



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA**

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

# MODULO FÍSICO DE APRENDIZAJE

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADOS:

6, 7, y CAMINAR A LA SECUNDARIA 1 y 2



**EDGAR URIBE GIL**  
DOCENTE RESPONSABLE

CORREO ELECTRONICO  
[edgarurgil@gmail.com](mailto:edgarurgil@gmail.com)

WHATSAPP  
3043867547



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE

Este módulo consiste en un conjunto de pasos y habilidades que el estudiante debe adquirir y emplear de forma intencional como instrumento flexible para su aprendizaje de forma significativa, el cual le permitirá elaborar las diversas actividades propuestas, utilizando, siempre como guía las instrucciones que aquí se dan; por lo que es muy importante saber comprender e interpretar lo que se está leyendo, con el propósito de hacer lo que se nos están pidiendo de la manera más adecuada.

### INTRODUCCION

La **Educación Física** es una parte del proceso educativo de toda persona, centrado en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente a partir de los 6 hasta los 18 años de edad.

La Educación Física debe brindar las herramientas para la formación afectiva, para la salud y para la relación social con sus compañeros, también debe permitir la relación con las otras áreas del conocimiento.

La Educación Física se basa en el aprendizaje de nuevas experiencias motrices a partir de actividades deportivas, lúdicas y recreativas, lo que les permitirá a los chicos y jóvenes una formación integral.

### OBJETIVO

Permitir al estudiante en compañía de sus familias la realización de las actividades físicas utilizando para ello los elementos básicos con los que cuentan, convirtiendo su sala en un espacio educativo en el que puedan desarrollar de forma dinámica las actividades propuestas y a la vez facilite la comunicación con el docente para la valoración en los avances de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

### COMPETENCIA

Desarrollar habilidades para la solución de conflictos de la vida cotidiana desde el área de la Educación Física, utilizando para ello la recreación, los deportes y el aprovechamiento del tiempo libre.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD #1

#### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

##### Lectura: LA INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; por el contrario, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las **ENT enfermedades no transmisibles**.

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física; Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física y el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.

De acuerdo a la lectura anterior debes de consultar los siguientes términos:

1. ¿Qué es actividad física? Dar tres (3) ejemplos.
2. ¿Qué es ejercicio físico? Dar tres (3) ejemplos.
3. Menciona mínimo cinco (5) beneficios de la importancia de hacer actividad física.
4. ¿Consideras que la falta de ejercicio físico puede producir enfermedades o lesiones en las personas?

Si \_\_\_ No\_\_\_ Porque: \_\_\_\_\_

5. Menciona mínimo tres (3) enfermedades o lesiones que puede sufrir una persona por inactividad física.

**NOTA:** Las actividades debidamente contestadas deben ser enviadas al correo del docente o al WhatsApp.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

## ACTIVIDAD #2

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Escribo en dos párrafos como el confinamiento social está afectando mis capacidades o mi condición física.
2. ¿Qué actividades físicas estoy haciendo en casa para distraerme y no aburrirme?
3. Consulta:
  - a) ¿Cuál es la importancia del calentamiento corporal antes de realizar cualquier práctica deportiva o actividad física?
  - b) ¿Cuánto tiempo debe durar una rutina de calentamiento?
  - c) Escriba en tres renglones: ¿por qué considera que es necesario realizar un calentamiento y un estiramiento antes de una actividad física o deportiva?
  - d) Encuentra en la siguiente actividad las palabras que están en mayúscula.



APARATO  
 MÚSCULOS  
 ARTICULACIONES  
 MOVIMIENTO  
 ÓSEO  
 CARTÍLAGO  
 TERMINACIÓN  
 POSTURA

LOCOMOTOR  
 HUESOS  
 SOPORTE  
 CUERPO  
 LIGAMENTOS  
 TEJIDOS  
 NERVIOSA

Activar Windows  
Ve a Configuración para más detalles

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

Activar Windows  
Ve a Configuración para más detalles





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD #3

#### Lectura

**EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO:** El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

¿En qué consiste?: El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel pleno de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Menciona por lo menos cuatro (4) beneficios del calentamiento.
2. Describe como se debe de hacer una correcta rutina de calentamiento: cuantos minutos debe durar, como se inicia, cual es la parte central y como se debe terminar.
3. Consulta:
  - a) ¿cómo se clasifica el calentamiento?
  - b) ¿Qué tipos de calentamiento existen?
  - c) ¿En qué consiste el calentamiento general?
4. Observa las siguientes imágenes y responde:
  - a) ¿Cual imagen corresponde mejor con la definición de la lectura?
  - b) ¿Por qué?
  - c) ¿La otra imagen que representa?



Figura1



Figura 2



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD #4

Lectura

#### ¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

#### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Consultar ¿Cuáles son las capacidades físicas?

2. Describe en que consiste cada una de las capacidades físicas.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

3. Da un ejemplo de cada una de las capacidades físicas

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

4. Consultar: ¿Cuáles son las capacidades físicas coordinativas?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

5. Menciona por lo menemos tres actividades en donde se utilicen las capacidades físicas coordinativas.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ACTIVIDAD # 5

**LOS TEST O PRUEBAS FÍSICAS:** Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista o del estudiante, dependiendo del caso que sea.

Los datos que arrojen la valoración y medición son fundamentales para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna cualidad, en función de los objetivos a alcanzar, o, por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. De acuerdo a lo anterior ¿para que se utiliza con más frecuencia un test físico?
2. ¿Un test físico se les aplica solo a los deportistas? Si\_\_\_ No\_\_\_ porque\_\_\_

#### Consulta:

3. ¿Con que finalidad se utiliza un test de velocidad?
4. ¿Con que finalidad se utiliza un test de resistencia?
5. ¿Con que finalidad se utiliza un test de fuerza?
6. ¿En qué consiste el test de Cooper?

Recuerden que todas las actividades deben de ir debidamente marcadas.