



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO ORIENTE

ESTABLECIMIENTO OFICIAL CREADO SEGÚN RESOLUCIÓN °20185005174 DE ENERO 26 DE 2018 QUE APRUEBA IMPARTIR EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y EDUCACIÓN PARA ADULTOS CLEI I AL VI  
NIT: 901159880 – 7 DANE 105001026549 – NÚCLEO 916

## GUIA ORIENTADORA PARA PROMOCIÓN ANTICIPADA

### Promoción anticipada por repitencia

Área y/o asignatura:	Educación Física	Grado que repite: Noveno	Grado al que aspira: Decimo
Docente	Miguel Ángel Taborda Saldarriaga		
Nombre del estudiante			

<b>1. Competencias</b>	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal
<b>4. Indicadores de desempeños</b>	<b>SABER CONOCER:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.</li><li>2. Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.</li></ol> <b>SABER HACER:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.</li><li>2. Ejecuta de manera planificada actividad motriz, apropiadas a sus condiciones y características corporales.</li><li>3. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.</li><li>4. Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</li></ol> <b>SABER SER:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cooperar y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.</li><li>2. Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.</li><li>3. Adquiere capacidad para solucionar problemas de manera eficiente y oportuna durante el desarrollo de juegos y prácticas deportivas.</li><li>4. Valora el juego tradicional y los deportes de conjunto como medio para asumir roles y como manifestación de una sana convivencia.</li></ol>

--	--

<p><b>5. Contenidos facilitadores de aprendizaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica la importancia que tiene la flexibilidad en el desarrollo físico del ser humano.</li> <li>• Analiza los ejercicios de suelo para poner en práctica habilidades motoras.</li> <li>• Clasifica los elementos necesarios para potenciar el desarrollo físico.</li> <li>• Adquiere conocimiento sobre los juegos activos y pasivos.</li> <li>• Reconoce gestos técnicos propios del fútbol.</li> <li>• Conoce elementos osteomusculares presentes en la anatomía para formar hábitos de postura corporal y su cuidado.</li> <li>• Conoce los conceptos básicos en el deporte de ajedrez y sus beneficios a nivel cognitivo.</li> <li>• Describe y analiza la historia de los bailes folclóricos.</li> <li>• Realiza un análisis escrito de los resultados de las pruebas físicas que le permiten generar ideas saludables.</li> <li>• Conoce elementos osteomusculares presentes en la anatomía para formar hábitos de postura corporal y su cuidado</li> <li>• Explica los movimientos realizados en los gestos técnicos propios del micro-fútbol empleados durante el juego</li> <li>• Identifica y conoce la historia del baloncesto, fútbol y voleibol.</li> <li>• Clasifica, analiza y argumenta las diferentes clasificaciones que hay sobre el deporte.</li> <li>• Argumenta de forma crítica y objetiva las diferencias que hay entre carrusel y festival deportivo.</li> <li>• Clasifica los deportes que se practican con las extremidades inferiores a través de la clase de educación física.</li> </ul>		
<p><b>6. Criterios de evaluación</b></p>	<p>a. Estar matriculado en la Institución Educativa Bello Oriente.</p> <p>b. Haber solicitado la promoción anticipada el año anterior, cumpliendo con el procedimiento estipulado por la institución educativa.</p> <p>c. Presentarse durante la primera semana del año lectivo a la asesoría donde se resuelven inquietudes con respecto a la guía orientadora.</p> <p>d. Presentar la prueba en el tiempo estipulado por la institución educativa.</p> <p>e. El estudiante presentará prueba de las áreas no aprobadas el año anterior.</p> <p>f. Si el estudiante no se presenta a la asesoría, pierde el derecho a presentar la prueba de promoción anticipada.</p>		
<p><b>Fecha de la asesoría</b> (Para la asesoría presentarse con la guía desarrollada y con las dudas que desee aclarar sobre la misma)</p>		<p><b>Fecha de la prueba</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo de los contenidos</b></p> <p>Para la adquisición de los aprendizajes y las competencias del área, el estudiante deberá de forma autónoma profundizar en cada uno de los contenidos facilitadores trabajados en el grado durante el año escolar. Para ello, se sugiere que realice las siguientes actividades.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar lecturas relacionadas con los temas propuestos.</li> <li>2. Visualizar videos acerca de los temas y procedimientos con ejemplos.</li> <li>3. Elaborar consultas, mapas conceptuales, cuadros comparativos donde pueda extraer las ideas principales de cada temática.</li> <li>4. Practicar ejercicios de comprensión de lectura y pruebas tipo saber sobre los contenidos facilitadores propios del grado.</li> </ol>			

