



**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 tercer periodo**

**Asignatura**

Educación Física

**Nombre del docente o los docentes**

Carolina Paniagua Barrera

**Grupo**

10° \_\_\_

**Nombre del estudiante**

**Estándar**

- Estimulación del espíritu de cooperación y el trabajo en equipo **CA**
- Fortalecimiento de los conceptos de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de forma teórica y práctica. **CA**
- Aplicación de I.M.C y valoración del mismo como herramienta fundamental en un plan de entrenamiento
- Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los estudiantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. **CEC**
- Conocer el impacto del deporte en su dinámica social, económica, tecnológica y en otras áreas transversales. **CA**

**Competencia**

**COMPETENCIA MOTRIZ:** Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

- Desarrollo motor: Seleccione técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Técnicas del cuerpo: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Condición física: Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.

**COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:** Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.

- Lenguajes corporales: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

**COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

- Cuidado de sí mismo: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.



**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

**Indicadores de desempeño**

**CONCEPTUAL:** Define cada una de las capacidades físicas básicas desde sus conocimientos previos (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad), incluyendo la importancia del aprovechamiento de nuestro tiempo libre por medio de generación modelos para desarrollar actividad física y eventos deportivos.

**PROCEDIMENTAL:** Realiza y ejecuta sesiones de preparación física y de pruebas que midan su estado actual según resultados y tablas estandarizadas, además elaboración de rutinas que incluyan capacidades físicas básicas.

**ACTITUDINAL:** Manifiesta una actitud positiva y respetuosa frente al desarrollo de las actividades, interiorización de los beneficios que se obtienen a nivel físico por medio del deporte y la actividad física.

**Contenidos**

- Acondicionamiento físico y deportivo.
- Componentes del entrenamiento
- Principios del entrenamiento
- Test y pruebas de preparación física
- Sedentarismo y obesidad.
- Conceptos de nutrición y alimentación saludable.
- Ocio, recreación y Aprovechamiento del tiempo libre

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

1. Las actividades realizadas en clase están diseñadas para reforzar los conceptos fundamentales de la educación física, actividad física, recreación y deporte, además de enfocarse en el movimiento del cuerpo, y la ejecución de actividades recreativas y deportivas. Se permite la entrega de estas actividades como oportunidad para que revisen y profundicen en estos temas, consolidando así su comprensión y habilidades.
2. El estudiante deberá realizar **Investigación y análisis** sobre la importancia y los beneficios del acondicionamiento físico, los componentes del entrenamiento y los principios del entrenamiento.
  - Define que es el sedentarismo y como contribuye a problemas como la obesidad.
  - Explica la relación entre una alimentación saludable y un estilo de vida activo. y sustenta con una cartelera frente al docente tu elección, en un tiempo de 5 minutos.

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

**Fecha de entrega: 14 de noviembre del 2024**



**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

1. El docente les dará un espacio para la sustentación oral con la ayuda de la cartelera realizada.

**FORMATO ESPECIAL REGISTRO RESULTADOS PLANES DE APOYO**

<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>FECHA</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b>	<b>PERIODO</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>FIRMA ESTUDIANTE</b>



# 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
