



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

GUÍA ORIENTADORA PARA PROMOCIÓN ANTICIPADA

Promoción anticipada por repitencia

Área y/o asignatura:	Educación Física	Grado que repite: Sexto	Grado al que aspira: Séptimo
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. Establece relación entre desarrollo motriz y gimnasia. 3. Recolecta información sobre el desarrollo motriz, tensión, relajación y habilidades gimnásticas. 4. Reconoce el ajedrez, como herramienta para el aprendizaje social y emocional. 5. Describe con propiedad y de forma coherente algunas acciones que ejerciten las capacidades físicas básicas. 6. Comprende La importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. 7. Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. SABER HACER: 1. Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable. 2. Propone movimientos y secuencias motrices para la realización de movimientos gimnásticos, tensión y relajación. 3. Participa de circuitos físicos analizando el porqué de sus cambios fisiológicos 4. Propende a la participación de actividades ajedrecísticas como deporte para la convivencia 5. Contribuye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos y dirigidos. 6. Reconoce las capacidades motrices como base para la aplicación deportiva, estética y para la vida. 7. Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. 8. Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

	SABER SER: 1. Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. 2. Propone la integración de movimientos de cualidades físicas con los cambios fisiológicos del cuerpo. 3. Promueve el mejoramiento de la calidad de vida por medio de la actividad física 4. Demuestra tolerancia y respeto por los demás, en las diferentes clases y practicas deportivas. 5. Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. 6. Asumo compromisos de grupo que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 7. Practico los valores de respeto, solidaridad y cooperación para una mejor sana convivencia.
--	---

--	--

3. Contenidos facilitadores de aprendizaje	Modalidades de la gimnasia y su sentido formativo Control corporal: tensión, relajación y respiración Desarrollo perceptivo-motriz para la acción gimnástica Patrones básicos de movimiento en la vida cotidiana Ajedrez: estrategia para el pensamiento y la convivencia Circuitos físicos y respuestas fisiológicas del cuerpo La expresión corporal como medio de comunicación Capacidades físicas básicas y hábitos de vida saludable Juegos predeportivos y actividades cooperativas Normas de higiene, seguridad y convivencia deportiva		
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 hacer un escrito (de una página) con las ideas principales de cada numeral, agrega dibujos para una mayor comprensión.

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/Post_primaria/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:

- Capacidades perceptivo-motrices: interocepción, propiocepción y exterocepción

Las capacidades perceptivo-motrices permiten que el cuerpo se mueva con control y seguridad.

La **interocepción** se refiere a sentir lo que pasa dentro del cuerpo, como la respiración o el ritmo del corazón.

La **propiocepción** es la capacidad de saber dónde están nuestras partes del cuerpo sin necesidad de verlas.

La **exterocepción** permite percibir estímulos del entorno, como sonidos, texturas, temperaturas o movimientos de otras personas.

Trabajar estas capacidades ayuda a mejorar el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué es la interocepción y qué sensaciones permite identificar?
2. ¿Por qué es importante la propiocepción en el movimiento?
3. ¿Cómo ayuda la exterocepción al desempeño físico?

➤ Patrones básicos de movimiento en la educación física escolar

Los patrones básicos de movimiento son acciones esenciales como caminar, correr, saltar, girar, empujar, jalar y lanzar. Estos movimientos se aprenden desde la infancia y se perfeccionan con la práctica. En la Educación Física escolar, desarrollar estos patrones es importante porque son la base para actividades más complejas como los deportes, la danza o la gimnasia. Cuando los estudiantes dominan estos movimientos, pueden participar con más seguridad y confianza en diferentes actividades físicas.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué son los patrones básicos de movimiento?
2. ¿Por qué son fundamentales para los deportes y otras actividades físicas?
3. ¿Cómo beneficia al estudiante dominar estos movimientos?

➤ Capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas son la **fuerza**, la **resistencia**, la **velocidad**, la **flexibilidad** y la **coordinación**.

La fuerza permite mover objetos y sostener el peso del cuerpo.

La resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo durante más tiempo.

La velocidad ayuda a reaccionar y desplazarse rápidamente.

La flexibilidad mejora la movilidad de las articulaciones.

La coordinación permite realizar movimientos precisos y armónicos.

Estas capacidades se entrenan de forma progresiva y son esenciales para la salud y el rendimiento físico.

Preguntas orientadoras

1. ¿Cuáles son las cinco capacidades físicas básicas?
2. ¿Qué aporta la resistencia al cuerpo durante la actividad física?
3. ¿Por qué es importante entrenar la coordinación?

➤ La gimnasia escolar: rítmica, artística y deportiva

La gimnasia escolar incluye diferentes modalidades.

La **gimnasia rítmica** combina movimientos corporales con elementos como cuerdas o aros, siguiendo un ritmo.

La **gimnasia artística** se enfoca en saltos, giros y equilibrios realizados en aparatos como el suelo o la barra.

La **gimnasia deportiva** resalta la precisión técnica, la fuerza y el control del cuerpo.

Todas estas modalidades fortalecen la flexibilidad, la creatividad, el equilibrio y la disciplina.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué caracteriza a la gimnasia rítmica?
2. ¿Qué tipo de habilidades desarrolla la gimnasia artística?
3. ¿Qué cualidades son importantes en la gimnasia deportiva?

➤ Tensión y relajación como fundamentos del control corporal

El control corporal depende del equilibrio entre tensión y relajación. La tensión aparece cuando los músculos se contraen para realizar un movimiento o mantener una postura. La relajación permite que los músculos se liberen después del esfuerzo. Practicar ejercicios de respiración, estiramiento y relajación ayuda a mejorar la postura, reducir el estrés y preparar el cuerpo para actividades más exigentes. Saber cuándo tensar y cuándo relajar es clave para una ejecución segura.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué es la tensión muscular y para qué sirve?
2. ¿Por qué es importante la relajación después del esfuerzo?
3. ¿Cómo ayudan los ejercicios de respiración?

