



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
John Mario García Loaiza
Grupo
4°1, 4°2, 4°3
Nombre del estudiante
Estándar
Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física
Competencia
Competencia expresiva corporal. Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal. Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.
Indicadores de desempeño
Comprende las capacidades coordinativas y su clasificación como componentes esenciales de los movimientos primordiales. Realiza movimientos corporales coordinados en ejercicios y prácticas lúdicas recreativas.
Contenidos
Velocidad
Flexibilidad
CAPACIDADES COORDINATIVAS



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

• **Generales**

• **Especiales**

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Consulta el concepto de velocidad y su importancia en la educación física.
2. Consulta los conceptos de velocidad gestual y velocidad de reacción, ilustra cada uno de ellos.
3. Teniendo en cuenta el concepto de flexibilidad trabajado durante el periodo académico, indica con un ejemplo los siguientes tipos de flexibilidad:

Flexibilidad estática

Flexibilidad dinámica

Flexibilidad segmentaria

4. Lee cada una de las palabras del listado y ubícalas en la sopa de letras.

VELOCIDAD-FLEXIBILIDAD

X	V	K	D	F	S	S	P	T	I	E	M	P	O	O	V
B	L	T	A	A	E	T	V	V	F	L	A	I	F	D	I
V	H	F	D	Q	P	B	Y	X	V	D	V	Z	F	V	A
D	A	D	I	C	I	T	S	A	L	E	U	H	J	I	R
O	Z	I	C	O	T	N	E	I	M	I	V	O	M	V	U
W	H	S	O	O	V	C	Ñ	V	C	C	M	D	V	O	T
A	S	P	L	K	X	W	B	J	B	B	B	L	I	B	S
R	M	N	E	T	R	A	P	I	D	E	Z	O	D	X	O
Ñ	W	Ñ	V	I	H	Y	A	G	I	L	I	D	A	D	P
H	Q	Y	Q	Q	H	K	D	I	N	A	M	I	C	A	F
O	C	B	N	I	T	K	I	Ñ	J	Z	X	P	B	O	L
O	T	N	E	I	M	A	Z	A	L	P	S	E	D	L	E
A	N	S	C	M	K	E	S	T	A	T	I	C	A	T	X
W	T	S	D	A	D	I	L	I	B	I	X	E	L	F	I
L	L	A	E	H	T	K	V	J	U	Z	P	J	L	B	O
W	C	A	I	R	A	T	N	E	M	G	E	S	F	K	N

AGILIDAD

DESPLAZAMIENTO

DINAMICA

ELASTICIDAD

ESTATICA

FLEXIBILIDAD

FLEXION

MOVIMIENTO

POSTURA

RAPIDEZ

SEGMENTARIA

TIEMPO

VELOCIDAD

Seguidamente, realiza una frase con cada una de las palabras encontradas.

5. Teniendo en cuenta que las capacidades Coordinativas Generales, son aquellas que permiten realizar movimientos básicos y generales y que en estas capacidades se incluye la orientación, equilibrio y reacción. Indica para los siguientes casos que capacidad coordinativa se emplea.
 - a. Los niños deben reconocer y seguir la secuencia correcta de los obstáculos, como pasar por debajo de un túnel antes de saltar sobre una caja. Capacidad _____
 - b. Los estudiantes están saltando en un pie, sobre una cuerda tendida en el suelo. Capacidad _____
 - c. Los estudiantes reaccionan rápidamente al movimiento de la pelota para atraparla antes de que toque el suelo. Capacidad _____



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

6. Partiendo de las actividades de calentamiento y las rutinas que siempre se desarrollan antes de iniciar una clase práctica de educación física, escribe cuales ejercicios se pueden realizar durante una rutina de calentamiento (Debes describir toda la rutina).

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

El plan de apoyo debe ser presentado en **hojas de block, con el nombre del estudiante, el grado, el grupo y el desarrollo de cada una de las actividades propuestas.**

El estudiante debe estar preparado para ser evaluado con relación al trabajo realizado.

Fecha de entrega durante la **semana del 02 al 06 de septiembre de 2024.**