

|                                                                                   |                                                                                                                         |                |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b><br><small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small> |                | REG-DC-SEA-12                                |
|                                                                                   | <b>GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE</b>                                                                           |                | Versión 01                                   |
|                                                                                   | Revisó: Líder de proceso                                                                                                | Aprobó: Rector | Fecha de aprobación del formato : Julio 2020 |

| IDENTIFICACIÓN        |  |      |                                          |          |                                               |       |                    |
|-----------------------|--|------|------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-------|--------------------|
| GRADOS                |  | ÁREA | Educación Física, Recreación y Deportes. | DOCENTE  | Oscar O. Escobar M.                           | FECHA | 8 de abril de 2025 |
|                       |  |      |                                          | CORREO   | oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co |       |                    |
|                       |  |      |                                          | TELÉFONO |                                               |       |                    |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE |  |      |                                          |          |                                               |       |                    |
| FIRMA DEL ESTUDIANTE  |  |      |                                          |          |                                               |       |                    |

|             |   |                                |                    |                                  |  |
|-------------|---|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|
| No. de Guía | 1 | Fecha de entrega al estudiante | 8 de abril de 2025 | Fecha de recibido por el docente |  |
|-------------|---|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|

|                                           |                            |                        |                                                                                 |
|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| DBA                                       |                            | INDICADOR DE DESEMPEÑO | Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. |
| OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL | Pruebas de aptitud física. | DURACIÓN               | 4 semanas.                                                                      |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA</b> | <p>De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, “Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender”.</p> <p>Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos:</p> <p><b>Entender:</b> En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problémica.</p> <p><b>Comprender:</b> En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la importancia de la pregunta orientadora.</p> <p><b>Aprender:</b> En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p><b>Emprender:</b> En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la</p> |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

investigación y gestión de proyectos.

Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura.

Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió.

En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza- aprendizaje.

*Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.*

**1. ENTIENDO**  
**Gestión de ambiente de Aprendizaje**  
**¿Qué voy a aprender?**  
**Motivación y Propósito**

**MOTIVACIÓN:**

Observar e identificar en los siguientes videos qué es la condición física

<https://youtu.be/ejDGhRmpwrg>

<https://youtu.be/JwFqEWCK7nw>

Realizar un escrito sobre ambos videos en un documento tipo Word que debes crear y posteriormente envía el archivo de la tarea.

**PREGUNTA PROBLÉMICA:**

¿Cómo se valora la condición física?

**PROPÓSITO:**

Identificar el conjunto de pruebas empleadas para la valoración de la condición física.

**2. COMPREENDO**  
**Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar**  
**Lo que estoy aprendiendo**  
**Conceptualización y Contextualización**

**EXPLORACIÓN:**

Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en el cuaderno:

¿Qué es la condición física?

¿Cuáles pruebas para valorar la condición física empleas en la institución educativa?

¿Cómo evaluar la condición física en casa?

Realizar un resumen escrito en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block

y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

### CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un cuadro sinóptico sobre como se ejecuta cada una de las pruebas de aptitud física e indique como es su valoración.

Realizar un resumen escrito en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

## **PRUEBAS PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA**

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

- 1- En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.
2. En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

- Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder clasificarlos.
- Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.
- Dotar de autonomía al alumno/a.
- Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.

### ***Test de resistencia de los extensores del tronco o de Biering-Sorensen modificado (Fuerza resistencia de la musculatura extensora del tronco)***

El test de resistencia prono en extensión se lleva a cabo con el sujeto en posición prono con la pelvis, articulación coxo-femoral y rodillas aseguradas por un compañero que se ubica en posición sentado sobre la parte posterior de las piernas. La parte superior del cuerpo debe estar suspendida en el aire y se sostiene en extensión perfectamente horizontal/paralelo al suelo. Los miembros superiores deben estar cruzados por delante del pecho y las manos en contacto con los hombros opuestos (ver figura 1). El cronómetro

se pone en marcha cuando el examinado adopta la posición y se detiene cuando el sujeto comete alguna falla para mantener la posición. En consecuencia, se considera por terminado el test. McGill (2004) ha proporcionado valores normativos para este test indicando un promedio de 171 segundos (mujeres 189 seg. y hombres 146 seg.).



**Figura 1. Test de resistencia de los extensores del tronco**

***Test de resistencia de los flexores del tronco (Fuerza resistencia de la musculatura flexora del tronco)***

El test de resistencia de los flexores del tronco se lleva a cabo con el sujeto en posición sentado con el tronco flexionado a 60°, las articulaciones coxofemorales y las rodillas flexionadas a 90°, y los pies fijados al suelo por un compañero. Los miembros superiores deben estar cruzados por delante del pecho y las manos en contacto con los hombros opuestos (ver figura 2). Para la determinación de la angulación de la flexión del tronco se utiliza una escuadra gigante de madera de 60°, la cual debe retirarse de la espalda del sujeto al comenzar el test. El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado adopta la posición y se detiene cuando el sujeto comete alguna falla para mantener la posición. En consecuencia, se considera por terminado el test. McGill (2004) ha proporcionado valores normativos para este test indicando un promedio de 147 segundos (mujeres 149 seg. y hombres 144 seg.).



**Figura 2. Test de resistencia de los flexores del tronco**

***Test del puente prono isométrico (Fuerza resistencia de la musculatura flexora del tronco)***

El test del puente prono isométrico se lleva a cabo con el sujeto en posición decúbito prono manteniendo la columna vertebral alineada con el cuello (manteniendo la mirada hacia el suelo) y los miembros inferiores perfectamente horizontales/paralelos al suelo, apoyándose sobre las puntas de ambos pies, los codos en la línea vertical de los hombros, los antebrazos y las manos (ver figura 3). El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado adopta la posición y se detiene cuando el sujeto comete alguna falla para mantener la posición. En consecuencia, se considera por terminado el test. Los valores normativos para este test son de aproximadamente 60 segundos.



**Figura 3. Test del puente prono isométrico**

***Test del puente lateral isométrico (Fuerza resistencia de la musculatura lateral del tronco)***

El test del puente lateral isométrico se lleva a cabo con el sujeto en posición decúbito lateral manteniendo la columna vertebral alineada con el cuello (sosteniendo la mirada hacia el frente) y los miembros inferiores totalmente extendidos, apoyándose sobre la cara interna del pie del miembro inferior contralateral y la cara externa del pie del miembro inferior ipsilateral al codo que se utiliza como apoyo junto al antebrazo y la mano. El miembro superior que no se apoya en el suelo queda flexionado por delante del tronco y contactando con la mano el hombro opuesto (ver figura 4). El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado adopta la posición y se detiene cuando el sujeto comete alguna falla para mantener la posición. En consecuencia, se considera por terminado el test. McGill (2004) ha proporcionado valores normativos para este test indicando un promedio de 85 segundos para el puente lateral izquierdo (mujeres 77 seg. y hombres 97 seg.) y un promedio de 81 segundos para el puente lateral derecho (mujeres 72 seg. y hombres 94 seg.)



**Figura 4. Test del puente lateral isométrico**

***Test de extensión coxofemoral con la rodilla extendida y elevación del miembro superior contralateral con el codo extendido o bird-dog (Fuerza resistencia de la musculatura extensora coxofemoral y escapulo-humeral)***

En la posición de sextupedia, apoyado sobre las manos con los codos extendidos y las piernas, con las rodillas y las caderas en flexión de 90°; elevar el miembro superior del lado opuesto al miembro inferior que ejecuta al mismo tiempo la extensión de la articulación coxofemoral con la rodilla extendida. La mirada debe dirigirse al suelo y la cabeza debe alinearse con la columna vertebral. Además, debe evitarse elevar el talón del miembro inferior que realiza la extensión coxofemoral por encima del nivel de la columna vertebral (ver figura 5). El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado adopta la posición y se detiene cuando el sujeto comete alguna falla para mantener la posición. No existen valores normativos para este test, en consecuencia debe intentar mantenerse la posición el mayor tiempo posible.



Figura 5. Test de extensión coxofemoral con la rodilla extendida y elevación del miembro superior contralateral con el codo extendido o bird-dog

**Test de descenso de miembros inferiores o de Sahrman modificado** (Capacidad estabilizadora de la musculatura flexora del tronco)

Este test se realiza en decúbito supino y consiste, básicamente, en controlar la postura del raquis lumbar y la pelvis ante las fuerzas aplicadas por la acción de los miembros inferiores o por su colocación en posiciones elevadas respecto al suelo. En consecuencia, el sujeto que realiza el test debe mantener la región lumbar apoyada sobre el suelo mientras desciende sus miembros inferiores con las rodillas extendidas y al mismo tiempo un evaluador debe colocar una mano bajo la región lumbar del ejecutante del test para determinar si en algún momento la región lumbar se despega del suelo. Los miembros superiores deben estar cruzados por delante del pecho y las manos en contacto con los hombros opuestos (ver figura 6). La posición de partida del test es con 70º de flexión de la articulación coxofemoral, y se van descendiendo progresivamente los miembros inferiores con las rodillas extendidas hacia la horizontal. El ángulo más bajo al que los miembros inferiores con las rodillas extendidas pueden descender manteniendo la columna lumbar en contacto con el suelo determina la capacidad del sujeto (ver figura 6): 60º regular, 20º buena y 0º excelente.

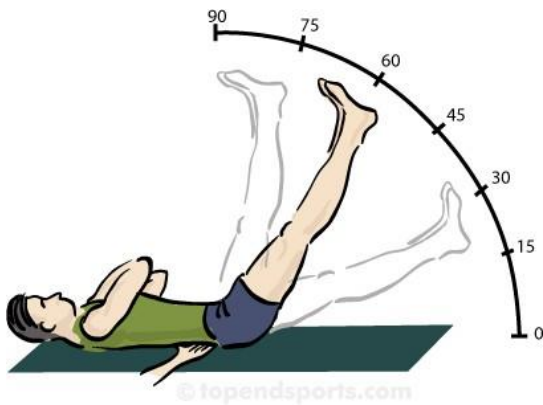


Figura 6. Test de descenso de miembros inferiores o de Sahrman modificado

**Test de flexibilidad de la musculatura flexora de la articulación coxofemoral o de Thomas modificado** (Flexibilidad de la musculatura flexora de la articulación coxofemoral)

Este test se realiza en decúbito supino y consiste, básicamente, en determinar la flexibilidad de la musculatura flexora de la articulación coxofemoral. En este sentido, el sujeto que será evaluado se situará en decúbito supino sobre el extremo de una superficie plana en la que los miembros inferiores queden suspendidos en el aire, mientras la región de la espalda y el sacro permanecen apoyados sobre la superficie plana. En esta posición, el sujeto que realiza la prueba debe llevar con sus dos manos uno de sus muslos en dirección hacia el pecho y permitir que el otro miembro inferior (que es el que se evalúa) quede suspendido en el aire (ver figura 7). Si el sujeto evaluado mantiene apoyada la

región de la espalda y el sacro sobre la superficie plana y al mismo tiempo consigue mantener el miembro inferior suspendido en el aire con la articulación coxofemoral en hiperextensión y la rodilla en flexión pasivamente como se puede observar en la figura 7, la flexibilidad de la musculatura flexora de la articulación coxofemoral es apropiada. Por el contrario, si no se alcanza la posición indicada y el sujeto eleva el muslo al mismo tiempo que extiende la rodilla, se determina la existencia de pérdida de flexibilidad de esta musculatura. En consecuencia, los músculos se encuentran acortados, es decir, han perdido su longitud.



**Figura 7. Test de flexibilidad de la musculatura flexora de la articulación coxofemoral o de Thomas modificado**

***Test de flexibilidad de la musculatura isquiotibial (Flexibilidad de la musculatura isquiotibial)***

Este test se realiza en decúbito supino y consiste, básicamente, en determinar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial. Mientras la región de la espalda y el sacro permanecen apoyados sobre el suelo, el evaluador debe apoyar levemente una de sus rodillas encima de la rodilla de un miembro inferior del sujeto que está siendo valorado para mantenerlo con la rodilla extendida apoyado sobre el suelo y trata de elevar con las manos el miembro inferior contrario con la rodilla en extensión y el pie en posición de relajación. Entonces, el evaluador realizará una lenta y progresiva flexión de la articulación coxofemoral con rodilla extendida, tomándose el valor angular de la máxima flexión coxofemoral que tolera el sujeto. Se considerará 0° en posición de reposo y 90° cuando el miembro inferior está completamente perpendicular al suelo (ver figura 8). El ángulo de flexión coxofemoral más alto al que el miembro inferior con las rodillas extendidas pueda elevarse por parte del evaluador manteniendo la región de la espalda y el sacro en contacto con el suelo determina la capacidad del sujeto (ver figura 6): 40° regular, 60° buena y 90° excelente.



**Figura 8. Test de flexibilidad de la musculatura isquiotibial**

***Test de flexibilidad de la musculatura flexora plantar (Flexibilidad de la musculatura flexora plantar)***

Este test se realiza ejecutando desde la posición de bipedestación (parado sobre los dos pies) una flexión profunda de rodillas o cuclilla. De esta forma, se puede comprobar la longitud del músculo tríceps sural. Si se debe levantar el talón al ponerse en cuclillas,

entonces tanto el músculo gemelo como el músculo sóleo están acortados (ambos forman al músculo tríceps sural). Un acortamiento importante se caracteriza por la elevación de los talones y la imposibilidad de efectuar una flexión profunda de rodillas (ver figura 9). Por el contrario, si el sujeto es capaz de adoptar la posición de cuclillas manteniendo la planta de los pies en contacto con el suelo, la flexibilidad de la musculatura flexora plantar es apropiada.



**Figura 9. Test de flexibilidad de la musculatura flexora plantar**

### ***Salto Vertical (Potencia de los miembros inferiores)***

El examinado se coloca en posición de pie firme junto a la pared con el miembro superior próximo a ella totalmente extendido sobre la cabeza y toca con los dedos (humedecidos) en la pared.

Separa los pies 20 cm. de la pared y después de una flexión de las rodillas (acción de contramovimiento) efectúa el salto tocando con los dedos lo más alto posible.

Se mide la distancia en centímetros con una cinta métrica entre la señal producida con los dedos humedecidos en posición de pie hasta la señal producida después del salto.

Se conceden tres intentos.

### ***Salto horizontal desde parado***

El examinado se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide la distancia en centímetros con una cinta métrica desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Se conceden tres intentos.

### ***20 Metros (Velocidad de Desplazamiento)***

Situado en la línea de salida, el examinando sale cuando el examinador pita o baja el brazo que marca el comienzo de la prueba. El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado mueve el pie de atrás y se detiene cuando pasa el pecho por la línea de los 20 m. Se conceden tres intentos.

Carrera de ida y vuelta en 20 metros con etapas de un minuto

Consiste en hacer recorridos de ida y vuelta durante el máximo tiempo posible sobre una distancia de 20 metros a una rapidez progresiva que comienza a 8,5 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h. El examinado debe correr adaptándose al ritmo de un sonido emitido por el audio de la prueba, haciendo coincidir el momento de llegada a los 20 m. con el sonido. Es imprescindible seguir el ritmo que marca el audio de la prueba.

Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pasar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba, quedando registrado en el formato la rapidez máxima alcanzada en la última etapa que ejecutó completa (ver figura 10).