➤ La expresión corporal como herramienta de comunicación

La expresión corporal permite comunicar emociones, ideas y sensaciones a través del cuerpo. Mediante gestos, posturas, movimientos y ritmos, las personas pueden expresar lo que sienten sin usar palabras. En Educación Física, la expresión corporal fomenta la creatividad, la confianza y la comunicación entre compañeros. También ayuda a reconocer el propio cuerpo, mejorar la autoestima y trabajar en equipo.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué es la expresión corporal?
2. ¿Cómo permite comunicar emociones sin palabras?
3. ¿Qué beneficios trae para la convivencia escolar?

➤ El ajedrez como estrategia para el pensamiento y la convivencia

El ajedrez es un juego que fortalece la concentración, la planificación y la toma de decisiones. Cada movimiento implica analizar posibilidades, anticipar consecuencias y respetar el turno del oponente. Por estas razones, el MEN lo considera una herramienta pedagógica que impulsa el pensamiento lógico y la convivencia pacífica. Además, el ajedrez enseña a manejar la frustración, a ser paciente y a actuar con respeto frente a los demás.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué habilidades cognitivas se fortalecen con el ajedrez?
2. ¿Por qué ayuda a la convivencia pacífica?
3. ¿Qué valor aporta respetar el turno del oponente?

➤ Juegos predeportivos y alternativos

Los juegos predeportivos son actividades que preparan al estudiante para aprender deportes formales. Sus reglas son más simples y se adaptan al nivel de los participantes. Los juegos alternativos, por su parte, utilizan materiales no convencionales y fomentan la creatividad. Ambos tipos de juegos ayudan a mejorar la coordinación, la agilidad, el trabajo en equipo y la convivencia. Además, permiten aprender a seguir reglas y a resolver conflictos de manera pacífica.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué son los juegos predeportivos?
2. ¿Qué diferencia hay con los juegos alternativos?
3. ¿Qué habilidades sociales se fortalecen en estos juegos?

➤ Actividad física, higiene y hábitos de vida saludable

La actividad física regular mejora la salud del corazón, fortalece los músculos y ayuda a mantener un buen estado de ánimo. Para que el ejercicio sea seguro, es necesario tener buenos hábitos de higiene: bañarse después de la práctica, usar ropa adecuada, hidratarse y cuidar el aseo personal. Llevar una alimentación equilibrada, dormir bien y evitar el sedentarismo también hace parte de un estilo de vida saludable. Estos hábitos contribuyen a que los estudiantes crezcan sanos y activos.

Preguntas orientadoras

1. ¿Por qué es importante la actividad física para la salud?
2. ¿Qué hábitos de higiene deben acompañar el ejercicio?
3. ¿Cómo contribuye el descanso a una vida saludable?

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. La interocepción permite al estudiante:

- A. Reconocer objetos a través del tacto en el entorno.
- B. Percibir lo que ocurre dentro de su cuerpo, como respiración y ritmo cardíaco.
- C. Identificar la posición de sus extremidades sin verlas.
- D. Mantener el equilibrio en superficies inestables.

2. ¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a un patrón básico de movimiento?

- A. Realizar una coreografía completa.
- B. Sostener el equilibrio sobre un aparato gimnástico.
- C. Correr, saltar y lanzar.
- D. Controlar la respiración en una secuencia de relajación.

3. Una característica principal de la gimnasia rítmica es:

- A. Ejecutar movimientos en aparatos como barras o anillas.
- B. Realizar saltos y giros únicamente en el suelo.
- C. Combinar movimientos corporales con elementos siguiendo un ritmo.

D. Enfocar el trabajo exclusivamente en fuerza máxima.

4. La propiocepción es fundamental para:

- A. Reconocer estímulos externos como sonidos o temperaturas.
- B. Identificar la posición del cuerpo sin necesidad de verlo.
- C. Mantener un ritmo musical constante.
- D. Incrementar la velocidad de reacción.

5. ¿Cuál de las siguientes es una capacidad física básica?

- A. Creatividad.
- B. Flexibilidad.
- C. Concentración.
- D. Expresión corporal.

6. El ajedrez es considerado una estrategia para la convivencia porque:

- A. Mejora la fuerza y la resistencia muscular.
- B. Permite desarrollar la velocidad en la toma de decisiones.
- C. Fortalece la concentración, el respeto y la resolución pacífica de conflictos.
- D. Exige competir físicamente con otros estudiantes.

7. La tensión muscular se define como:

- A. La sensación de cansancio después del ejercicio.
- B. La contracción de los músculos para ejecutar un movimiento.
- C. La falta de movilidad de una articulación.
- D. El aumento de la frecuencia cardíaca durante el juego.

8. Un juego predeportivo se caracteriza por:

- A. No tener reglas y permitir movimientos libres.
- B. Utilizar materiales únicamente profesionales.
- C. Ajustar sus reglas para preparar al estudiante para deportes formales.
- D. Requerir gran complejidad técnica desde el inicio.

9. ¿Qué beneficio aporta la expresión corporal dentro de la Educación Física?

- A. Permite realizar actividades de fuerza sin esfuerzo.
- B. Facilita la comunicación de emociones sin usar palabras.
- C. Evita el trabajo cooperativo entre los estudiantes.
- D. Reduce la creatividad en las actividades grupales.

10. ¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye a un estilo de vida saludable?

- A. Evitar el descanso para entrenar más tiempo.
- B. Consumir alimentos ultraprocesados antes de la actividad física.
- C. Mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio.
- D. Reducir el tiempo de sueño para realizar más tareas.

Referencias

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