



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES**



**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**GUÍA DIDÁCTICA PRIMER PERIODO**

**GRADO SEPTIMO**

**ÁREA:**

**EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**DOCENTE:**

**VÍCTOR DAVID VALENCIA ARCILA**

**ESTA GUÍA PERTENECE A:**

---

**GRUPO:**

---

**MEDELLIN**

**2021**



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



## REFERENTE CURRICULAR

### ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2:

- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.

### ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 4:

- Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.

### COMPETENCIAS A DESARROLLAR:

- Autonomía e iniciativa personal.
- Conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y la competencia digital.

### SABER PROCEDIMENTAL:

- Adquisición de hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y también como alternativa de ocupación del tiempo libre.

### SABER ACTITUDINAL:

- La adquisición de habilidades sociales a través de la práctica deportiva, constituye un medio eficaz para facilitar las relaciones humanas, la integración y el buen trato, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad humana.

### OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

- Valorar la importancia del calentamiento para evitar lesiones.
- Comprender la definición y aplicación de las cualidades físicas.
- Mejorar su fuerza, velocidad y flexibilidad con el ejercicio.
- Superar las pruebas del test físico personal.

### INDICADORES DE DESEMPEÑO PRIMER PERIODO:

- Valora la importancia del calentamiento deportivo para evitar lesiones y aumentar el desempeño.
- Comprende la definición y aplicación de las cualidades físicas.
- Mejora sus capacidades físicas con el ejercicio.
- Realiza los test de condición física.
- Presenta a tiempo las investigaciones, talleres y actividades asignadas.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



### PRESENTACIÓN

La Educación Física en la BASICA SECUNDARIA, es factor fundamental para que el individuo se forme con miras a tener un óptimo desarrollo integral. Por ello, en la Institución Educativa Yermo y Parres nos esforzamos para que el estudiante se aproxime de la mejor manera a ese desarrollo integral, partiendo de un diagnóstico individual y grupal de las habilidades motrices básicas.

Esta guía tiene el propósito que los estudiantes tengan a la mano los contenidos del periodo, los objetivos, los indicadores de desempeño, los conceptos y los talleres que le servirán como herramienta útil para la aclaración de conceptos del área e igualmente para hacer seguimiento clase a clase de los objetivos teniendo en cuenta las directrices del MEN y el plan de estudios de la institución.

Espero que tanto estudiantes como padres o acudientes se apropien de esta guía didáctica y verifiquen los contenidos de la misma, al tiempo que acompañen y orienten a sus hijos en la aplicación y elaboración de algunos conceptos y actividades.

#### **Normas de la clase de Educación Física:**

- Cumplir con los protocolos de bioseguridad.
- El cuidado de sí mismo y del otro siempre será la prioridad.
- Hacer honor al proyecto del Buen Trato en las clases de Edu. Física.
- La escucha es el macrosentido, escuchar para aprender a hablar.
- Pido la palabra levantando la mano.
- Realizar el calentamiento antes de empezar y estiramientos al finalizar las clases prácticas.
- Hidratarse antes, durante y después.
- Uso adecuado del uniforme de educación física o en su defecto ropa y calzado apropiados.
- Se recomienda el uso de bloqueador solar.
- Informar al docente al inicio de cada clase las novedades y cambios en el estado de salud de los últimos días.
- Presentar incapacidades, excusas, sugerencias o recomendaciones médicas antes de cada clase.

### **TEMA 1: GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Es la disciplina que estudia el cuerpo y el movimiento humano, educando y formando integralmente al ser humano en aspectos tan diversos como el cultural, social, fisiológico, motriz, intelectual, moral, lúdico y deportivo. Es una disciplina que se centra en diferentes practicas o gestos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud plena individual y colectiva. La educación física se puede concebir como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute, amistad y solidaridad.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



## Propósitos:

- Permite el desarrollo integral.
- Proyecta un óptimo rendimiento deportivo
- Conocer sus posibilidades y limitaciones.
- Interiorizar nuevos conocimientos para proyectarlos a la vida real
- Conocer y valorar el cuerpo, creando hábitos de responsabilidad e higiene.
- Manejar e identificar gestos técnicos de algunos deportes.
- Conocer normas y reglas de los diferentes deportes.
- Crea principios de respeto, convivencia, cooperación y solidaridad.

## HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Apareció en el mundo desde que existe el ser humano y ha estado presente en todas sus culturas. La forma más primitiva de la educación física la constituye el espíritu de la conservación, el cual hace que el ser humano corra, salte, nade, lance, trepe y agarre para defenderse de los riesgos del medio ambiente. El instinto combativo, acompañado del descubrimiento del medio, nos obligó a distraernos y a prepararnos para la guerra para defender el territorio.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno.

Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicas. A fines del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica.

## TALLER 1

1. La idea central del texto anterior es:

---

---

---

2. Qué aspecto le llamó más la atención o le pareció más interesante de la lectura anterior:

---

---

---



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



3. Investiga 3 propósitos o aportes de la educación física al desarrollo humano, distintos a los mencionados en el texto anterior:

---

---

---

4. Consulta y escribe la definición de los siguientes conceptos relacionados con la educación física:

Lúdica: \_\_\_\_\_

Recreación: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_

Ocio: \_\_\_\_\_

Tiempo Libre: \_\_\_\_\_

## TEMA 2: EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO

Actividad física compuesta por una serie de ejercicios progresivos, estructurados, programados y planificados, cuyo objetivo es la disposición óptima del organismo, permitiendo originar respuestas adecuadas a estímulos instantáneos o prolongados en el momento de la ejecución y con la finalidad de mejorar la eficiencia y el rendimiento en las acciones de orden motriz, de prevenir lesiones y disfuncionalidades en distintos niveles orgánicos, generando a su vez efectos funcionales.

El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

### TIPOS:

- Antes de la práctica físico deportiva
- Antes de un entrenamiento deportivo
- Antes de una competencia deportiva

### FASES:

- Movilidad interarticular
- Activación dinámica general
- Elongación muscular



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



- Activación dinámica específica

### **DURACIÓN:**

Entre el 10 y 12 % de la actividad principal, es decir de 15 a 20 minutos para la práctica físico-deportiva y de 25 a 35 minutos antes de un entrenamiento o competencia deportiva.

### **EFFECTOS:**

- Sobre el organismo:
  - Aumento de la temperatura corporal que puede subir hasta por encima de los 38,5 °C.
  - Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.
  - Aumento de la actividad pulmonar y mejora en la utilización del oxígeno.
  - Aumento de la velocidad de contracción muscular.
- Sobre la motricidad:
  - Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos.
  - Aumento de la sensibilidad propioceptiva.
  - Economía de energía.
- Sobre la actuación en la actividad:
  - Aumento de capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.
  - Aumento de las capacidades orgánicas y artículo-musculares.
  - Aumento de los niveles de fuerza.
- Sobre la prevención de lesiones:
  - Aumento de la temperatura del cuerpo y disminución de la viscosidad sinovial que facilita el roce articular y muscular.
  - Aumento de la elasticidad muscular que evita alargamientos bruscos y desgarros musculares.
  - Adaptación a las acciones motrices.

## **TALLER 2**

1. Completar el mapa conceptual con la definición, tipos, fases, duración y efectos del calentamiento deportivo:





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Hay cuatro signos vitales principales que los médicos y otros profesionales de salud examinan de forma sistemática:

1. Temperatura corporal
2. Pulso (o frecuencia cardíaca)
3. Presión arterial
4. Frecuencia respiratoria

### Variación con la edad

Los niños e infantes tienen frecuencias cardíacas y respiratorias más rápidas que los adultos como se muestra en la siguiente tabla:

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia cardíaca normal (latidos por minuto)</b>	<b>Frecuencia respiratoria normal (respiraciones por minuto)</b>
Neonato	110-160	30-50
0-5 meses	90-150	25-45
6-12 meses	80-140	20-40
1-3 años	80-130	20-35
3-5 años	80-120	20-30
6-10 años	70-110	15-30
11-14 años	60-105	12-20
15+ años	60-100	12-19



## Frecuencia Cardíaca o Pulso

Es la onda pulsátil de la sangre, originada en la contracción del ventrículo izquierdo del corazón y que resulta en la expansión y contracción regular del calibre de las arterias. La onda pulsátil representa el rendimiento del latido cardíaco, que es la cantidad de sangre que entra en las arterias con cada contracción ventricular y la adaptación de las arterias, o sea, su capacidad de contraerse y dilatarse. Asimismo, proporciona información sobre el funcionamiento de la válvula aórtica.

El pulso periférico se palpa fácilmente en pies, manos, cara y cuello. Realmente puede palpase en cualquier zona donde una arteria superficial pueda ser fácilmente comprimida contra una superficie ósea. La velocidad del pulso (latidos por minuto) corresponde a la frecuencia cardíaca, la cual varía con la edad, sexo, actividad física, estado emocional, fiebre, medicamentos y hemorragias.

El pulso se valora mediante la palpación utilizando la porción distal de los dedos índice y corazón.

- Utilizando las yemas de los dedos índices y corazón, presione suavemente pero con firmeza sobre las arterias hasta que sienta el pulso.
- Empiece a contar las pulsaciones cuando el segundero del reloj marque las 12.
- Cuento su pulso durante 60 segundos (o durante 15 segundos y después multiplíquelo por cuatro para calcular los latidos por minuto).
- Comparar los pulsos de las extremidades del mismo lado y del contra lateral con el fin de detectar variaciones. Los pulsos asimétricos sugieren oclusión arterial.
- Adoptar una postura cómoda y relajada.
- Si ha realizado actividad física, es importante esperar entre 10 y 15 minutos antes de controlar el pulso.

## Frecuencia Respiratoria

Es el intercambio gaseoso entre la atmosfera y los pulmones, al inhalar tomamos aire el cual contiene oxígeno, mientras que al exhalar se expulsa el dióxido de carbono, desecho que producen las células. Se suele medir cuando la persona está en reposo, y consiste simplemente en contar el número de respiraciones durante un minuto contando las veces que se eleva su pecho (una respiración consiste en inhalar y exhalar, solo se cuenta una de las dos).

La frecuencia respiratoria puede aumentar con la fiebre, las enfermedades y otras condiciones médicas. La frecuencia respiratoria normal de un adulto que esté en reposo oscila entre 15 y 20



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



respiraciones por minuto. Cuando la frecuencia es mayor de 25 respiraciones por minuto o menor de 12 (en reposo) se podría considerar anormal.

## TALLER 3

1. Con el acompañamiento de un adulto y según las indicaciones anteriores, medir mi pulso en reposo (en la mañana después de despertar) y en la noche antes de acostarse. Registro mis resultados y los comparo con la tabla de cifras normales:

**Nota:** no presionar muy fuerte ni por más de un minuto, se recomienda tomarlo en la muñeca.

Mi frecuencia cardiaca en la mañana	Mi frecuencia cardiaca en la noche
Día 1: _____ p.p.m.	Día 1: _____ p.p.m.
Día 2: _____ p.p.m.	Día 2: _____ p.p.m.

p.p.m.: pulsaciones por minuto

2. Realizo el mismo ejercicio del punto 1, ahora con la frecuencia respiratoria:

Mi frecuencia respiratoria en la mañana	Mi frecuencia respiratoria en la noche
Día 1: _____ r.p.m.	Día 1: _____ r.p.m.
Día 2: _____ r.p.m.	Día 2: _____ r.p.m.

r.p.m.: respiraciones por minuto

3. ¿Qué es y cómo se mide la presión arterial?

---

---

---

4. ¿Qué nos indica la temperatura corporal y cuál es la cifra normal?

---

---

---



## TEMA 4: LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Son las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo, mediante su entrenamiento ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo y aumentar el rendimiento deportivo, así como tener un mayor desempeño en las actividades físicas que realizamos cotidianamente. Las capacidades físicas se dividen en condicionales y coordinativas.

Las condicionales son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, mientras que las coordinativas son: agilidad, equilibrio, orientación y reacción.

### TALLER 4

1. Encuentra y resalta en la sopa de letras las capacidades físicas condicionales:



2. Encuentra y resalta en la sopa de letras las capacidades o cualidades físicas coordinativas:



## TEMA 5: LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

**FLEXIBILIDAD:** La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados. El tipo de articulación *sinartrosi* no permite movimiento, el tipo de articulación *anfiartrosi* permite movimientos limitados, el tipo de articulación *diartrodial* permite movimientos en los tres ejes. Es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.

**FUERZA:** La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular. La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas, así como de la técnica correcta del gesto.



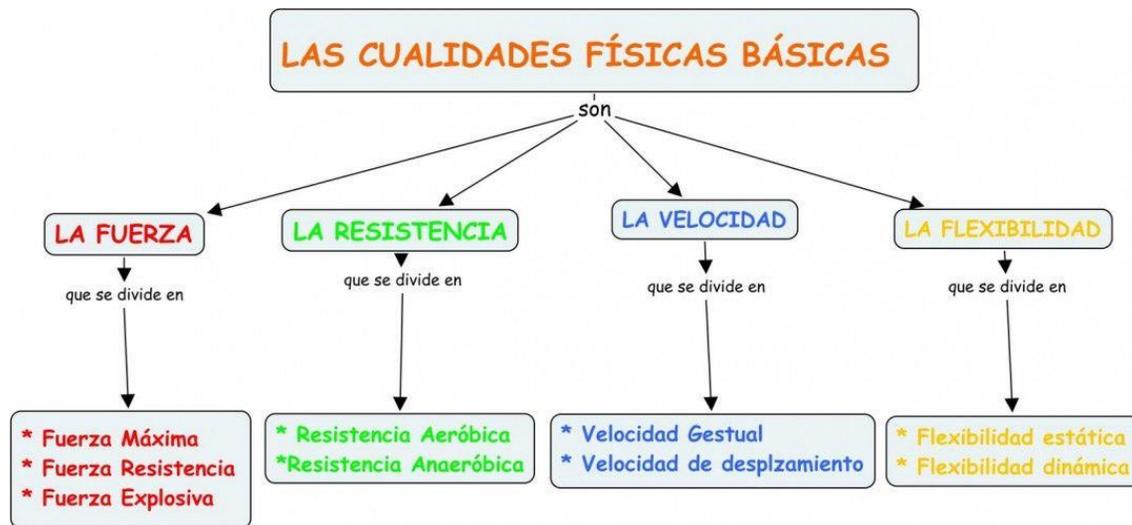
## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



**VELOCIDAD:** La velocidad es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física correr, lanzamiento, saltar. Cuando más actividad mayor rendimiento y no solo sirve para ser más veloz también te sirve para ejercitar tu cuerpo y tenerlo saludable.

**RESISTENCIA:** La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

Hay dos tipos de resistencia: Aeróbica y anaeróbica.



### TALLER 5

Responda falso (F) o verdadero (V) de acuerdo al enunciado:

1. La flexibilidad mejora con la edad. ( )
2. La resistencia aeróbica se presenta cuando el esfuerzo es superior a 2 minutos de duración. ( )
3. La velocidad es la capacidad física que nos permite realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. ( )
4. La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para estirarse y lograr la máxima amplitud. ( )
5. La fuerza se divide en estática y dinámica. ( )



### TEMA 6: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA



## Capacidades Físicas Básicas

Antes de iniciar un plan de entrenamiento o una práctica deportiva, bien sea por razones recreativas, competitivas, formativas o higiénicas, es necesario realizar pruebas de condición física que nos permita establecer un punto de partida y determinar la condición física individual, con el propósito de alcanzar los objetivos trazados, planificar las cargas y los descansos y de esta manera evitar lesiones o resultados no deseados. Por lo general, dichas pruebas o test buscan medir la condición o estado físico de las capacidades físicas básicas.

Se propone que de manera autónoma y con el acompañamiento de los acudientes, realicen un test de cada capacidad y de esta forma obtener un referente aproximado de la condición física actual. Una vez dispongamos de los resultados es posible iniciar un plan de entrenamiento individual según las necesidades, cualidades, motivaciones e intereses de cada estudiante.

#### Flexibilidad: test de Wells



Mi resultado	valoración
_____ centímetros (+/-)	Regular___ bueno_____ excelente___

**Nota:** recordar que la punta de los pies es cero, hacia las rodillas negativo y si sobrepasa positivo.



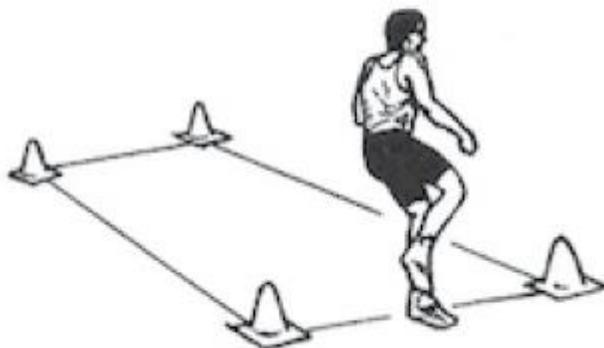


## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Mi resultado	valoración
_____ segundos	Regular__ bueno _____ excelente ____

**Resistencia:** test de 5 minutos



Mi resultado	valoración
_____ metros	Regular__ bueno _____ excelente ____

**AUTOEVALUACIÓN 10%** (valore entre 1 y 5 su desempeño en el primer periodo): \_\_\_\_\_

**DESCUBRE Y APRENDE MÁS EN:**

- <https://profeedufisicayermoyparres.wordpress.com/>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>