



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
Joel Rhenals Arrieta
Grupo
7-1, 7-2, 7-3
Nombre del estudiante
Estándar
<p align="center">Motriz: Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.</p> <p align="center">Expresivo Corporal: Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos los espacios y elementos de acompañamiento que me generen bienestar y disfrute.</p> <p align="center">Axiológica: Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y del juego.</p>
Competencia
<p>Competencia motriz: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p> <p>Competencia socioemocional: Autoconocimiento y autorregulación</p>
Indicadores de desempeño
<p align="center">SABER CONOCER Explica la importancia de una buena forma de correr para la eficiencia del desplazamiento.</p> <p align="center">SABER HACER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza movimientos de carrera siguiendo las secuencias de zancada y braceo <ul style="list-style-type: none"> - Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. <p align="center">SABER SER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra perseverancia y autodisciplina al mejorar sus marcas personales, respetando las normas de seguridad durante la práctica.

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

- Reconoce sus emociones, capacidades y limitaciones y regula sus reacciones y comportamientos durante la práctica de actividades físicas y deportivas.

Contenidos

Generalidades del Atletismo en modalidad de Carreras

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

El estudiante investigará y redactará un ensayo expositivo sobre una prueba específica de la modalidad de carreras (por ejemplo: 100 metros planos, 400 metros, 1500 metros, maratón, carrera con vallas, relevos, etc.), de saltos (por ejemplo: salto alto, salto largo, etc) o de lanzamientos (por ejemplo: lanzamiento de bala, jabalina, etc). El trabajo debe mostrar comprensión del tema, estar sustentado con información confiable y redactado en un lenguaje claro.

Estructura del Ensayo

1. Portada

Nombre completo del estudiante

Curso

Nombre del ensayo

Fecha

Nombre del docente (Joel Rhenals Arrieta)

2. Introducción

Presentación general del atletismo y la modalidad de carreras.

Introducción al tipo de carrera elegida (por ejemplo: 100 metros planos).

Breve justificación de por qué se escogió esa prueba.

3. Desarrollo (mínimo 3 páginas)

tu investigación debe cubrir los siguientes puntos obligatorios:

1. Identificación de la prueba:

- Nombre de la prueba y su categoría (¿Es de pista o de campo?).
- Breve historia: ¿Desde cuándo se practica de forma oficial?

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

2. Escenario y Materiales:

- Descripción de la zona donde se compite (medidas de la pista, del carril, del foso de arena o del círculo de lanzamiento).
- Equipo necesario: Características del implemento (peso de la bala, altura de vallas, etc.) y calzado especial.

3. Análisis Técnico:

- Explicación de las fases del movimiento (Ejemplo: salida, aceleración y llegada; o carrera, batida y caída).
- ¿Qué capacidad física es la más importante para esta prueba? (Fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad).

4. Reglamento Esencial:

- ¿Cómo se inicia y cómo termina la prueba?
- ¿Cuáles son las faltas principales que invalidan un intento o descalifican al atleta?
- ¿Cómo se decide quién gana en caso de empate?

5. Grandes Referentes:

- Récords Mundiales actuales (masculino y femenino) con sus marcas y nombres de los atletas.
- Un dato curioso o un atleta histórico que haya marcado esta disciplina.

Recuerda que estos son los puntos mínimos, puedes consultar más información si es necesario.

4. Conclusión.

Reflexión final sobre lo aprendido.

Opinión personal sobre la importancia del atletismo y el deporte en general.

Conexión con la vida diaria o con la Educación Física.

Para la **sustentación**, se debe hacer una exposición de mínimo 3 minutos con la información anteriormente consultada.

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

Se deben hacer las entregas y la sustentación del trabajo durante la clase de Educación física hasta el 29 de mayo de 2026.