### Actividades de práctica

A continuación, se propone al estudiante que realice las siguientes actividades de manera autónoma, las cuales le permitirán alcanzar los aprendizajes y competencias en el área.

#### 1. Buscar las siguientes lecturas y hacer un resumen con las ideas principales.

- ✓ Hábitos de vida saludable
- ✓ Cambios personales y de personalidad en la adolescencia
- ✓ Expresiones motrices
- ✓ Bailes folclóricos
- ✓ Pruebas de esfuerzo
  - ✓ Actividad física y salud
  - ✓ Técnica y táctica en los deportes
  - ✓ Capacidades físicas
  - ✓ Historia del ajedrez y conceptos básicos del juego
  - ✓ Beneficios de los deportes cognitivos
  - ✓ Carrusel y festival deportivo

Para ello, puedes apoyarte en libros de educación física de grado octavo y en el siguiente enlace.

[https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria\\_Activa/Guias\\_del\\_estudiante/Educacion\\_Fisica/EFR\\_Grado09.pdf](https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado09.pdf)

#### 2. Visualiza los videos y realiza un resumen en tu cuaderno de apuntes con las ideas principales

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=7Kb--T5Fs2E>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=6ZtpoPGuQv4>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=IPq0RwegByg>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=dZgvziA0U8c>

**3. Realiza los siguientes ejercicios prácticos en tu cuaderno de apuntes**

1. ¿Cómo crees las pruebas físicas pueden ayudar a la concientización y el mejoramiento de nuestras capacidades físicas?
2. Completa el cuadro que aparece a continuación escribiendo información referente a diferentes pruebas físicas existentes.

<b>Pruebas de resistencia</b>	<b>Pruebas de fuerza</b>	<b>Pruebas de flexibilidad</b>	<b>Pruebas de velocidad</b>

3. Define las siguientes competencias que hacen parte de la educación física en el siguiente cuadro:

<b>Motriz</b>	<b>Expresiva Corporal</b>	<b>Axiológica corporal</b>

## REALIZA LA SIGUIENTE LECTURA.

Actividad física como prevención de malas posturas  
Estudios histórico-científicos sobre la evolución de los primates afirman que el hombre tuvo cambios significativos en su forma de caminar. Hace 185 millones de años su postura corporal era cuadrúpeda como la de un mono, encogía las piernas y apoyaba pies, nudillos o palma de sus manos contra el suelo, lo que le permitía moverse con facilidad en terrenos firmes, trepar árboles y desplazarse entre ramas. ¿Cómo crees que sería la vida si aún anduviéramos como los primates?

Desplacémonos por el espacio imitando la posición del mono, intentemos caminar, correr, saltar y trepar. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Tuviste dificultad para moverte? ¿Sentiste fatiga o dolor al realizar esta actividad? El ser humano es capaz de adoptar distintas posiciones con el cuerpo dependiendo de la actividad que vaya a desarrollar: correr, caminar, trepar, girar, etc. Por ejemplo, lo ideal sería que estando de pie, nuestra columna vertebral estuviera recta y con sus curvas delineadas, la cabeza mirando al frente, nuestras piernas un poco separadas y el peso de nuestro cuerpo estuviera distribuido de igual forma para el lado derecho que para el lado izquierdo. Sin embargo, el mundo actual ha creado condiciones que no promueven el mantenimiento de estas posturas. Bueno, ¿y dónde comenzó esta historia de la postura? Veamos. Remontándonos a la época prehistórica, el factor determinante de la evolución de la especie humana primitiva fue la reestructuración de la anatomía (al mando del sistema nervioso): aquellas modificaciones que surgieron en la columna y que permitieron el establecimiento de una posición bípeda y erguida en el hombre. La columna vertebral pasó a ser un eje fundamental dependiente de las acciones de los músculos que la recubren y la sustentan. Anatómicamente, la columna vertebral está constituida por una serie de huesos superpuestos llamados vértebras. Es una estructura bastante flexible que permite dar movimiento y soporte al cuerpo.

En la parte superior se articula con el cráneo y en la parte final o inferior se articula con la pelvis.

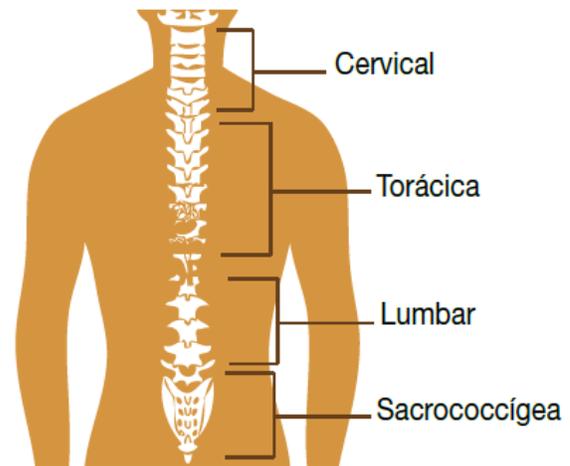
Está dividida en cuatro regiones:

- Cervical, localizada en el cuello.
- Torácica, ubicada en la parte superior de la espalda.
- Lumbar, localizada en la parte baja de la espalda.
- Sacrococcígea, ubicada en la base de las vértebras lumbares. La columna presenta varias curvaturas que son fisiológicamente naturales, ellas son responsables de la fuerza, la sustentación y el equilibrio corporal. Dentro de las funciones de la columna vertebral está la de proteger el sistema

nervioso que circula por su interior: cuando el cuerpo pierde la posición alineada puede llegar a alterarlo, haciendo que los nervios salgan de su lugar y ocasionen problemas de salud.

Mantener control de la postura es posible a través de la práctica de técnicas corporales, actividades físicas y ejercicios conscientes del cuerpo.

La postura que adoptemos siempre debe satisfacer las necesidades propias y mantener el equilibrio y la alineación corporal que buscamos.



### Riesgos de las malas posturas

En muchas ocasiones, al terminar el día sentimos nuestro cuerpo cansado, los músculos tensos y ningún movimiento es suficiente para sentirnos cómodos de nuevo y reducir el dolor que sentimos. Incluso, cuando vamos a dormir no logramos acomodarnos y amanecemos con más molestias de las que teníamos al acostarnos. Pero, ¿te has puesto a pensar que estos dolores pueden originarse en la posición que adopta el cuerpo al realizar algunas actividades cotidianas como escribir, caminar, sentarse o ponerse de pie?

Nuestro esqueleto necesita mantenerse en buen estado, porque, además de sustentar el cuerpo, él mantiene las venas estiradas, separa los pulmones del corazón y conserva otros sistemas del cuerpo en su lugar. Pero si se genera una deformación ósea por mala postura, los órganos internos no tendrán el espacio que necesitan para funcionar bien.

¿Has notado que cuando mantenemos por mucho tiempo la misma posición sentimos dolor? Esto es lo que se conoce como lesión por esfuerzo repetitivo, ocurre cuando se le exige al cuerpo ejecutar el mismo trabajo por un tiempo prolongado, entonces, este se siente débil, puesto que los músculos pierden fuerza y el peso del cuerpo recae sobre las articulaciones, lo que produce daños que terminan manifestándose en dolor y tensión.

Las lesiones por esfuerzo repetitivo ocurren aun con

posturas tan cómodas como estar sentado, estar de pie, etc., por eso hay que variar al máximo la postura, teniendo en cuenta siempre que sea adecuada.

Para tener una columna vertebral saludable es necesario:

- Cuidar la forma en que nos sentamos, por ejemplo, a ver televisión.
- Evitar permanecer mucho tiempo con la cabeza hacia abajo mientras leemos, planchamos o escribimos en el computador.
- Evitar o reducir el exceso de peso (obesidad).
- Sentarse en sillas que tengan espaldar y que no sean tan rígidas.
- Hacer intervalos de descanso o cambio de posición

cuando se está sentado frente al computador.

- Desarrollar actividad física regularmente que fortalezca los músculos que rodean la columna vertebral.
- Evitar cargar peso a un solo lado.
- Adaptar muebles y objetos en casa y en el trabajo de acuerdo con la altura.
- Evitar doblar la columna para recoger objetos pesados del suelo: debes agacharte flexionando las rodillas.
- Tener una higiene postural de acuerdo con las exigencias de nuestra actividad.

- ❖ **A partir de la lectura anterior realiza una síntesis de información referente a los componentes principales del texto.**
- ❖ **Realiza un mapa conceptual acerca de los riesgos de las malas posturas**
- ❖ **Realiza un afiche cartelera donde enseñes a la comunidad algunas recomendaciones para el cuidado de nuestra postura y de la salud en general, agrega dibujos estéticamente realizados.**
- ❖ **Describe diez ejercicios y realice su respectivo dibujo donde enseñe a trabajar la postura corporal.**

Realice la siguiente lectura. ¿QUÉ ES ENTRENAMIENTO FÍSICO?

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva.

El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento. Para iniciar este amplio tema, hablaremos primero de algunos conceptos que son importantes para considerar la carga de entrenamiento:

#### La sesión

Todo entrenamiento se desarrolla a través de sesiones de trabajo. Debe incluir tres momentos principales que son: calentamiento, parte principal y enfriamiento:

- El calentamiento consiste en ejercicios de baja intensidad que preparan el cuerpo para el comienzo de la actividad física. Estos se pueden combinar con estiramientos para aumentar la flexibilidad. Su duración para iniciar es de diez a veinte minutos.
- La parte principal es el ejercicio que se va a practicar como nadar, correr, alguna actividad deportiva, etc. Su duración está determinada por el tiempo disponible o el nivel de desempeño de los

participantes.

- La vuelta a la calma o enfriamiento es la reducción gradual de la intensidad de la actividad combinada con ejercicios de estiramiento que promuevan el mejoramiento de la flexibilidad y la postura corporal. Su duración es de diez a veinte minutos.
- Es necesario tener en cuenta algunos aspectos en la organización de la sesión como:

#### Duración o volumen de la sesión

Puede medirse en tiempo: 30, 40, 50 minutos, etc. En algunos deportes se puede medir por el número de repeticiones. Ejemplos: 20 repeticiones de 50 metros nadando o 30 saltos largos con carrera de impulso.

#### Intensidad de la sesión

Cuando hablamos de intensidad, nos referimos al grado de energía con el que se realiza la actividad y a los cambios fisiológicos que se obtienen como respuesta a esa actividad. Se mide por la frecuencia cardiaca generada o por la percepción de esfuerzo que tenga el participante. **Descansos en la sesión:** también se conocen como pausas en una sesión. Pueden hacerse diferentes tipos de descansos:

- **Completos:** cuando se recupera totalmente el organismo para realizar otro ejercicio.
  - **Incompletos:** cuando se inicia el siguiente ejercicio sin haberse recuperado totalmente.
- A su vez, los descansos (sean completos o incompletos) pueden ser:

- **Pasivo:** descansando quietos en el puesto o de pie.
- **Activo:** cuando se descansa mientras se realiza una actividad. Por ejemplo, cuando después de correr, se

sigue caminando y se inician ejercicios de estiramiento, decimos que es un descanso activo después de correr.

### Tipos de ejercicios

Existen dos tipos de ejercicios de acuerdo con la intensidad y la duración:

- **Los ejercicios aeróbicos** que son un conjunto de ejercicios de baja o media intensidad y larga duración en los que el cuerpo quema hidratos y grasas para obtener energía aumentando, así, la necesidad de oxígeno del organismo. Por ejemplo, caminar mínimo cuarenta minutos a un paso moderado, trotar o correr durante una hora, nadar por lo menos treinta minutos, montar en bicicleta más de cuarenta minutos, etc.
- **Los ejercicios anaeróbicos** que son un grupo de ejercicios denominados de alta intensidad y poca duración debido a que no se necesita oxígeno adicional al que se respira normalmente. La energía proviene del ATP muscular y la glucosa que ya posee el cuerpo. Dos ejemplos de ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo son el levantamiento de pesas con una carga alta durante un tiempo muy corto y las carreras de velocidad, por ejemplo, de 100 metros a la máxima intensidad.

### Frecuencia de la actividad física

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, es vital desarrollar actividad física de manera moderada, es decir, por lo menos, tres veces a la semana por treinta minutos mínimo. Esto, sin excederse, puesto que ejecutar una actividad física intensa de manera esporádica (una vez a la semana, por ejemplo) puede generar lesiones y en algunos casos ataques cardíacos debido a la presión que se ejerce sobre el corazón.

- ❖ **A partir de la lectura anterior realiza una síntesis de información referente a los componentes principales del texto.**
- ❖ **Realiza un programa de entrenamiento para la actividad física y salud para 4 semana, 3 días por semana, para un total de 12 sesiones de entrenamiento, este deberá contener:**
  1. Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos
  2. Frecuencia de la actividad física
  3. Duración de la sesión
  4. Intensidad de la sesión
  5. Ejercicios de calentamiento
  6. Ejercicios para la parte principal de la sesión
  7. Vuelta a la calma
- ❖ **Realiza un cuadro con toda la información por cada sesión de entrenamiento y agrega un dibujo para una fácil comprensión de tu propósito.**

❖ **A continuación, realice las siguientes consultas de manera autónoma, las cuales le permitirán alcanzar los aprendizajes y competencias en el área:**

1. Historia y reglamento del futbol
2. Historia y reglamento del voleibol
3. Historia y reglamento del baloncesto
4. Equilibrio y un ejemplo de trabajarlo
5. Agilidad y un ejemplo de trabajarlo
6. Habilidad y un ejemplo de trabajarlo
7. Ritmo y un ejemplo de trabajarlo
8. Consulta 5 pruebas de condición física, sus características principales, y métodos de evaluación

❖ **PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I).** Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta. A partir de los aprendizajes de la guía responde:

**Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?**

- A). La fuerza
- B). El equilibrio
- C). La motivación cognitiva.
- D), La Velocidad

**¿Cual de las siguientes opciones define el concepto de recreación?**

- A). Proceso que busca recuperar la capacidad de expresión y comunicación del niño.
- B). Conocimiento de la posición en que se encuentra nuestro cuerpo.
- C). Conformación del cuerpo humano expuesto a condiciones Físicas.
- D). Ninguna de las anteriores.

**El ejercicio donde intervienen los agentes ojo-pie, recibe el nombre de:**

- A). Movimiento corporal.
- b). Coordinación óculo-pédica.
- C) Coordinación fina.
- D). Coordinación gruesa.

**¿De acuerdo a sus conocimientos que es calentamiento físico?**

- A). Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
- B). Es el cambio en diferentes acciones que son producidos por una fuerza
- C). Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte
- D). Son ejercicios que se realizan con los brazos.

**El estiramiento físico es muy importante para el hombre. Uno de los siguientes items menciona claramente cuando se debe hacer...**

- A). Antes de realizar un trabajo.
- B). Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
- C). Antes o después de cualquier actividad deportiva-física
- D). Cuando estoy estresado

### **Para qué sirve el calentamiento físico**

- A. Para mejorar el rendimiento en la actividad física, disminuir el riesgo de que se produzcan lesiones y Preparar el cuerpo psicológicamente para la actividad física.
- B. Para jugar y disponer el cuerpo a una actividad.
- C. Para calentar los huesos y músculos
- D. Para ser más rápidos cuanto hacemos ejercicio.

### **Referencias bibliográficas**

[https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria\\_Activa/Guias\\_del\\_estudiante/Educacion\\_Fisica/EFR\\_Grado09.pdf](https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado09.pdf)

[https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=7Kb--T5Fs2E>

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZtpoPGuQv4>

<https://www.youtube.com/watch?v=IPq0RwegByg>

<https://www.youtube.com/watch?v=dZgvziA0U8c>

[https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)