



Institución Educativa Juan XXIII
Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017
DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: III	GRADO: Séptimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: - Relaciono la práctica de la actividad deportiva a través del atletismo, baloncesto y voleibol con los hábitos saludables. - Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física. - Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. - Practico algunos deportes teniendo en cuenta sus fundamentos y reglas. - Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades corporales.	
RECURSOS:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza teórico y práctico.

Taller de Atletismo

Responder las siguientes preguntas en hojas de block:

1. ¿Quiénes fueron los primeros en organizar unos juegos Olímpicos y por tanto, practicar el Atletismo?
2. El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano. ¿Cuáles son esas disciplinas?
3. Pruebas del atletismo. Explique cada concepto:
 - Carreras de velocidad
 - Carreras de fondo
 - Carreras de revelos
 - Maratón
 - Triple salto
 - Salto de altura
 - Lanzamiento de disco
 - Lanzamiento de jabalina
4. ¿Cuál es la longitud de la pista de carreras?
5. ¿Cuánto el número máximo de participantes en una carrera de 100 metros lisos?
6. En una carrera de vallas ¿Cuántas vallas tiene que saltar cada atleta?
7. En la carrera de revelos ¿Cómo se llama el “tubo” que van pasando los atletas?
8. ¿Qué distancia recorre un atleta que participa en una prueba de maratón?
9. ¿Cuántas pruebas diferentes de salto existen en atletismo?
10. ¿Cuántas pruebas diferentes de lanzamiento existen en atletismo?
11. Enumera las pruebas que se realizan en el decatón

Practica:

De acuerdo a las habilidades atléticas trabajadas durante el periodo, se realizará una práctica de velocidad, resistencia, salto largo y salto alto.

Se recomienda practicar en casa las habilidades atléticas trabajadas durante el periodo.

Evaluación:**Institución Educativa Juan XXIII**

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Realizar los 3 ejercicios de forma fluida	



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012

Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017

DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Séptimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none">• Relaciono la práctica de la actividad física y deportiva con los estilos de vida saludable.• Comparo y ejecuto danzas, prácticas lúdicas de tradición regional y actividades deportivas, ajustando mi movimiento al de mis compañeros.• Participo de manera respetuosa en las actividades programadas para el periodo	
RECURSOS:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza practico.

Actividades prácticas: [Actividad física para la salud](#)

En la diapositiva encontrara 4 actividades en las cuales se desarrollan diferentes ejercicios de las capacidades condicionales y coordinativas trabajadas durante el periodo. A partir de estas actividades deberá ejecutar 2 que serán escogidas en el momento de la sustentación.

Se recomienda practicar en casa las cuatro actividades para estar preparado y presentarlas.

Evaluación:

- Se escogerán 2 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012

Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017

DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Octavo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none">• Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.• Identifico las generalidades y reglas de deportes como el baloncesto.• Ejercito técnicas de actividades alternativas, en buenas condiciones de seguridad.• Aplico las reglas de deportes como el baloncesto a través de la práctica deportiva.• Reconozco la importancia de respetar las reglas de juego en el desarrollo de diversas actividades físicas y deportivas.	
Recursos:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza teórico.

Taller: [Taller de refuerzo 8°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo	
Sustentación y claridad del tema	



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012

Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017

DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Noveno
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO:	
<ul style="list-style-type: none">• Identifico en algunos juegos de calle y deportes como el softbol, características para la conservación de la salud.• Practico algunos juegos de calle y deportes como el softbol aplicando las reglas propias de cada uno de ellos.• Participo en la ejecución y organización de actividades en la institución.	
Recursos:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza teórico – práctico.

Taller: [Taller de refuerzo 9°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.
- Ejecutar el juego de calle escogido.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo y sustentado	
Juego de calle	



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012

Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017

DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Décimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO:	
<ul style="list-style-type: none">• Reconozco características y reglas del microfútbol, así como los eventos deportivos a nivel mundial.• Asumo conscientemente la importancia de la actividad física y deportiva, así como las acciones de prevención y atención.	
Recursos:	

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza teórico.

Taller: [Taller de refuerzo 10°](#)

El estudiante debe presentar el taller en hojas de block y manuscrito, con una buena presentación.

Evaluación:

- El taller deberá entregarlo en hojas de block a manuscrito y se realizará la respectiva sustentación oral en la fecha que se establezca.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Taller escrito completo	
Sustentación y claridad del tema	



Institución Educativa Juan XXIII

Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017

DANE: 105001006556 – NIT: 900585184-1

PLAN DE APOYO

ASIGNATURA/AREA: Educación Física	FECHA:
PERIODO: II	GRADO: Undécimo
NOMBRE DEL DOCENTE: Sebastián Orozco Osorio	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	
FECHA DE SUSTENTACIÓN:	
INDICADOR DE DESEMPEÑO <ul style="list-style-type: none">• Describo el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.• Selecciono y aplico técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física.• Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.• Asumo en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	
Recursos:	

ACTIVIDADES

El plan de apoyo del área de educación física, recreación y deportes se realiza practico.

Actividades prácticas: [Actividad física para la salud](#)

En la diapositiva encontrara 4 actividades en las cuales se desarrollan diferentes ejercicios de las capacidades condicionales y coordinativas trabajadas durante el periodo. A partir de estas actividades deberá ejecutar 3 que serán escogidas en el momento de la sustentación.

Se recomienda practicar en casa las cuatro actividades para estar preparado y presentarlas.

Evaluación:

- Se escogerán 3 de las actividades planteadas en la diapositiva y deberá realizarlas completamente en la fecha asignada.

Criterios de aprobación:

Ítem	Nota
Actividades físicas realizadas completas	