



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO ORIENTE

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

GUIA ORIENTADORA PARA PROMOCIÓN ANTICIPADA

Promoción anticipada por repitencia

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

1. Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal
4. Indicadores de desempeños	SABER CONOCER: 1. Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. 2. Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices. 3. Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. 4. Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. SABER HACER: 1. Práctica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. 2. Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación. 3. Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. 4. Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física. SABER SER: 1. Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social. 2. Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social. 3. Cooperar y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. 4. Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.

5. Contenidos facilitadores de aprendizaje	• Identificar las cualidades físicas con qué nace el ser humano por medio de la ejecución práctica. • Ilustra las técnicas empleadas para diferentes pruebas deportivas. • Identifica las cualidades físicas con qué nace el ser humano por medio de la ejecución práctica. • Recolecta información sobre las pruebas físicas y sus resultados. • Conoce los conceptos básicos en el deporte de ajedrez y sus beneficios a nivel cognitivo. • Reconoce los ejercicios que ayudan a la práctica motora. • Procesa información sobre resultados de las pruebas físicas que le permiten generar ideas saludables, favoreciendo la relajación y el control corporal • Emite conceptos sobre su desempeño en las pruebas físicas realizadas. • Recolecta información sobre las pruebas físicas y sus resultados. • Identifica el esfuerzo realizado en las pruebas físicas comparando los resultados y progresos obtenidos. • Establece relaciones de causa y efecto sobre los resultados de las pruebas físicas. • Correlaciona los resultados de mi esfuerzo físico realizado con los resultados obtenidos • Clasifica los deportes según sus características y reglamentos propios en los juegos de salón y campo.		
6. Criterios de evaluación	a. Estar matriculado en la Institución Educativa Bello Oriente. b. Haber solicitado la promoción anticipada el año anterior, cumpliendo con el procedimiento estipulado por la institución educativa. c. Presentarse durante la primera semana del año lectivo a la asesoría donde se resuelven inquietudes con respecto a la guía orientadora. d. Presentar la prueba en el tiempo estipulado por la institución educativa. e. El estudiante presentará prueba de las áreas no aprobadas el año anterior. f. Si el estudiante no se presenta a la asesoría, pierde el derecho a presentar la prueba de promoción anticipada.		
Fecha de la asesoría (Para la asesoría presentarse con la guía desarrollada y con las dudas que desee aclarar sobre la misma)		Fecha de la prueba	
Desarrollo de los contenidos Para la adquisición de los aprendizajes y las competencias del área, el estudiante deberá de forma autónoma profundizar en cada uno de los contenidos facilitadores trabajados en el grado durante el año escolar. Para ello, se sugiere que realice las siguientes actividades. 1. Realizar lecturas relacionadas con los temas propuestos. 2. Visualizar videos acerca de los temas y procedimientos con ejemplos. 3. Elaborar consultas, mapas conceptuales, cuadros comparativos donde pueda extraer las ideas principales de cada temática. 4. Practicar ejercicios de comprensión de lectura y pruebas tipo saber sobre los contenidos facilitadores propios del grado. Actividades de práctica A continuación, se propone al estudiante que realice las siguientes actividades de manera autónoma, las cuales le permitirán alcanzar los aprendizajes y competencias en el área. 1. Buscar las siguientes lecturas y hacer un resumen con las ideas principales. ✓ Desarrollo físico ✓ Ritmo ✓ Expresiones motrices ✓ Pruebas de esfuerzo ✓ Actividad física y salud ✓ Habilidades dancísticas			

- ✓ Capacidades físicas
- ✓ Historia del ajedrez y conceptos básicos del juego
- ✓ Beneficios de los deportes cognitivos

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

https://contenidos.mineducacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado08.pdf

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

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

3. Realiza los siguientes ejercicios prácticos

1. ¿Cómo crees que desde la educación física y nuestras prácticas deportivas podemos mejorar la calidad de vida de las personas de nuestra comunidad y la de nosotros mismos?
2. Completa el cuadro que aparece a continuación escribiendo acciones concretas que tú puedes hacer para contribuir en la solución de problemas que evidenciamos en nuestra comunidad.

Obesidad	Sedentarismo	Estrés	Depresión

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

Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal

La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.



AGENTES NOCIVOS:
Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas. ¿Hemos visto en la comunidad gente que fuma, toma o consume droga? ¿Se conocen sus reacciones? ¿Se sabe lo que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos? Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos: • Alcohol • Tabaco • Drogas El alcoholismo está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino. El tabaquismo lleva al organismo de los fumadores 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:

Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto. • Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar en la sangre. • Falta de oxigenación pulmonar. • Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales. • Cáncer en: pulmones —enfisema—, boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga. Las drogas son sustancias que están clasificadas como ilegales. Se consumen por vía oral, inhaladas o inyectadas y provocan en el organismo efectos estimulantes, depresivos o alucinógenos. Todas causan adicción y un sinnúmero de consecuencias peligrosas que llevan a situaciones de desesperación, dolor y, en algunos casos, provocan la muerte por sobredosis (exceso en el consumo) o por el deterioro de diferentes órganos del cuerpo. Además, afectan el estado fisiológico y alteran el comportamiento psíquico y social del individuo. El consumo de drogas en adolescentes es un riesgo alto para la salud y tiene consecuencias en la vida adulta pues puede causar: esterilidad, desnutrición, daños en el cerebro y otros órganos del cuerpo humano y, por supuesto, afectación psicológica. Así que antes de tomar una decisión inadecuada, se debe ser consciente de que las consecuencias son muy graves. Debemos estar informados y tener mucho cuidado.

Lesiones deportivas Durante la práctica de cualquier actividad física pueden producirse lesiones por accidente, porque no se está en una condición física adecuada, por falta de calentamiento y por otras muchas razones. La fatiga muscular y las lesiones deportivas más frecuentes afectan el buen desarrollo de la actividad física diaria. Hay diferentes pautas y recomendaciones que se deben aplicar para evitar en lo posible sufrir lesiones y otras para aliviar sus síntomas.

Fatiga muscular Esta se considera como una falta de respuesta del músculo para mantener la fuerza o potencia suficiente. Las causas de la fatiga muscular son diferentes; una puede ser el agotamiento del glucógeno en el músculo. La fatiga muscular se puede clasificar teniendo en cuenta el grado y la duración del

esfuerzo realizado: Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8° • Fatiga localizada: se da cuando se afecta un grupo muscular pequeño. Por ejemplo, cuando hay dolor en los hombros después de jugar baloncesto. • Fatiga general: afecta a grandes grupos musculares; es lo que comúnmente se conoce como cansancio general después de un esfuerzo físico. • Fatiga crónica: cuando se presenta en un periodo de tiempo largo (más de dos o tres días) y se nota dificultad para realizar la práctica física, en estos casos se recomienda consultar al médico.

Para evitar la fatiga crónica, debes hacer tus ejercicios con exigencia, pero reconociendo tu estado físico y, en especial, nunca olvidar la vuelta a la calma o recuperación con estiramientos y manejo de la respiración. Una ducha de agua caliente y masajes en la región fatigada ayudan a bajar la tensión y a relajarse.

Lesiones deportivas frecuentes Algunas lesiones que se pueden presentar en la práctica del ejercicio y de cualquier actividad deportiva son: • Heridas superficiales: son raspaduras que se producen en la piel ocasionando enrojecimiento y, en algunos casos, sangrado de la zona afectada. Se debe lavar la zona afectada con agua abundante. Una vez limpia, se puede aplicar algún desinfectante con una gasa en la herida.

• Esguince: es el estiramiento excesivo o ruptura de un ligamento. Las articulaciones más afectadas son tobillos, rodilla, muñecas. Se puede aplicar frío sobre la zona afectada para calmar el dolor y disminuir la inflamación. Pero en todos los casos es necesario inmovilizar o trasladar sin que la víctima utilice la parte afectada y consultar al médico. • Fractura: es la ruptura de un hueso debido a una caída o golpe fuerte. En estos casos se sugiere no tocar la zona afectada, inmovilizar y llevar cuanto antes al médico. • Hemorragia nasal: es la salida de sangre por la nariz que puede producirse por calor o por un golpe. Lavar la cara, no sonarse y hacer presión en la nariz por dos o tres minutos, repetir de nuevo si continúa la hemorragia.

