

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

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.

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>Entender: 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>Comprender: 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>Aprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p>Emprender: En este componente trabajarás 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 vídeos 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. 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 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 descende 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 despegaba 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 70° 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): 60° regular, 20° buena y 0° excelente.

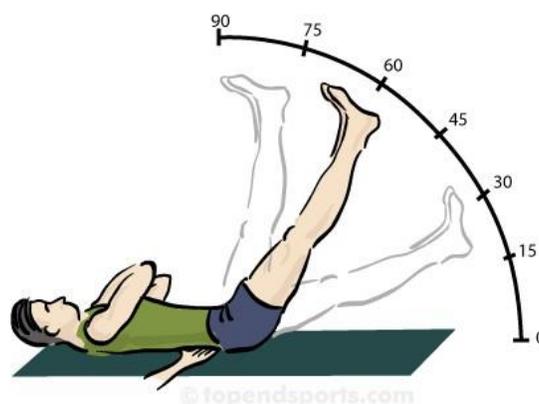


Figura 6. Test de descenso de miembros inferiores o de Sahrman modificado

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 examinado 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 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/1HueSacglqETMe_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 VO₂ Máximo utilizando la siguiente ecuación VO₂ máx: $31.025 + (3.238 \times R) - (3.248 \times E) + (0.1536 \times R \times E) = \text{___ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, donde R es la Rapidez final alcanzada de la última etapa completa en km•h⁻¹ 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 ₂ máximo relativo	Clasificación
Km•h ⁻¹	mL•kg ⁻¹ •min ⁻¹	

		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 VO₂ máx. expresados en mL.kg.min. Fuente: García Manso y col. (1996).

Males VO ₂ max (ml/kg/min)				Females VO ₂ 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 ISOMÉTRICO	D: I:	
BIRD-DOG	D-I: I-D:	
DESCENSO DE MIEMBROS INFERIORES		
FLEXIBILIDAD DE LA MUSCULATURA COXOFEMORAL	D: I:	
FLEXIBILIDAD DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL	D: I:	
FLEXIBILIDAD DE LA MUSCULATURA FLEXORA 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>

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

IDENTIFICACIÓN							
GRADOS	9°	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	- Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	Los métodos de entrenamiento.	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>Entender: 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>Comprender: 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>Aprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p>Emprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos.</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.

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 el siguiente vídeo los procedimientos o formas de ejercitación corporal que se emplean en el entrenamiento físico para alcanzar los objetivos previstos.

<https://www.youtube.com/watch?v=4xJ950PBA-M>

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

PROPÓSITO:

Identificar los procedimientos que se utilizan en el entrenamiento físico para desarrollar las capacidades físicas.

PREGUNTA PROBLÉMICA:

¿Cuáles son las formas de ejercitación corporal que se emplean en el entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas?

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

EXPLORACIÓN:

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

¿Qué es un método de entrenamiento?

¿Cómo deberían realizar los ejercicios físicos?

¿Cuáles procedimientos básicos se emplean para desarrollar las capacidades físicas?

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

LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Los métodos de entrenamiento son procedimientos sistemáticos utilizados para lograr los propósitos del proceso de entrenamiento, en otras palabras, los métodos son la forma de ejercitación corporal que va a emplear la persona para lograr los objetivos previstos.

Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios físicos que se repetirán de forma sistemática y dosificada; estos ejercicios constituyen los medios de preparación.

A partir del siglo XVIII hasta la primera Olimpiada de la Era Moderna (1896), el entrenamiento deportivo inicia (lo que llamaría el Prof. Dr. Jorge D. Otañez, 1982) un período elemental.

En la última mitad del siglo XIX los deportistas entrenaban basados en la larga duración, de forma ininterrumpida y uniforme. Por eso, debido a la falta de experiencias y a los métodos primitivos para desarrollar las capacidades del hombre, los deportistas competían en varias especialidades, tanto atléticas como deportivas.

Dejado este período elemental en la historia de los métodos del entrenamiento deportivo, llega lo que pudiéramos llamar una etapa o período de improvisación.

