



**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**

9° \_\_\_\_

**Nombre del estudiante**

**Estándar**

- Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable. CAC
- Crea y recrea diferentes juegos (individuales, colectivos, con elementos, sin elementos) de manera segura, estableciendo objetivos, construyendo tácticas y estrategias en función de las demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales) que cada juego le presenta. CEC
- Percibir los cambios que se producen durante y después de la realización de la práctica corporal y minimiza los riesgos y malestares corporales. CAC
- Construye y propone con compañeros, espacios de confianza, respeto, colaboración y seguridad durante la presentación de diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas. CAC
- Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. CM
- Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. CM

**Competencia**

- COMPETENCIA MOTRIZ:** Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Desarrollo motor: Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Seleccione movimientos de desplazamiento y manipulación
  - Técnicas del cuerpo: Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto
  - Condición física: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.



**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

**COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:** Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

- Lenguajes corporales: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego actividad física.

**COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

- Cuidado de sí mismo: Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

#### Indicadores de desempeño

**CONCEPTUAL:** Reconoce los conceptos de la teoría del deporte, definición de cada una de las capacidades condicionales y coordinativas, valoración del aprovechamiento del tiempo libre a través del deporte.

**PROCEDIMENTAL:** Realiza tareas de forma individual y con pares en diferentes categorías de juegos reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias.

**ACTITUDINAL:** Acepta el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con sus compañeros y compañeras en la práctica de los deportes.

#### Contenidos

- Actividad física y deporte.
- Generalidades de deportes individuales: gimnasia. (fundamentos técnicos y tácticos, reglamento)
- Elementos de gimnasia básica y habilidades motrices básicas.
- 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 deporte, la actividad física, el ocio y la recreación enfocado al deporte de gimnasia.



**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

- 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**

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

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

---



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación