corresponde a cada una y qué beneficios tiene entrenar en ellas.
- k) Menciona 5 factores que alteran la frecuencia cardíaca además del ejercicio (estrés, temperatura, medicamentos, etc.).

Actividad 4: Los test físicos: fundamentos teóricos.

- l) ¿Cuál es el propósito de los test físicos en educación física? Explica 4 razones.
- m) Describe los siguientes test: Test de Cooper, Test de Course Navette, Test de Wells (flexibilidad) y Test de salto vertical. Para cada uno indica: qué mide, materiales necesarios y procedimiento teórico.
- n) Construye una tabla de valoración teórica para el Test de Cooper para adultos entre 18 y 40 años, diferenciando hombres y mujeres, con rangos: excelente, bueno, regular y deficiente.

Actividad 5: Esquema integrador y ensayo reflexivo.

- o) Elabora a mano un mapa conceptual que integre todos los temas del periodo: calentamiento, acondicionamiento, sistema respiratorio, frecuencia cardíaca y test físicos.
- p) Escribe un ensayo de mínimo una página respondiendo: ¿Por qué es importante conocer teóricamente el funcionamiento del cuerpo para cuidar la salud física? Incluye una reflexión personal sobre cómo aplicarías estos conocimientos en tu vida.

Indicaciones para 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



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

CARRERA 101C NRO 58-44

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