Hábitos alimentarios Comer es uno de los placeres del hombre. Sin embargo, la alimentación además de ser un placer es el combustible de esa máquina maravillosa que es nuestro organismo. Este necesita alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la reproducción de las células. La alimentación sana y balanceada es fuente de salud. Al organizar la dieta diaria, debe preferirse el consumo balanceado de: • Cereales como la harina, el pan, el arroz, los fideos • Azúcares como las frutas, el azúcar refinado y las mermeladas • Proteínas como la carne, la leche, los huevos, el pescado • Proteínas vegetales y vitaminas y minerales que están en los cereales, las verduras, legumbres y en todos los alimentos frescos y los frutos secos • Grasas de origen animal como la mantequilla, la nata • Grasas de origen vegetal como aceites vegetales y margarinas Comer en exceso, consumir alimentos de mala calidad (comidas rápidas) y preparados de manera inadecuada son factores de riesgo para la salud. Se pueden producir trastornos metabólicos, obesidad y el riesgo de enfermedades que afectan el corazón.

Aunque es importante cuidar la dieta por salud, no podemos estar todo el tiempo preocupados por nuestra imagen física. Un cuerpo estético es aquel que se ve bien, no necesariamente musculoso y atlético, pero sí sano y fuerte. Siempre que se va a empezar una rutina de preparación física, se debe tener una meta, por ejemplo, capacidad suficiente para realizar un deporte, mejor condición física o mejora del aspecto corporal. El sobrepeso es uno de los problemas en la sociedad actual, sin embargo, no todo el tiempo el tener formas redondas ha sido sinónimo de fealdad o enfermedad; en algunas épocas las figuras rellenas eran símbolo de salud y bienestar. Desde mitad del siglo XX, se empezó a hablar de la delgadez para un cuerpo con figura perfecta.

Pero eso no es tan cierto del todo, algunas personas delgadas también pueden sufrir enfermedades. En este sentido, lo más importante es verse con un cuerpo proporcionado y armónico. Es determinante tener claro que todos somos diferentes y que los cuerpos tienen estructuras corporales distintas. La búsqueda de una imagen corporal perfecta o de los estereotipos que se muestran en los medios de comunicación es un error.

Descanso adecuado La cantidad de horas de sueño dependen de la edad, por ejemplo, los bebés duermen casi todo el día. Pero a medida que las personas crecen, las horas de sueño tienden a reducirse, así que a los 70 u 80 años se puede dormir en promedio de cinco a seis horas y es suficiente. Algunos hábitos adecuados para dormir son: usar ropa de dormir cómoda, practicar los hábitos de higiene correspondientes a ese momento del día (como cepillar adecuadamente los dientes), tener un rato de lectura agradable, oír algo de música tranquila. Evita dormir cerca de una hoguera o de espacios contaminados por humo. No debe haber plantas o animales dentro del sitio donde duermes.

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el siguiente cuadro

	Alcohol	Cigarrillo	Drogas
Efectos nocivos			

- ❖ A partir de la lectura anterior realiza una síntesis de información referente a los componentes principales del texto.
- ❖ Realiza un mapa conceptual acerca de las lesiones deportivas
- ❖ Realiza un afiche cartelera donde enseñes a la comunidad algunas recomendaciones para el cuidado de la salud y hábitos de vida saludable

Realice la siguiente lectura. ¿QUÉ ES ENTRENAMIENTO FÍSICO?

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva. El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento. Para iniciar este amplio tema, hablaremos primero de algunos conceptos que son importantes para considerar la carga de entrenamiento:

La sesión

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

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

deportiva, etc. Su duración está determinada por el tiempo disponible o el nivel de desempeño de los participantes.

- La vuelta a la calma o enfriamiento es la reducción gradual de la intensidad de la actividad combinada con ejercicios de estiramiento que promuevan el mejoramiento de la flexibilidad y la postura corporal. Su duración es de diez a veinte minutos.

- Es necesario tener en cuenta algunos aspectos en la organización de la sesión como:

Duración o volumen de la sesión

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

Intensidad de la sesión

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

- **Completo:** cuando se recupera totalmente el organismo para realizar otro ejercicio.

• **Incompletos:** cuando se inicia el siguiente ejercicio sin haberse recuperado totalmente.

A su vez, los descansos (sean completos o incompletos) pueden ser:

• **Pasivo:** descansando quietos en el puesto o de pie.

• **Activo:** cuando se descansa mientras se realiza una actividad. Por ejemplo, cuando después de correr, se sigue caminando y se inician ejercicios de estiramiento, decimos que es un descanso activo después de correr.

Tipos de ejercicios

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

• **Los ejercicios aeróbicos** que son un conjunto de ejercicios de baja o media intensidad y larga duración en los que el cuerpo quema hidratos y grasas para obtener energía aumentando, así, la necesidad de oxígeno del organismo. Por ejemplo, caminar mínimo cuarenta minutos a un paso moderado, trotar o correr durante una hora, nadar por lo menos treinta minutos, montar en bicicleta más de cuarenta minutos, etc.

• **Los ejercicios anaeróbicos** que son un grupo de ejercicios denominados de alta intensidad y poca duración debido a que no se necesita oxígeno adicional al que se respira normalmente. La energía proviene del ATP muscular y la glucosa que ya posee el cuerpo. Dos ejemplos de ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo son el levantamiento de pesas con una carga alta durante un tiempo muy corto y las carreras de velocidad, por ejemplo, de 100 metros a la máxima intensidad.

Frecuencia de la actividad física

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

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

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

1. Historia y reglamento del fútbol
2. Historia y reglamento del voleibol
3. Historia y reglamento del baloncesto
4. Consulta 5 pruebas de condición física, sus características principales, y métodos de evaluación

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

1. ¿Cuál de los siguientes es un agente nocivo mencionado en el texto?

- A. Vitaminas
- B. Alcohol
- C. Suplementos deportivos
- D. Fibra dietaria

2. El tabaquismo afecta el organismo principalmente porque:

- A. Aumenta los niveles de calcio en la sangre
- B. Incorpora cientos de sustancias químicas dañinas
- C. Produce sueño excesivo
- D. Mejora el rendimiento físico

3. La fatiga muscular localizada se caracteriza por:

- A. Afectar todo el cuerpo
- B. Durar varios días
- C. Presentarse en un grupo muscular pequeño
- D. Ser causada solo por golpes directos

4. Una recomendación para evitar la fatiga crónica es:

- A. Evitar los estiramientos
- B. No realizar la vuelta a la calma
- C. Reconocer el propio estado físico
- D. Entrenar sin pausas

5. Un esguince es definido como:

- A. La ruptura de un hueso
- B. Una raspadura superficial
- C. El sangrado de la nariz
- D. El estiramiento excesivo o ruptura de un ligamento

6. Una alimentación saludable debe incluir:

- A. Solo proteínas
- B. Exclusivamente grasas vegetales

- C. Nutrientes variados provenientes de distintos grupos alimentos
- D. Solo alimentos bajos en calorías

7. Según el texto, el sobrepeso:

- A. Siempre indica enfermedad
- B. Ha sido valorado de manera distinta a lo largo de la historia
- C. Solo afecta a los deportistas
- D. Garantiza mala condición física

8. El calentamiento se caracteriza por:

- A. Ser la fase más intensa del entrenamiento
- B. Realizarse sin estiramientos
- C. Preparar el cuerpo con ejercicios suaves
- D. Durar máximo cinco minutos

9. Los ejercicios aeróbicos se distinguen por:

- A. Ser de alta intensidad y corta duración
- B. No requerir oxígeno
- C. Requerir larga duración y uso de hidratos y grasas como energía
- D. Realizarse únicamente en gimnasio

10. La OMS recomienda realizar actividad física:

- A. Una vez al mes
- B. Tres veces por semana mínimo
- C. Solo cuando hay tiempo libre
- D. Únicamente en la mañana

Referencias bibliográficas

https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Educacion_Fisica/EFR_Grado08.pdf
https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf
<https://www.youtube.com/watch?v=7Kb--T5Fs2E>
<https://www.youtube.com/watch?v=6ZtpoPGuQv4>
<https://www.youtube.com/watch?v=IPq0RwegByg>
https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf