

	Institución Educativa Benjamín Herrera <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	Fecha de aprobación del formato : Julio 2020

IDENTIFICACIÓN							
GRADOS	9°	ÁREA	Educación Física, Recreación y Deportes.	DOCENTE	Oscar O. Escobar M.	FECHA	3 de diciembre de 2024
				CORREO	oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co		
				TELÉFONO			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE							
FIRMA DEL ESTUDIANTE							

No. de Guía	8	Fecha de entrega al estudiante	3 de diciembre de 2024	Fecha de recibido por el docente	
-------------	---	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	--

DBA		INDICADOR DE DESEMPEÑO	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	Las capacidades físicas condicionales	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 cuáles capacidades físicas se denominan básicas:

https://www.youtube.com/watch?v=BDJOuofdoiY&list=RDQMoc0jt6RmQlw&start_radio=1

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

PREGUNTA PROBLÉMICA:

¿Cómo se dosifican los ejercicios físicos o estímulos de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas?

PROPÓSITO:

Reconocer los componentes de la carga de entrenamiento e identificar los ejercicios físicos adecuados para desarrollar las capacidades físicas.

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 capacidades físicas condicionales?

¿Cómo se regula la carga de entrenamiento de los ejercicios físicos?

¿Por qué es importante implementar ejercicios físicos durante el período de recuperación?

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.

LOS COMPONENTES DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

Los componentes de la carga de entrenamiento tienen un papel importante en la dosificación de cada uno de los ejercicios físicos o estímulos de entrenamiento, pues son fundamentales a la hora de conseguir resultados.

Los componentes de la carga de entrenamiento son el volumen, la intensidad, la duración, la densidad y la frecuencia de los ejercicios físicos.

El volumen representa la cantidad total de trabajo realizado en el entrenamiento, ya sea en una sola o varias sesiones. Como tal, el volumen es el resultado de las veces que se repite un ejercicio físico en cada serie, el tiempo durante el cual se ejecutan los ejercicios físicos y el grado de esfuerzo o vigor que supone hacer un ejercicio físico. En consecuencia, el volumen es la medida cuantitativa de la carga de entrenamiento.

La Intensidad caracteriza el grado de esfuerzo o bien la exigencia para realizar un ejercicio físico. La diferencia entre lo que podemos hacer y lo que hacemos es lo que va determinar la intensidad de los ejercicios físicos.

La duración es sencillamente el tiempo durante el cual realizamos un ejercicio físico.

La densidad indica la relación entre el tiempo que dura el esfuerzo y el tiempo que dura la pausa de recuperación o descanso. En función de los tiempos de descanso entre cada uno de los ejercicios físicos o series se podrán mantener en mayor medida la intensidad de los ejercicios físicos y se generan diferentes grados de fatiga o cansancio.

La frecuencia de entrenamiento, se refiere a la cantidad de sesiones de entrenamientos que se realizan en los días de la semana.

El resultado de un entrenamiento físico dependerá de la aplicación de cargas adecuada y una ejecución técnica correcta de los ejercicios físicos.

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 un ejemplo de un ejercicio físico que ejecutes durante las clases de educación física o los entrenamientos físicos y menciona los componentes de la carga de entrenamiento de dicho ejercicio físico.

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 “LAS CAPACIDADES FÍSICAS” y desarrollar a partir de la información del texto las siguientes actividades:

- Determinar las ideas principales de cada subtítulo del artículo y mediante oraciones defina cada una de las capacidades físicas.
- Elaborar un mapa proposicional (mal llamado conceptual) sobre todas las capacidades físicas, los tipos de cada una y su relación con la carga externa e interna.
- Seleccionar tres tipos de ejercicios físicos de cada capacidad física, dibujarlos y explicar que capacidad física se puede desarrollar con su práctica regular.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son el cúmulo de potencialidades que desarrollamos mediante un conjunto de estímulos orientados, organizados y programados (ejercicios físicos).

Existen diferentes clasificaciones de capacidades físicas, pero quizás la más relevante sea la realizada por el colectivo Alemán de Grosser et al., quienes las subdividen en capacidades de condición física o condicionales, capacidades de coordinación y capacidades mixtas; además subdividen las dos últimas categorías en generales y específicas.

En las capacidades de condición física encontramos la resistencia aeróbica, la resistencia anaeróbica y la fuerza – resistencia. Las capacidades de coordinación general son la orientación, la reacción, el equilibrio, la diferenciación y la de adaptación (regulación) y modificación (cambios) y las capacidades de coordinación específica son la sensibilidad al viento, la sensibilidad al agua, la sensibilidad de deslizarse y otras. Finalmente, las capacidades mixtas generales son la flexibilidad, la rapidez, la fuerza explosiva y la fuerza máxima. Además, entre las capacidades mixtas específicas hallamos la rapidez de sprint, la fuerza de salto, la fuerza de lanzamiento y otras.

FLEXIBILIDAD: Capacidad para realizar actos y acciones corporales con determinado grado de elongación muscular y movilidad articular.

Tipos de Flexibilidad:

Podemos hablar de 2 tipos de flexibilidad propiamente dichos. La flexibilidad dinámica y la flexibilidad estática. Ambas se pueden dividir en activas y pasivas, por lo que en realidad existen 4 posibilidades para desarrollar la flexibilidad.

Dinámica: Realizando acciones repetitivas de impulsos, insistencias o rebotes para alcanzar un mayor rango de movilidad articular.

Estática: Adoptando una posición de estiramiento en un rango articular maximal o submaximal y manteniendo la posición.

Activa: Los músculos agonistas del segmento articular solicitado se contraen y generan la fuerza necesaria para que se estire el grupo muscular antagonista.

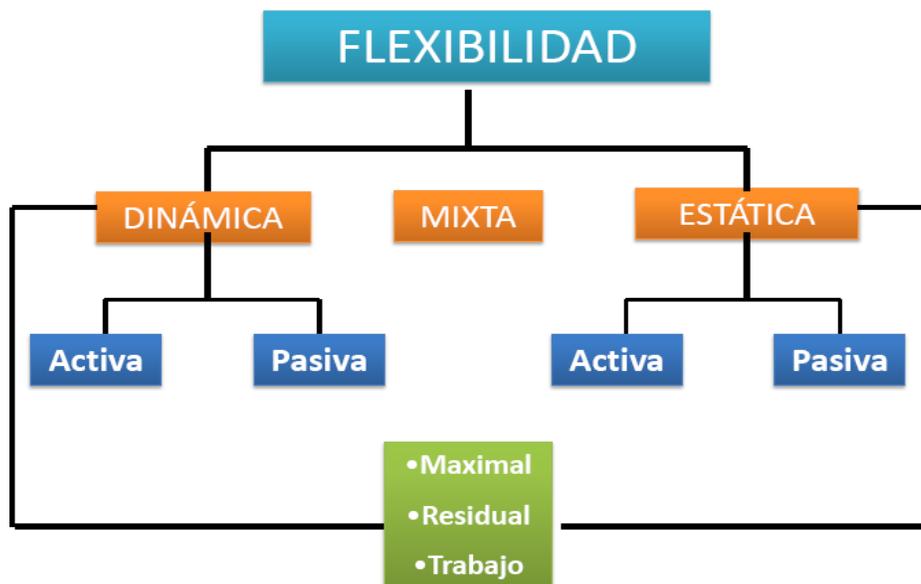
Pasiva: Otras fuerzas, diferentes a la de los músculos agonistas de la región articular ejercitada, estiran la musculatura.

Por otra parte, según el grado de amplitud de las acciones realizadas, la flexibilidad se puede clasificar en tres categorías:

Absoluta o máxima, o sea la capacidad para realizar acciones del mayor grado de amplitud articular y elongación de las estructuras músculo-tendinosas y ligamentosas.

Residual, o grado de amplitud articular inferior al máximo alcanzable pero superior al empleado en las acciones realizadas en la vida diaria.

Trabajo, o grado de amplitud articular necesario para las acciones de la vida cotidiana o las acciones deportivas.



Factores de los que depende:

- La movilidad articular depende de las articulaciones; cada articulación tiene unos grados de movilidad limitados por el tipo de articulación que se trate (por ejemplo del codo o la del hombro) y la flexibilidad de los ligamentos que la mantienen, así como los músculos que la rodean.
- La elongación muscular es la mayor o menor capacidad que tiene cada músculo de estirarse, y dependerá del nivel de desarrollo del músculo (fuerza), así como del tipo de músculo que sea, la distribución de sus fibras, su longitud.

FUERZA: Es la capacidad de los sistemas nervioso y muscular para superar, mantener u oponerse a una carga de trabajo.

Según la definición de fuerza, podemos manifestar que para superar cargas de esfuerzo inferiores a los kilogramos que podemos movilizar en una acción dinámica, la musculatura se contrae de forma **concéntrica** y como resultado se produce un acortamiento de la longitud del músculo.