| Etap<br>a | Vel. | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 1         | 8,5  | 20   | 40   | 60   | 80   | 100  | 120  | 140  |      |      |      |      |      |      |      |    |
| 2         | 9    | 160  | 180  | 200  | 220  | 240  | 260  | 280  | 300  |      |      |      |      |      |      |    |
| 3         | 9,5  | 320  | 340  | 360  | 380  | 400  | 420  | 440  | 460  |      |      |      |      |      |      |    |
| 4         | 10   | 480  | 500  | 520  | 540  | 560  | 580  | 600  | 620  |      |      |      |      |      |      |    |
| 5         | 10,5 | 640  | 660  | 680  | 700  | 720  | 740  | 760  | 780  | 800  |      |      |      |      |      |    |
| 6         | 11   | 820  | 840  | 860  | 880  | 900  | 920  | 940  | 960  | 980  |      |      |      |      |      |    |
| 7         | 11,5 | 1000 | 1020 | 1040 | 1060 | 1080 | 1100 | 1120 | 1140 | 1160 | 1180 |      |      |      |      |    |
| 8         | 12   | 1200 | 1220 | 1240 | 1260 | 1280 | 1300 | 1320 | 1340 | 1360 | 1380 |      |      |      |      |    |
| 9         | 12,5 | 1400 | 1420 | 1440 | 1460 | 1480 | 1500 | 1520 | 1540 | 1560 | 1580 |      |      |      |      |    |
| 10        | 13   | 1600 | 1620 | 1640 | 1660 | 1680 | 1700 | 1720 | 1740 | 1760 | 1780 | 1800 |      |      |      |    |
| 11        | 13,5 | 1820 | 1840 | 1860 | 1880 | 1900 | 1920 | 1940 | 1960 | 1980 | 2000 | 2020 |      |      |      |    |
| 12        | 14   | 2040 | 2060 | 2080 | 2100 | 2120 | 2140 | 2160 | 2180 | 2200 | 2220 | 2240 | 2260 |      |      |    |
| 13        | 14,5 | 2280 | 2300 | 2320 | 2340 | 2360 | 2380 | 2400 | 2420 | 2440 | 2460 | 2480 | 2500 |      |      |    |
| 14        | 15   | 2520 | 2540 | 2560 | 2580 | 2600 | 2620 | 2640 | 2660 | 2680 | 2700 | 2720 | 2740 | 2760 |      |    |
| 15        | 15,5 | 2780 | 2800 | 2820 | 2840 | 2860 | 2880 | 2900 | 2920 | 2940 | 2960 | 2980 | 3000 | 3020 |      |    |
| 16        | 16   | 3040 | 3060 | 3080 | 3100 | 3120 | 3140 | 3160 | 3180 | 3200 | 3220 | 3240 | 3260 | 3280 |      |    |
| 17        | 16,5 | 3300 | 3320 | 3340 | 3360 | 3380 | 3400 | 3420 | 3440 | 3460 | 3480 | 3500 | 3520 | 3540 | 3560 |    |
| 18        | 17   | 3580 | 3600 | 3620 | 3640 | 3660 | 3680 | 3700 | 3720 | 3740 | 3760 | 3780 | 3800 | 3820 | 3840 |    |

|    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 19 | 17,5 | 3860 | 3880 | 3900 | 3920 | 3940 | 3960 | 3980 | 4000 | 4020 | 4040 | 4060 | 4080 | 4100 | 4120 | 4140 |
| 20 | 18   | 4160 | 4180 | 4200 | 4220 | 4240 | 4260 | 4280 | 4300 | 4320 | 4340 | 4360 | 4380 | 4400 | 4420 | 4440 |

Figura 10. Planilla de recolección de datos del test Course Navette

Para ejecutar esta prueba, la recomendación es que midan en una calle los 20 metros y señalan con un pedazo de teja o ladrillo de barro o con una tiza dos líneas para desarrollar el test y escuchar el audio en sus celulares o desde un parlante amplificador durante la realización de la prueba.

Los estudiantes que no pueden acceder al audio de la prueba a través de classroom, deben ir a una sala de internet e ingresar al siguiente link [https://drive.google.com/file/d/1IHueSacgIqETMe\\_GDcRMo7oYwKZ0bx8L/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1IHueSacgIqETMe_GDcRMo7oYwKZ0bx8L/view?usp=sharing) para descargar el archivo del audio de la prueba de carrera de ida y vuelta en 20 metros con etapas de un minuto.

Una vez realizada la prueba, se debe calcular el VO<sub>2</sub> Máximo utilizando la siguiente ecuación VO<sub>2</sub> máx: 31.025 + (3.238 x R) - (3.248 x E) + (0.1536 x R x E) = \_\_\_\_ mL·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup> , donde R es la Rapidez final alcanzada de la última etapa completa en km•h<sup>-1</sup> y E es la edad en años de la persona que realizó la prueba. Finalmente, se realiza la clasificación empleando las siguientes tablas.

| Rapidez máxima     | VO <sub>2</sub> máximo relativo        | Clasificación |
|--------------------|----------------------------------------|---------------|
| Km·h <sup>-1</sup> | mL·kg <sup>-1</sup> ·min <sup>-1</sup> |               |

|      |         |         |       |           |
|------|---------|---------|-------|-----------|
|      |         | HOMBRES |       |           |
| Baja | Regular | Media   | Buena | Excelente |
| <25  | 25-33   | 34-42   | 43-52 | >52       |
|      |         | MUJERES |       |           |
| Baja | Regular | Media   | Buena | Excelente |
| <24  | 24-30   | 31-37   | 38-48 | >48       |

Cuadro de nivel de capacidad aeróbica para valores de VO<sub>2</sub> máx., expresados en mL·kg·min. Fuente: García Manso y col. (1996).

