



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

<b>Plan de apoyo tercer periodo</b>
<b>Asignatura</b>
Educación Física
<b>Nombre del docente o los docentes</b>
Carolina Paniagua Barrera
<b>Grupo</b>
11° ____
<b>Nombre del estudiante</b>
<b>Estándar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Estimulación del espíritu de cooperación y el trabajo en equipo <b>CA</b></li><li>● Fortalecimiento de los conceptos de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de forma teórica y práctica. <b>CA</b></li><li>● Aplicación de I.M.C y valoración del mismo como herramienta fundamental en un plan de entrenamiento.</li><li>● 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. <b>CEC</b></li><li>● Conocer el impacto del deporte en su dinámica social, económica, tecnológica y en otras áreas transversales. <b>CA</b></li></ul>
<b>Competencia</b>
<p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b> Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Desarrollo motor: Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</li><li>● Técnicas del cuerpo: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</li><li>● Condición física: Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</li></ul> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b> Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lenguajes corporales: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.</li></ul> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Cuidado de sí mismo: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</li></ul>
<b>Indicadores de desempeño</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

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

**CONCEPTUAL:** Reconoce capacidades condicionales, capacidades coordinativas y disciplinas deportivas individuales y de conjunto para generación de modelos de entrenamiento y de torneos que favorezcan la salud y el uso adecuado del tiempo libre.

**PROCEDIMENTAL:** Realiza y ejecuta sesiones completas entrenamiento para el deporte específico, integrando el conjunto de capacidades condicionales y coordinativas con estrategias presentadas por el docente y con propuestas individuales y colectivas por parte de los estudiantes que permitan identificar y reconocer la importancia de la actividad física y el deporte.

**ACTITUDINAL:** Construcción de propuestas colectivas e individuales, que den paso al trabajo colaborativo y creativo, con el fin de promover la participación de todos los estudiantes y el reconocimiento de sus capacidades a través de los diferentes roles.

### 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 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.

<b>FORMATO ESPECIAL REGISTRO RESULTADOS PLANES DE APOYO</b>							
<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