Por otra parte, para mantener cargas de esfuerzo de un número de kilogramos que podemos sostener en una acción estática, la musculatura se contrae de forma **isométrica** y no se modifica la longitud del músculo.

Finalmente, para actuar en contra de cargas de esfuerzo superiores a los kilogramos que podemos movilizar en una acción dinámica, la musculatura se contrae de forma **excéntricas** y en consecuencia hay un alargamiento en la longitud del músculo.



Ejemplos de ejercicios con contracciones musculares concéntrica, **isométrica** y excéntrica.

Tipos de fuerza:

- Fuerza Máxima - Cuando realizamos una contracción muscular voluntaria soportando o movilizándolo el máximo de carga.
- Fuerza Rápida (Potencia) - Cuando realizamos una contracción muscular en el menor tiempo posible (tanto como nos lo permita la carga).
- Fuerza Resistencia - Cuando realizamos una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado o repetidamente oponiéndonos a la aparición de la fatiga.

Factores de los que depende:

- Tipos de fibras musculares.
- Stiffness muscular (rigidez de la unidad musculotendinosa).
- Coordinación intramuscular e intermuscular.
- Sección transversal del músculo.
- Vías energéticas aeróbicas y anaeróbicas.

RAPIDEZ: Capacidad de los sistemas nervioso y locomotor (huesos, articulaciones y músculos) para desplazar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

Tipos de rapidez:

- Rapidez frecuencial: Es la capacidad para realizar acciones iguales que se van repitiendo a velocidad máxima (por ejemplo, carreras).
- Rapidez gestual: Es la capacidad para realizar una acción única a velocidad máxima (por ejemplo, lanzamiento a canasta).

Factores de los que depende:

- La fuerza muscular.
- La coordinación de movimientos.
- La técnica.
- La edad.
- El nivel de entrenamiento, etc.

RESISTENCIA: Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo más o menos prolongado.

Tipos de resistencia:

- Aeróbica: Esfuerzos físicos en los que para obtener energía, la quema de las reservas o sustratos energéticos se realiza a expensas del aporte de oxígeno por vía respiratoria a los músculos que se están ejercitando. Por ejemplo, cuando caminamos o montamos en bicicleta ejecutando esfuerzos suaves o algo duros.
- Anaeróbica: Esfuerzos físicos en los que para obtener energía, la quema de las reservas o sustratos energéticos se realiza en ausencia de oxígeno al no ser suficiente el aporte de éste por vía respiratoria a los músculos que se están ejercitando. Por ejemplo, cuando levantamos mancuernas con las que solo podemos realizar una repetición o realizamos una carrera a la máxima rapidez posible.

Factores de los que depende:

- Fuentes energéticas.
- Tipos de fibras musculares.
- Respuesta cardiovascular.
- Capacidad pulmonar.
- Consumo de oxígeno.
- Regulación hormonal.

La carga de trabajo o entrenamiento

Conjunto de estímulos orientados, organizados y programados según el carácter de especificidad de la preparación y el potencial de adaptación actual de cada individuo.

Tipos de carga de trabajo o entrenamiento

En la teoría de la condición física clásica se pueden reconocer dos tipos de carga de trabajo o entrenamiento. El primero de ellos, conocido como carga interna, se relaciona con el

grado de desestabilidad de la homeostasis provocada por un esfuerzo físico. Es el criterio con el que se relacionan las adaptaciones, especialmente de carácter biológico.

El segundo tipo de carga se conoce con la denominación de carga externa. Estos son los criterios que caracterizan la programación de los ejercicios físicos, es decir, describen que tanto tiempo, que número de repeticiones, cuanta distancia, que masa en kilogramos debe emplearse para ejercitarse, que relación temporal debe existir entre el esfuerzo físico y la recuperación, y otros aspectos.

No obstante, la teoría de entrenamiento deportivo moderno ha ampliado esta clasificación. Por ejemplo, Platonov menciona que las cargas deben dividirse en las de entrenamiento y las de competición. Por otra parte, Verjoshansky, plantea a mi modo de ver el análisis más minucioso y realiza una propuesta novedosa de la carga de esfuerzo que revoluciona la teoría de la condición física. Este autor habla de naturaleza, magnitud, orientación y organización de la carga. Estos fundamentos han sido retomados y profundizados por Navarro V. F., quien modifica la clasificación de Verjoshansky, empleando en lugar de la expresión cargas diluidas el vocablo regulares y dividiendo las cargas concentradas en cargas acentuadas y concentradas.

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

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

1- 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?

2- 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: