



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: Séptimo 1	Grado al que aspira: Octavo
Docente	Miguel Ángel Taborda Saldarriaga		
Nombre del estudiante			

1. Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal
2. Indicadores de desempeños	SABER CONOCER: 1. Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística. 2. Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo. 3. Reconoce las funciones y los cambios que se presentan dentro de la actividad física de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. 4. Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas manifestadas dentro de la actividad física. 5. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular SABER HACER: 1. Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable. 2. Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales. 3. Ejecuta movimientos a diferente ritmo, velocidad y tiempo que le permita identificar los cambios fisiológicos que presentan el cuerpo. 4. Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. 5. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución. SABER SER: 1. Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. 2. Experimentar la expresión rítmica corporal por medio de las rutinas planteadas. 3. Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical. 4. Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.

--	--

3. Contenidos facilitadores de aprendizaje	• Modalidades de la gimnasia escolar y sus elementos técnicos básicos • Fundamentos del ritmo y su aplicación en secuencias motrices • Cambios fisiológicos durante la actividad física • Control corporal: manejo de la tensión y la relajación • Construcción de rutinas gimnásticas saludables • Relación entre actividad física y salud integral • Elaboración y uso de registros de seguimiento físico • Expresión rítmica corporal como forma de comunicación • Creatividad motriz a partir de ritmos musicales • Actitudes y valores en la práctica de la actividad física		
4. 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		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:

Buscar los siguientes temas y haz un escrito (de una página) con las ideas principales de cada numeral, agrega dibujos para una mayor estética.

1. Capacidades perceptivo-motrices y su importancia en el movimiento
2. Patrones básicos de movimiento en la educación física escolar
3. La gimnasia escolar y sus modalidades: artística, rítmica y deportiva
4. La expresión corporal como forma de comunicación y aprendizaje
5. Actividad física, higiene y hábitos de vida saludable

Para ello, puedes apoyarte en libros de educación física de grado sexto en el siguiente enlace:

https://contenidos.mineducacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Postprimaria/Guias%20del%20estudiante/Educacion%20Fisica/EFR_Grados_6_7.pdf

1. Visualiza los videos y realiza 3 resúmenes con las ideas principales, añade una reflexión personal acerca de los aprendizajes.

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

2. 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

A CONTINUACIÓN, REALIZA LAS SIGUIENTES LECTURAS Y RESPONDE LAS PREGUNTAS ORIENTADORAS:

1. Modalidades de la gimnasia escolar y sus elementos técnicos básicos

La Educación Física propone explorar diferentes modalidades de la gimnasia: artística, rítmica y deportiva. Cada una de ellas permite fortalecer el control corporal, la coordinación y la expresión del movimiento. La gimnasia artística trabaja saltos, giros y equilibrios en el suelo o aparatos; la rítmica combina música, ritmo y objetos como cuerdas o aros; y la deportiva busca precisión y fortalecimiento muscular. Conocer estas modalidades ayuda a que el estudiante desarrolle habilidades motrices y comprenda la importancia del movimiento organizado.

Preguntas

1. ¿Qué caracteriza a la gimnasia rítmica?
2. ¿Qué tipo de habilidades se trabajan en la gimnasia artística?
3. ¿Por qué es importante conocer las modalidades gimnásticas en la escuela?

2. Fundamentos del ritmo y su aplicación en secuencias motrices

El ritmo es la base que permite organizar el movimiento corporal con un tiempo y un estilo. Conceptos como pulso, tempo y acento ayudan a que los estudiantes coordinen su cuerpo con la música y desarrollen secuencias fluidas. Trabajar el ritmo favorece la creatividad, la memoria motriz y la capacidad de expresarse mediante el cuerpo. Además, permite que cada estudiante descubra cómo diferentes estilos musicales influyen en la manera de moverse.

Preguntas

1. ¿Cuál es la función del ritmo en una secuencia motriz?
2. ¿Qué elemento permite organizar el movimiento con la música?
3. ¿Cómo contribuyen los diferentes estilos musicales al movimiento corporal?

3. Cambios fisiológicos durante la actividad física

Cuando el cuerpo se mueve, los sistemas cardíaco, respiratorio, muscular y esquelético experimentan cambios naturales. El corazón late más rápido, los pulmones trabajan con mayor intensidad, los músculos generan fuerza y los huesos brindan soporte. Reconocer estos cambios permite al estudiante comprender cómo responde su cuerpo al esfuerzo y por qué la actividad física es fundamental para la salud. Esta comprensión es parte esencial del enfoque formativo de la Educación Física del MEN.

Preguntas

1. ¿Qué sistema aumenta su frecuencia durante la actividad física?
2. ¿Por qué es importante reconocer los cambios fisiológicos?
3. ¿Qué función cumplen los músculos durante el ejercicio?

4. Control corporal: manejo de la tensión y la relajación

El control corporal implica aprender a dirigir la energía del cuerpo según la actividad. La tensión muscular permite ejecutar movimientos que requieren fuerza o precisión, mientras que la relajación ayuda a liberar el cuerpo después del esfuerzo. Con ejercicios de respiración, estiramiento y movilidad, los estudiantes aprenden a equilibrar tensión y relajación, mejorando su coordinación, postura y bienestar emocional. Este equilibrio es clave en rutinas gimnásticas y actividades rítmicas.

Preguntas

1. ¿Qué permite la tensión muscular?
2. ¿Para qué sirve la relajación en el movimiento?
3. ¿Qué ejercicios ayudan a mejorar el control corporal?

5. Construcción de rutinas gimnásticas saludables

Una rutina gimnástica es una secuencia organizada de movimientos que integra fuerza, equilibrio, ritmo y coordinación. Diseñarlas y practicarlas permite que el estudiante mejore su condición física y fortalezca hábitos saludables. Además, las rutinas fomentan la creatividad y el trabajo en equipo, pues pueden elaborarse de manera colaborativa. El MEN destaca la importancia de que estas actividades se realicen de forma progresiva y segura.

Preguntas

1. ¿Qué elementos se integran en una rutina gimnástica?
2. ¿Por qué las rutinas promueven hábitos saludables?
3. ¿Qué aspecto debe cuidarse al elaborar una rutina gimnástica?

6. Relación entre actividad física y salud integral

La actividad física beneficia no solo el cuerpo, sino también la mente y la convivencia. Ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado de ánimo y fortalece la autoestima. El MEN señala que la educación física debe contribuir al bienestar integral, entendiendo la salud como un equilibrio entre lo físico, lo emocional y lo social. Por eso es importante que los estudiantes practiquen actividad física con constancia y reconozcan sus beneficios.

Preguntas

1. ¿Qué áreas de la salud se benefician con la actividad física?
2. ¿Cómo ayuda la actividad física al bienestar emocional?
3. ¿Por qué es importante practicar ejercicio con regularidad?

7. Elaboración y uso de registros de seguimiento físico

Registrar información sobre el desempeño físico permite observar avances y comprender cómo el cuerpo cambia con la práctica. Los estudiantes pueden utilizar cuadros, tablas o gráficas para anotar tiempos, repeticiones o sensaciones durante el ejercicio. Estos registros apoyan la autoevaluación, permiten identificar mejoras y fomentan la responsabilidad frente al cuidado personal. El MEN promueve este tipo de herramientas como parte del aprendizaje autónomo.

Preguntas

1. ¿Para qué sirve un registro de seguimiento físico?
2. ¿Qué tipo de datos se pueden anotar en estos registros?
3. ¿Por qué son útiles para la autoevaluación?

8. Expresión rítmica corporal como forma de comunicación

El cuerpo puede comunicar emociones, ideas y sensaciones sin usar palabras. A través del ritmo, los gestos, la postura y el desplazamiento, los estudiantes expresan mensajes creativos y desarrollan confianza en sí mismos. La expresión rítmica fortalece la comunicación interpersonal y permite que los jóvenes exploren distintas formas de relacionarse con el entorno. Es una herramienta clave del enfoque expresivo de la Educación Física del MEN.

Preguntas

1. ¿Qué permite comunicar la expresión rítmica corporal?
2. ¿Qué elementos se combinan para expresar emociones con el cuerpo?
3. ¿Cómo contribuye la expresión corporal a la convivencia?

9. Creatividad motriz a partir de ritmos musicales

La creatividad motriz surge cuando los estudiantes experimentan diferentes movimientos según el ritmo, el estilo o la velocidad de la música. Esto les permite explorar nuevas posibilidades del cuerpo y desarrollar secuencias originales. El MEN destaca esta creatividad como parte del desarrollo integral, pues fomenta la imaginación, la autonomía y la capacidad de proponer ideas nuevas en el movimiento.

Preguntas

1. ¿Qué estimula la creatividad motriz?
2. ¿Cómo influye la música en el movimiento?
3. ¿Qué beneficio tiene crear secuencias originales?

10. Actitudes y valores en la práctica de la actividad física

La Educación Física también forma en valores como el respeto, la solidaridad, la cooperación y el autocuidado. Participar en actividades físicas implica reconocer al otro, trabajar en equipo, respetar reglas y valorar el esfuerzo personal y colectivo. El MEN resalta que estas actitudes fortalecen la convivencia escolar y ayudan a que los estudiantes disfruten la actividad física como parte de su vida cotidiana.

Preguntas

1. ¿Qué valores se fortalecen en la actividad física?
2. ¿Por qué es importante respetar reglas y compañeros?
3. ¿Cómo contribuye la actividad física a la convivencia escolar?

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. ¿Qué elemento distingue principalmente a la gimnasia rítmica?

- A. La ejecución de saltos en barras paralelas.
- B. El uso de música y objetos como cuerdas o aros.
- C. El trabajo exclusivo de fuerza muscular.
- D. La realización de movimientos únicamente en el suelo.

2. ¿Cuál es la función del ritmo en una secuencia motriz?

- A. Aumentar la fuerza muscular.
- B. Organizar el movimiento corporal con tiempo y estilo.
- C. Evitar que los estudiantes se muevan rápidamente.
- D. Reemplazar el uso de la música en la actividad física.

3. ¿Qué sistema del cuerpo incrementa su frecuencia durante la actividad física?

- A. El sistema digestivo.
- B. El sistema circulatorio.
- C. El sistema excretor.
- D. El sistema nervioso central.

4. ¿Qué permite la tensión muscular dentro del control corporal?

- A. Relajar completamente el cuerpo.
- B. Ejecutar movimientos que requieren fuerza o precisión.
- C. Evitar cualquier tipo de esfuerzo físico.
- D. Mantener el cuerpo inmóvil sin intención de movimiento.

5. ¿Qué elemento es fundamental dentro de una rutina gimnástica saludable?

- A. Movimientos desordenados sin secuencia.
- B. Integración de fuerza, equilibrio, ritmo y coordinación.
- C. Evitar la música para no distraerse.
- D. Realizar solo un tipo de movimiento repetitivo.

6. ¿Qué área de la salud se beneficia directamente con la actividad física?

- A. Únicamente la salud física.
- B. Solo la salud emocional.

- C. La salud física, emocional y social.
- D. Ninguna, solo mejora el rendimiento deportivo.

7. ¿Para qué sirve un registro de seguimiento físico?

- A. Para competir entre compañeros.
- B. Para observar avances y cambios en el desempeño físico.
- C. Para medir únicamente la velocidad.
- D. Para reemplazar la actividad física por teoría.

8. ¿Qué permite comunicar la expresión rítmica corporal?

- A. Únicamente pasos de baile.
- B. Emociones, ideas y sensaciones sin usar palabras.
- C. Datos matemáticos complejos.
- D. Exclusivamente movimientos de gimnasia artística.

9. ¿Qué estimula la creatividad motriz en los estudiantes?

- A. Repetir siempre los mismos movimientos.
- B. Seguir solo ritmos lentos.
- C. Explorar movimientos según ritmo, estilo o velocidad musical.
- D. Evitar cualquier uso de música en las actividades.

10. ¿Qué valor se fortalece especialmente durante la práctica de actividad física?

- A. La competencia agresiva.
- B. La desobediencia a las reglas.
- C. El respeto y la cooperación.
- D. La indiferencia hacia los compañeros.

Referencias bibliográficas

https://contenidos.mineduacion.gov.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Postprimaria/Guias%20del%20estudiante/Educacion%20Fisica/EFR_Grados_6_7.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