



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, recreación y deportes
Nombre del docente o los docentes
Jennifer Montoya Moreno
Grupo
401 – 402 - 403
Nombre del estudiante
Estándar
<ul style="list-style-type: none">• Motriz: Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.• Expresivo Corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la relación emocional en situaciones de juego y actividad física.• Axiológica: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
Competencia
<ul style="list-style-type: none">• 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.• Competencia socioemocional: Consciencia emocional
Indicadores de desempeño
<ul style="list-style-type: none">• Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.• Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.• Expresa las emociones de manera asertiva y libre de violencia, cuidando mis relaciones con mis pares, docentes, familia y otros seres vivos.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none">• Los deportes: generalidades.

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

- Juegos predeportivos
- La reacción
- La velocidad

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Lee el siguiente texto y completa las oraciones con tus propias palabras.

"Los Superpoderes del Cuerpo"

Todos nacemos con cuatro "superpoderes" llamados capacidades condicionales. Estas son: la Fuerza (para cargar o empujar), la Velocidad (para desplazarnos rápido), la Resistencia (para aguantar mucho tiempo haciendo un esfuerzo) y la Flexibilidad (para estirar nuestros músculos). Para ser un buen deportista, no basta con tener una, ¡hay que entrenar las cuatro!

- Completa:

Si un atleta corre 10 kilómetros sin cansarse, destaca su: _____

Si un gimnasta logra abrirse de piernas totalmente, destaca su: _____

Si un velocista corre 100 metros en pocos segundos, destaca su: _____

2. El deporte no es solo jugar; tiene reglas y estructuras. Investiga y responde:

- ¿Cuál es la diferencia principal entre juego y deporte?

- Menciona 3 elementos que son indispensables en casi todos los deportes.

3. Lee la definición y analiza el caso.

Definición: Los juegos predeportivos son juegos más simples que el deporte real, pero que nos enseñan sus movimientos básicos. Por ejemplo, "El "Ponchado" nos enseña a lanzar y esquivar, que sirve para el Balonmano.

Caso: En la clase jugamos a "Los Diez Pases", donde un equipo debe pasarse el balón 10 veces sin que el otro lo toque y sin correr con el balón en la mano.

Pregunta: ¿A qué deporte crees que nos está preparando este juego? (Fútbol, Baloncesto o Voleibol) y ¿por qué?

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

4. Diseña un circuito de 4 estaciones para entrenar cada capacidad. Escribe qué ejercicio harías en cada una:

Estación de Fuerza: _____

Estación de Velocidad: _____

Estación de Resistencia: _____

Estación de Flexibilidad: _____

5. Realiza los siguientes ejercicios y pide a un adulto que registre tu desempeño o descríbelo tú mismo, se puede grabar.

- Reto de Flexibilidad: Intenta tocar la punta de tus pies sin doblar las rodillas por 15 segundos. ¿Lo lograste? _____
- Reto de Resistencia: Salta la cuerda o haz saltos de tijera durante 2 minutos seguidos. ¿Cómo se sintió tu corazón? _____
- Reto de Velocidad: Corre de un punto a otro (unos 10 metros) 5 veces lo más rápido posible. ¿Cuántos segundos tardaste en total? _____

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 la semana del 1 al 5 de junio. Se puede imprimir y resolver sobre la impresión o entregarlo resuelto en hojas de block. El punto 5 se puede grabar y enviar el video a la docente al correo electrónico jennifermontoyam@ieboh.edu.co.

El estudiante debe sustentar el presente trabajo de forma oral.

CARRERA 101C NRO 58-44