| Males<br>VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min) |                  |             |        | Females<br>VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min) |                  |             |        |
|------------------------------------------|------------------|-------------|--------|--------------------------------------------|------------------|-------------|--------|
| Age                                      | NI – Health Risk | NI          | HFZ    | Age                                        | NI – Health Risk | NI          | HFZ    |
| 10                                       | ≤ 37.3           | 37.4 – 40.1 | ≥ 40.2 | 10                                         | ≤ 37.3           | 37.4 – 40.1 | ≥ 40.2 |
| 11                                       | ≤ 37.3           | 37.4 – 40.1 | ≥ 40.2 | 11                                         | ≤ 37.3           | 37.4 – 40.1 | ≥ 40.2 |
| 12                                       | ≤ 37.6           | 37.7 – 40.2 | ≥ 40.3 | 12                                         | ≤ 37.0           | 37.1 – 40.0 | ≥ 40.1 |
| 13                                       | ≤ 38.6           | 38.7 – 41.0 | ≥ 41.1 | 13                                         | ≤ 36.6           | 36.7 – 39.6 | ≥ 39.7 |
| 14                                       | ≤ 39.6           | 39.7 – 42.4 | ≥ 42.5 | 14                                         | ≤ 36.3           | 36.4 – 39.3 | ≥ 39.4 |
| 15                                       | ≤ 40.6           | 40.7 – 43.5 | ≥ 43.6 | 15                                         | ≤ 36.0           | 36.1 – 39.0 | ≥ 39.1 |
| 16                                       | ≤ 41.0           | 41.1 – 44.0 | ≥ 44.1 | 16                                         | ≤ 35.8           | 35.9 – 38.8 | ≥ 38.9 |
| 17                                       | ≤ 41.2           | 41.3 – 44.1 | ≥ 44.2 | 17                                         | ≤ 35.7           | 35.8 – 38.7 | ≥ 38.8 |
| 17+                                      | ≤ 41.2           | 41.3 – 44.2 | ≥ 44.3 | 17+                                        | ≤ 35.3           | 35.4 – 38.5 | ≥ 38.6 |

<https://pftdata.org/files/hfz-standards.pdf>

Bibliografía

Weineck, J. (2013). Anatomía deportiva (5ta edición). *Paidotribo*.

Heredia, J. Isidro, F Mata, F Moral, S. y Peña, G. (2012). Revisión de los métodos de valoración de la estabilidad central.  
<https://g-se.com/revision-de-los-metodos-de-valoracion-de-la-estabilidad-central-core-1426-sa-g57cfb2720c148>

García, G. y Secchi,J. (2014, Agosto). Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. apunts: medicina de L’esport, nº 49(183), pp. 93 - 103.

**3. APRENDO:**  
**Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar**  
**Practico lo que aprendí**  
**Aplicación y Producción**

Actividad pedagógica: Ejecutar cada una de las pruebas de aptitud física, registrar los resultados y las fechas de realización en la hoja de registro.

Realizar un resumen escrito en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

|                                          |            |       |
|------------------------------------------|------------|-------|
|                                          | SEXO:      | EDAD: |
| PRUEBA                                   | VALORACIÓN | FECHA |
| RESISTENCIA DE LOS EXTENSORES DEL TRONCO |            |       |
| RESISTENCIA DE LOS FLEXORES DEL TRONCO   |            |       |
| PUENTE PRONO ISOMÉTRICO                  |            |       |

|                                                      |              |  |
|------------------------------------------------------|--------------|--|
| PUENTE LATERAL<br>ISOMÉTRICO                         | D:<br>I:     |  |
| BIRD-DOG                                             | D-I:<br>I-D: |  |
| DESCENSO DE MIEMBROS<br>INFERIORES                   |              |  |
| FLEXIBILIDAD DE LA<br>MUSCULATURA<br>COXOFEMORAL     | D:<br>I:     |  |
| FLEXIBILIDAD DE LA<br>MUSCULATURA<br>ISQUIOTIBIAL    | D:<br>I:     |  |
| FLEXIBILIDAD DE LA<br>MUSCULATURA FLEXORA<br>PLANTAR |              |  |
| SALTO VERTICAL                                       |              |  |
| SALTO HORIZONTAL                                     |              |  |
| CARRERA DE 20 M.                                     |              |  |
| POTENCIA AERÓBICA                                    |              |  |

**4. EMPRENDO**  
**Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear**  
**¿Cómo se que aprendí? ¿Qué voy a hacer con lo que aprendí?**  
**Investigación y gestión de proyectos**

Actividad pedagógica: Evaluación Metacognitiva.

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Realizar un resumen escrito en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

- A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?
- B- ¿Cómo lo he aprendido?
- C- ¿Qué he entendido bien?
- D- ¿Qué no he logrado entender?
- E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

**Autoevaluación.**

De acuerdo con su participación en el período, hará una reflexión para evaluarse, según los siguientes criterios.

Al evaluar cada criterio, aplique la escala de valoración institucional de desempeños (superior, alto, básico y bajo).

En la casilla final de calificación coloque una nota numérica acorde a la escala de valoración institucional de desempeños.

| CRITERIOS DE AUTO-EVALUACIÓN FORMATIVA |                                                                                                              |            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Criterios                              | Indicadores                                                                                                  | Valoración |
| Responsabilidad                        | Acudió puntualmente y trabajó todo el tiempo en el que se desarrolló el período académico.                   |            |
| Colaboración                           | Realizó en sus socializaciones aportes significativos de su parte.                                           |            |
| Tolerancia                             | Estuvo de acuerdo en acoger en el trabajo aportaciones diferentes a la suya.                                 |            |
| Honestidad                             | Ejecutó todas las actividades que le correspondían en las diferentes sesiones de estudio.                    |            |
| Motivación                             | Participó con interés en las diferentes actividades desarrolladas en clase.                                  |            |
| Capacidad de síntesis                  | Puntualizó las principales ideas de las temáticas en pocas líneas.                                           |            |
| Profundidad                            | Analizó exhaustivamente los contenidos de los documentos.                                                    |            |
| Conjunto de estrategias                | Presentó las actividades y compromisos pedagógicos según los requisitos metodológicos y didácticos.          |            |
| Empleo de los recursos                 | Manejó adecuadamente las herramientas de estudio: la documentación del curso, elaboración de tareas y otras. |            |
| Mediación                              | Empleó procesos y técnicas de mediación de conflictos.                                                       |            |

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

| ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO |                                                              |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| DATOS DE IDENTIFICACIÓN                | Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa. |

|                                   |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ÍNDICE DE CONTENIDOS              | Secciones en que se divide el portafolio.                                                                                                                                  |
| INTRODUCCIÓN                      | Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio. |
| MATERIALES POR PRESENTAR          | Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.                                                                                                   |
| APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO | Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados.                                                                                                                   |

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL



¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?

¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!

Dale clic al siguiente enlace:

<https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/healthfitzones.asp>

<https://www.youtube.com/watch?v=4mnjUi-41fl&feature=youtu.be>

|                                                                                   |                                                                                                                         |                |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Benjamín Herrera</b><br><small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small> |                | REG-DC-SEA-12                                |
|                                                                                   | <b>GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE</b>                                                                           |                | Versión 01                                   |
|                                                                                   | Revisó: Líder de proceso                                                                                                | Aprobó: Rector | Fecha de aprobación del formato : Julio 2020 |

| IDENTIFICACIÓN        |    |      |                                          |          |                                               |       |                    |
|-----------------------|----|------|------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-------|--------------------|
| GRADOS                | 8° | ÁREA | Educación Física, Recreación y Deportes. | DOCENTE  | Oscar O. Escobar M.                           | FECHA | 8 de abril de 2025 |
|                       |    |      |                                          | CORREO   | oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co |       |                    |
|                       |    |      |                                          | TELÉFONO |                                               |       |                    |
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE |    |      |                                          |          |                                               |       |                    |
| FIRMA DEL ESTUDIANTE  |    |      |                                          |          |                                               |       |                    |

|             |   |                                |                    |                                  |  |
|-------------|---|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|
| No. de Guía | 2 | Fecha de entrega al estudiante | 8 de abril de 2025 | Fecha de recibido por el docente |  |
|-------------|---|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|

|                                           |               |                        |                                                               |
|-------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
| DBA                                       |               | INDICADOR DE DESEMPEÑO | Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. |
| OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL | El atletismo. | DURACIÓN               | 4 semanas.                                                    |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA | <p>De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, “Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender”.</p> <p>Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos:</p> <p><b>Entender:</b> En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problémica.</p> <p><b>Comprender:</b> En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la importancia de la pregunta orientadora.</p> <p><b>Aprender:</b> En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p><b>Emprender:</b> En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos.</p> |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura.</p> <p>Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió.</p> <p>En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza- aprendizaje.</p> <p><i>Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.</i></p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**1. ENTIENDO**  
**Gestión de ambiente de Aprendizaje**  
**¿Qué voy a aprender?**  
**Motivación y Propósito**

MOTIVACIÓN:

Observar e identificar en el siguiente vídeo cuáles son las modalidades del atletismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=zMmX1jwMdWU>

Realizar un resumen escrito sobre el video en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

PREGUNTA PROBLÉMICA:

¿Qué relación existe entre el atletismo y el desempeño físico?

PROPÓSITO:

Entender la importancia de las prácticas atléticas para mejorar el desempeño físico.

**2. COMPRENDO**  
**Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar**  
**Lo que estoy aprendiendo**  
**Conceptualización y Contextualización**

EXPLORACIÓN:

Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en hojas de block:

- ¿Cuáles son las modalidades atléticas?
- ¿Cómo se predice el rendimiento físico en los deportes?
- ¿Por qué es importante el atletismo para desarrollar el rendimiento físico?

Finalmente, organizar un portafolio (ver anexo) y adjunte las hojas de block con las respuestas reelaboradas a partir de la información obtenida en la discusión de la clase para entregarlas.

CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica:

A- Leer el siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un

mapa mental.

## EL ATLETISMO

El atletismo es el deporte más antiguo del mundo. Su nombre proviene del griego «athlos» y significa combate.

Se pueden clasificar las diferentes pruebas del atletismo en carreras, lanzamientos, saltos y pruebas combinadas.

### Carreras

Las carreras se pueden clasificar en 6 disciplinas:

- Carrera de velocidad. Se caracterizan por ser carreras de corta distancia pero a máxima velocidad. El corredor que compite en esta disciplina tiene que recorrer una distancia inferior a 400 metros.
  - Carrera de 100 metros
  - Carrera de 200 metros
  - Carrera de 400 metros
- Carrera de medio fondo. Son carreras cuya distancia va desde 400 a 3.000 metros. Para modular la velocidad y resistir a toda la prueba es necesario aplicar una estrategia.
  - Carrera de 800 metros
  - Carrera de 1.500 metros
  - Carrera de 3.000 metros (actualmente no se practica en los Juegos Olímpicos)
- Carrera de resistencia o fondo. Son todas las carreras cuya distancia supera los 3.000 metros. Entre las carreras más destacadas se encuentra la modalidad reina del atletismo: la maratón.
  - Carrera de 5.000 metros
  - Carrera de 10.000 metros
  - Maratón
- Carreras de obstáculos. El corredor se enfrenta a diferentes obstáculos mientras corre. por su duración también estarían dentro de las pruebas de velocidad.
  - Carrera de 100 metros vallas (femenino)
  - Carrera de 110 metros vallas (masculino)
  - Carrera de 400 metros vallas
- Carreras de relevos. Por su distancia también se consideran carreras de velocidad, pero se diferencian porque intervienen 4 corredores.
  - Carrera de relevos 4 x 100 metros
  - Carrera de relevos 4 x 400 metros
- Marcha atlética: Las carreras de marcha se realizan caminando en vez de corriendo. El reglamento estipula que uno de los pies debe estar siempre en el suelo.
  - Marcha de 20 km (femenino)
  - Marcha de 50 km (masculino)

### Lanzamientos

Los lanzamientos se pueden clasificar en 4 disciplinas:

- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de martillo

**Salto**

Los saltos se pueden clasificar en 4 disciplinas:

- Salto de longitud.
- Salto triple.
- Salto de altura.
- Salto con pértiga.

**Pruebas combinadas**

Se componen de dos disciplinas conformadas por múltiples pruebas.

- Heptatlón. Se componen por 7 pruebas diferentes.

**Primer día: 100 metros vallas, lanzamiento de peso, salto de altura y 200 metros lisos.**

**Segundo día: Salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros lisos.**

- Decatlón. Se trata de 10 pruebas realizadas en dos días.

**Primer día: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura y 400 metros lisos.**

**Segundo día: 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1500 metros lisos.**

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

B- Según la experiencia deportiva escolar de cada educando, explique en un párrafo por qué la practica regular de las modalidades atléticas puede ayudarnos a mejorar el rendimiento en las pruebas de aptitud física.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

**3. APRENDO:**  
**Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar**  
**Practico lo que aprendí**  
**Aplicación y Producción**

Actividad pedagógica:

Leer el documento “EL AJEDREZ” y desarrollar a partir de la información del texto las siguientes actividades:

- A- Realizar un resumen sobre la estructura del tablero.
- B- Determinar cuántos tipos de ficha existen en el ajedrez y cómo se pueden movilizar cada una de ellas durante el juego.
- C- Dibujar un tablero de ajedrez e indicar los tipos de enroque mediante la utilización de flechas.

EL AJEDREZ

EL TABLERO

Es la superficie sobre la cual se desplazan las piezas. Es un cuadrado de 64 casillas de igual tamaño de colores claros y oscuros en forma alternada.

Para comenzar debe ubicar el tablero de tal manera que la casilla del rincón de la derecha de cada jugador sea de color claro (en adelante hablaremos de color blanco).

Las casillas se denominan verticalmente de 1 a 8 y horizontalmente de "a" a "h", y cada casilla entonces se designará con el nombre de la fila y columna a la que pertenece, de la siguiente manera:

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 8 | a8 | b8 | c8 | d8 | e8 | f8 | g8 | h8 |
| 7 | a7 | b7 | c7 | d7 | e7 | f7 | g7 | h7 |
| 6 | a6 | b6 | c6 | d6 | e6 | f6 | g6 | h6 |
| 5 | a5 | b5 | c5 | d5 | e5 | f5 | g5 | h5 |
| 4 | a4 | b4 | c4 | d4 | e4 | f4 | g4 | h4 |
| 3 | a3 | b3 | c3 | d3 | e3 | f3 | g3 | h3 |
| 2 | a2 | b2 | c2 | d2 | e2 | f2 | g2 | h2 |
| 1 | a1 | b1 | c1 | d1 | e1 | f1 | g1 | h1 |
|   | a  | b  | c  | d  | e  | f  | g  | h  |

De la misma manera que las casillas del tablero son nombradas de "a1" a "h8", algunos sectores del mismo reciben un nombre especial.

- **Columnas:**

Son el conjunto de casillas ubicadas en la misma vertical

- **Filas:**

Son el conjunto de casillas ubicadas en la misma línea horizontal.

- **Diagonales:**

Son las líneas formadas por las casillas del mismo color

- **Centro:**

Es el conjunto de las casillas d4, d5, e4, e5.

- **Banda:**

Es el conjunto de las casillas del borde del tablero.

LAS PIEZAS

Cada jugador posee 16 piezas del mismo color. Son:

- **Rey** (llamado King en ingles, Roi en frances o König en alemán)
  - La ubicación del rey blanco es en e1 y del rey negro es en e8
  - En su movimiento puede desplazarse a las casillas inmediatamente vecinas a la que se encuentra. No es la pieza más fuerte del tablero pero si es la fundamental.
- **Dama** (llamada Queen en ingles, Dame en frances o Dame en alemán)
  - La ubicación de la dama blanca es en d1 y de la dama negra en d8.
  - Una buena regla para recordar es que la " Dama está en su color", es decir que la dama blanca ocupará la casilla blanca y la dama negra estará en la casilla negra.
  - En su movimiento la dama puede ir a todas las casillas situadas en las columnas, filas, o diagonales formadas a partir de la casilla donde ella se encuentra.
  - Es el arma más fuerte que cada jugador dispone al comenzar la partida.
- **Torre** (llamada Rook en ingles, Tour en frances o Turm en alemán)
  - La ubicación de las torres blancas es en a1 y h1 y de las torres negras es en a8 y h8. Se ubican así en las 4 esquinas del tablero.

- En su movimiento la torre puede ir a todas las casillas situadas a lo largo de la columna y la fila formada a partir de la casilla en que se encuentra.

- **Alfil** (llamada Bishop en ingles, Fou en frances o Laüfer en alemán)

- La ubicación de los alfiles blancos es en c1 y f1 y de los alfiles negros es en c8 y f8.

- En su movimiento el alfil puede ir a todas las casillas situadas a lo largo de las diagonales formadas a partir de la casilla en que se encuentra.

Ubicado sobre una casilla blanca ( o negra) al comenzar una partida, el alfil se desplazará solamente por las casillas blancas (o negras).

- **Peón** (llamado Pawn en ingles, Pion en frances o Bauer en alemán)

-La ubicación de los ocho peones blancos es en la segunda fila (a2, b2, c2, d2, e2, f2, g2, h2) y la de los ocho negros es en la séptima fila (a7, b7, c7, d7, e7, f7, g7, h7)

- En su movimiento los peones verticalmente de a una casilla.

El peón presenta algunas particularidades:

- - Solamente en el primer movimiento de un peón, este puede avanzar, a elección del jugador, una o dos casillas.
- - Es la única pieza de ajedrez que no puede retroceder.
- - Captura avanzando una casilla en diagonal, este movimiento solo está conectado con la captura.

Hay un caso especial de captura con el peón que se llama: "*Captura al paso*" o "*Peón al paso*" y solamente involucra a los peones avanzados en la quinta fila para los peones blancos y en la cuarta fila para los peones negros.

- Imaginemos que un peón blanco ( o negro) , situado en su casilla de partida y estando en una columna adyacente a la que se encuentra un peón negro ( o blanco) quiera evitar ser capturado y aprovechando el hecho de estar en su posición original opte por avanzar dos casillas en lugar de una.

La regla de captura al paso estipula que el peón negro (o blanco) puede capturar al peón blanco (o negro) como si este hubiera avanzado una sola casilla. Esta captura sólo puede realizarse inmediatamente después al doble movimiento del peón del adversario y como todas las otras capturas, no es obligatoria.

- La "promoción del peón" se realiza una vez que el peón llega a la última fila ( octava para los peones blancos y primera para los negros) un peón debe entonces transformarse en una pieza a elección del jugador (excepto un rey o una pieza de color del adversario).

- **Caballo** (llamado Knight en ingles, Cavallier en frances o Springer en alemán)

- La ubicación de los caballos blancos es en b1 y g1 y de los caballos negros es en b8 y g8.

- En su movimiento el caballo puede saltar sobre las piezas (lo hace describiendo una L) contando desde su posición se desplaza tres casillas hacia un lado (por la misma fila o columna) y luego una casilla hacia el costado (si contaron 3 casillas de una fila la última casilla será hacia arriba o hacia abajo y si contaron tres casillas de un columna la última casilla será hacia la derecha o hacia la izquierda).

Es necesario que la casilla a la cual se dirige el salto del caballo no esté ocupada por una pieza del mismo color, si la casilla está ocupada por una pieza de su adversario, el caballo la puede capturar.

### El enroque: Un movimiento especial

Es la única jugada en la que pueden moverse dos piezas a la vez. *Involucra solamente al Rey la Torre.*

Consiste en mover el Rey lateralmente dos casillas hacia el rincón y la torre de ese lado, pasa sobre el Rey y se ubica a su costado.

De acuerdo hacia el lado que se dirija el Rey el enroque se denomina:

- **Enroque Corto** (o del flanco rey)  
El rey (de e1) se ubica en la casilla g1 y la torre (de h1) en f1.
- **Enroque largo** (o del flanco dama)  
El rey (de e1) se ubica en la casilla c1 y la torre (de a1) en d1.

Para las piezas negras los enroques son los mismos.  
Hay tres casos que impiden el enroque:

- Si el Rey o la Torre involucrados ya se han movido antes.
- Si el rey está siendo amenazado
- Si el Rey que está enrocado debe pasar por o quedar en una casilla amenazada por una pieza contraria.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

**4. EMPRENDO**  
**Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear**  
**¿Como se que aprendi? ¿Que voy a hacer con lo que aprendí?**  
**Investigación y gestión de proyectos**

Actividad pedagógica: **Evaluación Metacognitiva.**

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

- A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?
- B- ¿Cómo lo he aprendido?
- C- ¿Qué he entendido bien?
- D- ¿Qué no he logrado entender?
- E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

Actividad pedagógica: **Autoevaluación.**

De acuerdo con su participación en la semana de inducción y reinducción a los educandos, hará una reflexión para evaluarse, según los siguientes criterios.

Al evaluar cada criterio, aplique la escala de valoración institucional de desempeños (superior, alto, básico y bajo).

En la casilla final de calificación coloque una nota numérica acorde a la escala de valoración institucional de desempeños.

| CRITERIOS DE AUTO-EVALUACIÓN FORMATIVA |                                                                                            |            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Criterios                              | Indicadores                                                                                | Valoración |
| Responsabilidad                        | Acudió puntualmente y trabajó todo el tiempo en el que se desarrolló el período académico. |            |
| Colaboración                           | Realizó en sus socializaciones aportes significativos de su parte.                         |            |
| Tolerancia                             | Estuvo de acuerdo en acoger en el trabajo aportaciones diferentes a la suya.               |            |

|                         |                                                                                                              |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Honestidad              | Ejecutó todas las actividades que le correspondían en las diferentes sesiones de estudio.                    |  |
| Motivación              | Participó con interés en las diferentes actividades desarrolladas en clase.                                  |  |
| Capacidad de síntesis   | Puntualizó las principales ideas de las temáticas en pocas líneas.                                           |  |
| Profundidad             | Analizó exhaustivamente los contenidos de los documentos.                                                    |  |
| Conjunto de estrategias | Presentó las actividades y compromisos pedagógicos según los requisitos metodológicos y didácticos.          |  |
| Empleo de los recursos  | Manejó adecuadamente las herramientas de estudio: la documentación del curso, elaboración de tareas y otras. |  |
| Mediación               | Empleó procesos y técnicas de mediación de conflictos.                                                       |  |

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

| ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATOS DE IDENTIFICACIÓN                | Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa.                                                                                                               |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS                   | Secciones en que se divide el portafolio.                                                                                                                                  |
| INTRODUCCIÓN                           | Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio. |
| MATERIALES POR PRESENTAR               | Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.                                                                                                   |

|                                   |                                                          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO | Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados. |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL



¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?  
¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!  
Dale clic al siguiente enlace: