



**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

<b>Plan de apoyo primer periodo</b>
<b>Asignatura</b>
Educación física
<b>Nombre del docente o los docentes</b>
Cristian Ruben Moreno Londoño
<b>Grupo</b>
Decimo
<b>Nombre del estudiante</b>
<b>Estándar</b>
Motriz: Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Expresivo Corporal: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. Axiológica: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
<b>Competencia</b>
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.
<b>Indicadores de desempeño</b>
<b>SABER CONOCER</b>  Explica la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables (alimentación, hidratación, descanso y actividad física) para el bienestar integral, identificando su impacto en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.  <b>SABER HACER</b>  Diseña y aplica un plan personalizado de actividad física y hábitos saludables, integrando ejercicios, rutinas y recomendaciones nutricionales, demostrando autonomía y compromiso con su salud.

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

**SABER SER**

Muestra una actitud responsable y proactiva hacia el cuidado de su salud, promoviendo hábitos de vida saludables en su entorno y reflexionando sobre la importancia de mantener un equilibrio entre la actividad física, la alimentación y el descanso.

**Contenidos**

- Hábitos y estilos de vida saludable
- Ejercicio físico para la salud y medidas
- Alimentación saludable
- Sistema musculo-esquelético
- Fuerza en el deporte y la actividad física
- Festival de retos
- Deportes cooperación-oposición con el pie

**Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante**

- 1) ¿Qué son los hábitos y el estilo de vida saludable?
- 2) ¿Cuáles son los 10 hábitos de vida saludable?
- 3) ¿Qué hábitos de vida tienes en tu vida?
- 4) ¿Diferencias entre hábitos de vida saludable y estilos de vida saludable?
- 5) ¿Qué es la actividad física?
- 6) ¿Qué es el ejercicio físico?
- 7) ¿Qué sabes del tema de cómo se debe alimentar las personas?
- 8) ¿Traer cuál es la ingesta de alimentos de cada persona en un día?
- 9) ¿Buscar cual es la dieta alimenticia para perder el porcentaje de grasa?
- 10) ¿Cómo hacer para aumentar masa muscular?
- 11) ¿ si quiero bajar de peso esta bien dejar de comer?
- 12) Hacer un microciclo de entrenamiento
- 13) ¿Qué es el test de cooper?
- 14) Realizar Ilustraciones o imágenes que muestren el músculo y su origen, inserción y función de los 20 músculos esqueléticos que considere son los más importantes a nivel de movimiento en el ser humano.

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

Se realizará un trabajo escrito respondiendo los 17 puntos anteriores, donde se tendrá plazo de entregar hasta viernes 22 de mayo 2026, además se debe realizar las prácticas de los términos y test mencionados, la parte práctica se realizará en la cancha de la institución.



**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”