



**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

**Plan de apoyo segundo periodo**

**Asignatura**

Educación Física

**Nombre del docente o los docentes**

Joel David Rhenals Arrieta

**Grupo**

7-1, 7-2, 7-3

**Nombre del estudiante**

**Estándar**

**Condición física:** CM

- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.

**Lenguajes corporales:** Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).

**Cuidado de sí mismo:** identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. CAC

**Competencia**

**COMPETENCIA MOTRIZ**

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

**COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL**

Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.

**COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL**

Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

**Indicadores de desempeño**

Reconocimiento de conceptos fisiológicos básicos relacionados con la actividad física y la práctica deportiva.

Ejecución de habilidades motrices aplicándolas en gestos básicos deportivos, de juego y actividades diarias.



**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

Demostración de interés por conocer su condición física.

**Contenidos**

- IMC
- Capacidades físicas
- Frecuencia cardiaca y respiratoria
- Atletismo
- Fútbol
- Juegos cooperativos

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

El estudiante debe consultar acerca de:

1. ¿Qué significa IMC y por qué importante en nuestra salud?
2. ¿Qué son capacidades físicas condicionales, cuáles son y define cada una de ellas?
3. Consulta 5 ejercicios que ayuden a mejorar cada una de las capacidades físicas condicionales.
4. Define frecuencia cardiaca y respiratoria ¿Cuales son los valores normales en cada una de las etapas de la vida?
5. Realiza una breve reseña histórica del Atletismo donde menciones principalmente su origen, evolución, sus pruebas y eventos más importantes.
6. Define cada una de las pruebas atléticas en las modalidades de carreras, saltos y lanzamientos.
7. Realiza una breve reseña histórica del futbol donde menciones principalmente su origen, evolución y eventos más importantes.
8. Menciona por lo menos 5 jugadores de fútbol y menciona sus principales logros.
9. ¿Qué son juegos cooperativos y por qué son importantes?
10. Consulta 3 juegos de cooperación (nombre, materiales, descripción y número de personas a las que está dirigido)

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

Se debe entregar un trabajo escrito con las respuestas correspondientes hasta el viernes 20 de septiembre.