



**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

<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>
Noveno
<b>Nombre del estudiante</b>
<b>Estándar</b>
<p>Motriz: Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las practicas motrices.          Expresivo Corporal: Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.          Axiológica: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p>
<b>Competencia</b>
<p>Competencia motriz: Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.          Competencia expresiva corporal: Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.          Competencia axiológica corporal: Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>
<b>Indicadores de desempeño</b>
<b>SABER CONOCER</b>
<p>Analiza y explica los principios biomecánicos, fisiológicos y tácticos aplicados a la práctica de actividades físicas y deportivas, identificando cómo estos contribuyen al mejoramiento del rendimiento físico y a la prevención de lesiones</p>
<b>SABER HACER</b>
<p>Demuestra habilidades avanzadas en la ejecución de técnicas y tácticas en diferentes deportes y actividades físicas, aplicando estrategias de juego, trabajo en equipo y resolución de problemas durante la práctica, con autonomía y eficacia.</p>
<b>SABER SER</b>

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

Muestra una actitud responsable, respetuosa y colaborativa en la práctica de actividades físicas y deportivas, valorando la diversidad, promoviendo la inclusión y adoptando hábitos de vida saludable que contribuyan a su bienestar integral.

**Contenidos**

- Sistema respiratorio en el deporte y la actividad física
- Sistema cardiovascular y circulatorio en el deporte y la actividad física
- Frecuencia cardíaca y respiratoria en el deporte y la actividad física
- Capacidades físicas condicionales
- Festivales de retos
- Deportes de cooperación-oposición

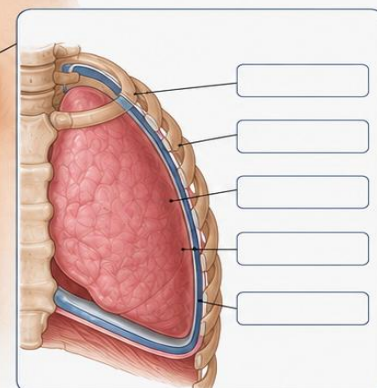
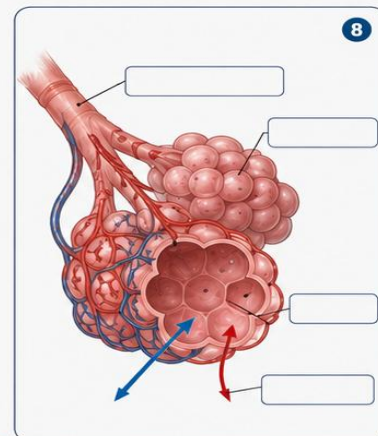
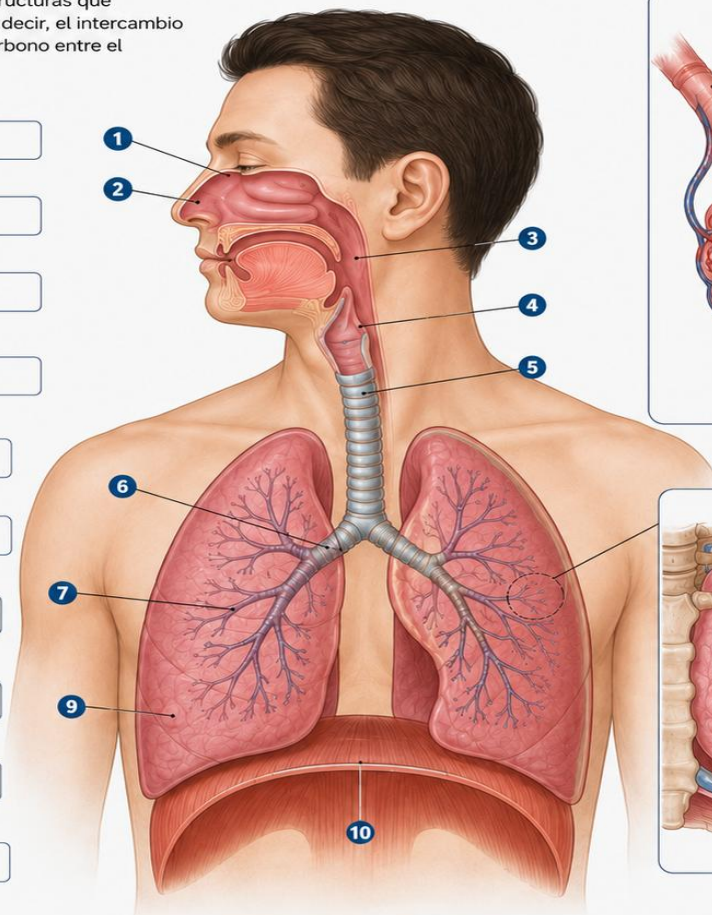
**Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante**

- 1) ¿ Qué sabes sobre el sistema respiratorio humano?
- 2) ¿De qué partes consta el aparato respiratorio?
- 3) ¿Cómo funcionan los pulmones y el aparato respiratorio?
- 4) Llenar las partes del sistema respiratorio.

## SISTEMA RESPIRATORIO

Conjunto de órganos y estructuras que permiten la respiración, es decir, el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre el cuerpo y el ambiente.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 9
- 8
- 10



### FUNCIONAMIENTO

Durante la inhalación, el diafragma se contrae y desciende, permitiendo la entrada de aire rico en oxígeno. Este aire llega a los alvéolos, donde el oxígeno pasa a la sangre y el dióxido de carbono pasa de la sangre a los alvéolos para ser expulsado en la exhalación.

Figura 1. Sistema respiratorio humano.

Fuente: Imagen generada con ChatGPT/OpenAI (2026).

5) ¿Qué sabes sobre el sistema cardiovascular humano?

6) llenar el corazón con sus partes.

## CORAZÓN HUMANO

Escribe el nombre de cada parte del corazón en el espacio correspondiente.

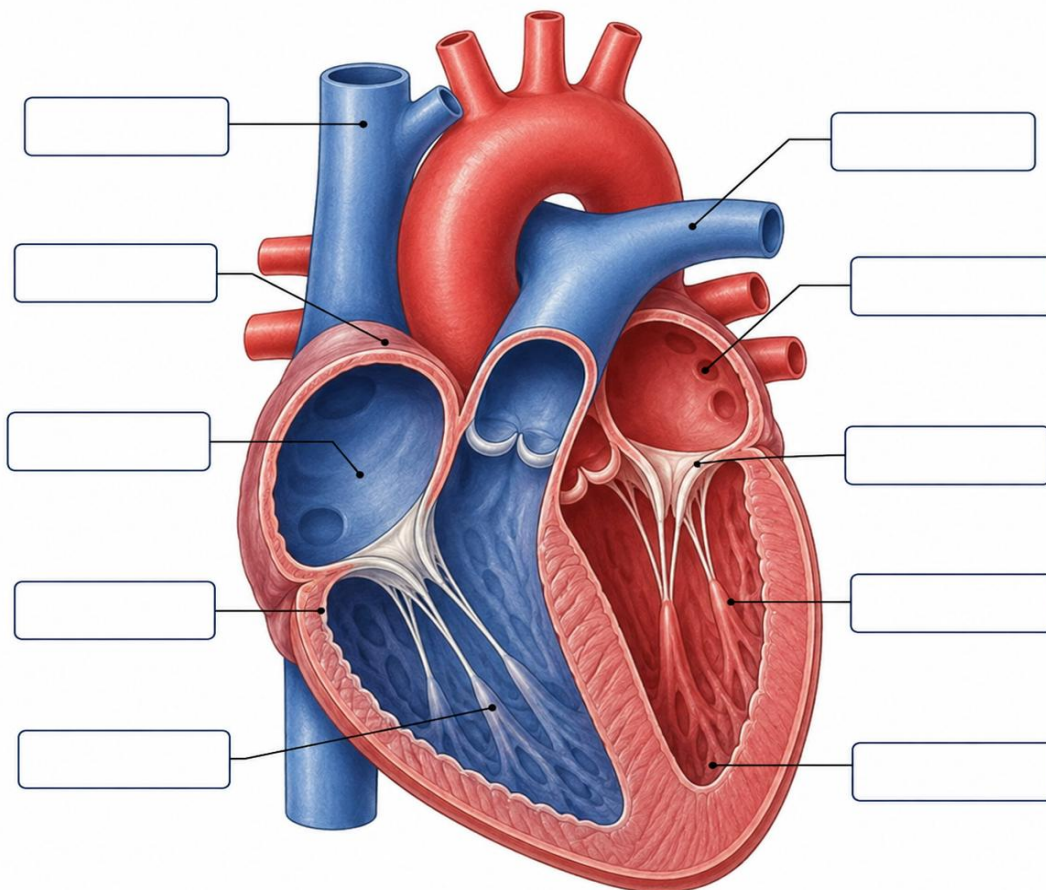


Figura 2. Corazón humano para identificación de partes.

Fuente: Imagen generada con ChatGPT/OpenAI (2026).

7) ¿Como tomar la frecuencia cardiaca y en que lugares del cuerpo se debe tomar?



**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

- 8) ¿Qué es el test de cooper?
- 9) ¿ investigar sobre los test fuerza cmj , cmj unipodal y abalacov?
- 10) Que es el test de Wells y como se realiza?
- 11) Investigar sobre las capacidades condicionales.
- 12) Cada estudiante elige un deporte y explica cómo se aplican las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) en ese deporte.
- 13) Muestre cómo cambian las capacidades condicionales durante la adolescencia y cómo se pueden desarrollar de manera óptima.?
  
- 14) cual es la importancia de las capacidades condicionales para la salud y el bienestar?

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

Se realizará un trabajo escrito respondiendo los 15 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.

CARRERA 101C NRO 58-44

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