Al principio del siglo XX, este método de entrenamiento - Continuo -, empezó a ser sustituido por un entrenamiento alterno, en el cual los tramos y las repeticiones de ejercicios ya no se hacían a una velocidad uniforme e ininterrumpida, sino que eran intercalados con cierto número de breves aceleraciones.

El entrenamiento no era planeado de modo sistemático, se mantenía el principio de que había que entrenar con más duración que la especialidad competitiva.

No obstante al observarse un cambio en las formas de entrenar, este período se caracterizaba por los entrenamientos carentes de toda fundamentación científica y se realizaban en base al empirismo. Las normas del entrenamiento eran de tipo genérico y ganaba el deportista con mayor condición física más que por obra de la preparación.

Se le da importancia en este período al cuidado personal y a la dieta. Se basa, sobre todo, en el método de entrenamiento del *Campeón de Turno*, copiando sus técnicas sin el análisis ni la adaptación a cada individuo. Se trabaja fundamentalmente en carreras y ejercicios gimnásticos para el mejoramiento orgánico general. Aquí se observa una influencia muy marcada de los diferentes sistemas de educación física sobre el entrenamiento deportivo.

A partir de la Olimpiada de Estocolmo (1912), los entrenamientos fueron sistemáticos, es decir, que a partir de esa época los entrenadores se dieron a la tarea de reunir datos dispersos sobre el tema, y le dieron empíricamente un sentido de trabajo planificado. Al tener este sentido el entrenamiento, la preparación del deportista para la temporada competitiva empezaba en el invierno. El volumen del entrenamiento aumentó significativamente, de modo que los atletas destacados tenían que dividir el entrenamiento en dos etapas diarias. Se ponía un énfasis exagerado en la técnica de ejecución, por lo cual se incorporaban activamente muchos ejercicios preparatorios en el entrenamiento.

En este período que pudiéramos llamar "sistemático", que va desde 1912 hasta la mitad del siglo XX, hace su aparición en Suecia el revolucionario sistema Fartlek (fart: velocidad, y lek: juego).

En este período (1912-1950 aproximadamente), encontramos en Alemania a Tony Nett (1940), que aunque no crea ningún método, tiene el mérito de la sistematización del entrenamiento deportivo. Nett, ordena todos los sistemas existentes; clasifica a los mismos de acuerdo a los objetivos; organiza la temporada anual; escribe sobre el entrenamiento fraccionado y otros temas en vasta literatura.

A partir de la segunda mitad de nuestro siglo, lo catalogamos como el período científico en el entrenamiento deportivo. A partir de la década de 1980, no sólo se acentúa la especialización y diversificación de las publicaciones, también se socializan nuevas técnicas y formas para reproducir documentos.

Las facilidades que brindan las nuevas tecnologías de la información y telecomunicaciones para la reproducción y difusión de documentos, aceleran la circulación de éstos y contribuyen a crear una infraestructura de publicación paralela a la industria editorial. Por ejemplo, el uso de la Internet por los docentes e investigadores como un medio para distribuir sus trabajos ha tenido un éxito extraordinario. Este medio de información ha posibilitado que los científicos elaboren sus propios artículos en el procesador de palabras y los distribuyan en forma periódica desde sus propias instituciones a través de la Internet.

Las tecnologías de la información y las telecomunicaciones, se han convertido en factores que propician una forma de cultura cuyo avance social nos coloca en una universalización de la ciencia y la tecnología.

A lo señalado anteriormente, se suma el extraordinario desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte, las cuales no son patrimonios de unos u otros países, sino más bien este desarrollo refleja los alcances de la globalización mundial.

B- Según la experiencia deportiva escolar de cada educando, explique en un párrafo un ejemplo de los métodos que se utilizan en las clases de educación física o los entrenamientos físicos e indica que capacidad física se pretende desarrollar.

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 siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un mapa mental.

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

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Los métodos del entrenamiento son de primordial importancia para la teoría y práctica de la Educación Física, Recreación y Deportes. Los métodos de entrenamiento se pueden clasificar en cinco grandes grupos (Issurin, 2012):

Principio metódico	Relaciones entre el ejercicio y el descanso	Nombre del método de entrenamiento
Ejercicio continuo	Sin pausas	Método continuo uniforme
Ejercicio continuo	Con pausas	Método continuo variable
Ejercicio intermitente "Interválico"	El interválico corto, cuyo descanso dura entre 15" y 3 minutos, el interválico medio, cuyo descanso dura entre 1 y 4 minutos y, el interválico largo, con un descanso de entre 1 y 6 minutos	Método interválico: 1. Corto: <1,5', intensidad máxima alta 2. Medio: de 1,5' a 6', intensidad alta-intermedia 3. Largo: de 6' a 20', intensidad intermedia-media
Ejercicio intermitente	La duración del ejercicio	Método de repeticiones

“Repeticiones”	está predeterminada; el tiempo de descanso no está estrictamente prescrito y permite la recuperación completa (o casi completa)	
Ejercicio de competición	Según modelo de competición	Método de competiciones

Inicialmente podemos diferenciar dos procedimientos básicos para los ejercicios continuos que no poseen pausas durante el desarrollo del mismo, distinguiendo entre el método uniforme, en el que mantenemos de manera constante la velocidad, la potencia o la frecuencia de movimiento, y el método variable, en el que sí variamos los parámetros descritos anteriormente.

En cambio, los ejercicios intermitentes sí poseen pausas durante el desarrollo del mismo, de manera que la diferencia entre ambos métodos se basa en la recuperación, siendo incompleta en el método interválico, distinguiendo a su vez entre el interválico corto, cuyo descanso dura entre 15" y 3 minutos, el interválico medio, cuyo descanso dura entre 1 y 4 minutos y, el interválico largo, con un descanso de entre 1 y 6 minutos. Por otro lado, tenemos el método de repeticiones, donde la recuperación es completa o casi completa, por lo que el tiempo de descanso debe ser lo suficientemente largo para ello.

Respecto al método de competiciones, el factor principal de carga es el propio juego competitivo, de manera que se simulan tareas específicas a las realizadas en la competición.

Los métodos descritos suelen ser empleados principalmente para el desarrollo de las capacidades físicas de resistencia y rapidez.

En cuanto al entrenamiento de la fuerza se nos presentan tres posibilidades:

- Trabajar con cargas que permiten realizar entre 1 y 3 repeticiones: método de esfuerzos máximos.
- Repetir la carga hasta la fatiga: método de repeticiones.
- Ejecutar el movimiento a máxima velocidad. Hablamos del método de esfuerzos explosivos y reactivos.

Finalmente, se emplean los siguientes métodos para desarrollar la flexibilidad:

– Método dinámico: Cómo su nombre lo dice, requiere movimiento de la articulación que trabajamos. Para profundizar sobre este tema, hablaremos de los dos tipos de métodos dinámicos.

- Método dinámico - activo: En este tipo de flexibilidad el trabajo de estiramiento de los músculos se da gracias a un movimiento realizado activamente por el sujeto.
- Método dinámico - pasivo: En esta ocasión, existe movimiento pero el sujeto no realiza la fuerza para ejecutar el movimiento, lo que significa que es una fuerza externa la que mueve los segmentos corporales.

– Método estático: Es un método a través del cual estiramos la musculatura llevando la articulación al máximo y mantenemos la posición, por ello su nombre “estático”. Al igual que el método anterior, existen dos variantes para este mismo método.

- Método estático - activo: En este tipo de flexibilidad el trabajo el sujeto debe estirar los músculos de la articulación hasta el tope que le permita su condición actual y mantener la posición. La fuerza requerida para mantener la posición debe ser realizada por el ejecutante.

- Método estático - pasivo: Es bastante similar al anterior pero la fuerza requerida para mantener la posición en la máxima amplitud, es ejecutada por una fuerza externa, que puede ser un compañero o un artefacto como una mesa o un tubo.

– Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP): es una combinación de los dos métodos anteriores, consiste en un estiramiento pasivo forzado máximo, una contracción isométrica de 6 segundos y un movimiento pasivo y forzado, llevando el miembro lo más lejos posible.

4. EMPRENDO

Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear
¿Como se que aprendí? ¿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: