



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 segundo periodo
Asignatura
Educación Física
Nombre del docente o los docentes
Joel David Rhenals Arrieta
Grupo
8-1, 8-2, 8-3
Nombre del estudiante
Estándar
<p>Condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas. ○ Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. <p>Lúdica motriz: Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</p> <p>Cuidado de sí mismo: Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. CAC</p>
Competencia
<p>COMPETENCIA MOTRIZ Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</p> <p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</p> <p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>
Indicadores de desempeño
<p>Reconocimiento de conceptos fisiológicos básicos relacionados con la actividad física y la práctica deportiva.</p> <p>Interpretación de resultados de test físicos y su relación con la condición física.</p> <p>Ejecución de habilidades motrices aplicándolas en gestos básicos deportivos, de juego y actividades diarias.</p> <p>Demostración de interés por conocer su condición física.</p> <p>Demostración de respeto con las reglas del juego y con los demás jugadores.</p>



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

Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - IMC - Capacidades físicas - Frecuencia cardiaca y respiratoria - Atletismo - Fútbol - Juegos cooperativos
Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante
<p>El estudiante debe consultar acerca de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué significa IMC, cuál es la fórmula para calcularla y realiza el tuyo? 2. ¿Qué son capacidades físicas condicionales, cuáles son? y descríbelas. 3. ¿Cuál de las capacidades físicas condicionales te parece más interesante y por qué? Además, describe 10 ejercicios para desarrollarla, mencionando la zona a la que va dirigida. 4. ¿Qué es la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria? Menciona cómo es posible medirlas y por qué es importante en la práctica de la actividad física. 5. Realiza una reseña histórica del Atletismo donde menciones principalmente su origen, evolución, sus pruebas y eventos más importantes. 6. Describe 1 prueba atlética en cada una de las siguientes modalidades: <ul style="list-style-type: none"> - Carreras - Saltos - Lanzamientos 7. Realiza una reseña histórica del futbol donde menciones principalmente su origen, evolución y eventos más importantes. 8. Consulta la biografía de un jugador famoso que consideres importante. Menciona todos los logros de este y justifica tu elección del porqué consideras que es relevante en el fútbol. 9. ¿Qué son juegos cooperativos y qué beneficios tienen? 10. Consulta 5 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
<p>Se debe entregar un trabajo escrito con las respuestas correspondientes hasta el viernes 20 de septiembre.</p>