



**GUIA DEL ESTUDIANTE COLEGIO CENTRAL DE
BACHILLERATO INTEGRADO
PERIODO: 1
DEL 20 DE MARZO AL 20 DE ABRIL**

DOCENTE: ANDRES PRADO HERNANDEZ
AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA
GRADOS: 7-3, 8vos, 9-1, 9-2

ESTANDAR:

**DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES,
FÍSICOMOTRICES, SOCIOMOTRICES Y APRENDIZAJE DE HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS.**

COMPETENCIA

Competencia motriz: (Componente desarrollo motor). Comprende el conocimiento, desarrollo del cuerpo y las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices, además, del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación.

Competencia expresiva corporal: Se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (Ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (Liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo) y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación.

Competencia axiológica corporal: Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA (PRIMARIA Y SECUNDARIA), MEDIA Y MEDIA TÉCNICA
AUTORIZADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT: 890306586-8. DANE: 176364000015

NIVELES DE DESEMPEÑO

7mo:

Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.

Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

8vo y 9no:

Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.

Combino movimientos con el uso de elementos.

Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.

Relaciono los resultados de pruebas físicas realizadas en clase con el fin de mejorarlas.

CONTENIDOS

CUALIDADES FISICAS ATLETISMO

PROPOSITO

La Educación Física se realiza teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes en cada etapa de su desarrollo motor, de tal forma que conduzcan a la búsqueda de los valores que integran al ser humano, mediante la educación del movimiento en forma global y específica, donde se utiliza el movimiento, como medio para contribuir a la formación y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos de desarrollo motor, físicos de pensamiento, personalidad e interacción social, para que se desempeñe eficientemente en su medio.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA PRIMARIA, BÀSICA SECUNDARIA Y MEDIA TECNICA.
AUTORIZADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT : 890306586-8. DANE: 176364000015

METODOLOGIA

Se realiza el trabajo por procesos donde se tiene en cuenta la evolución humana integral

Se utiliza el método psicocinetico considerado como el método natural, el cual utiliza las posibilidades de movimiento humano

El método deductivo e inductivo aplicado en la etapa inicial y básica del movimiento.

ACTIVIDADES

Realizar test de capacidades físicas, consignar lo realizado en clase y realizar los temas propuestos en el mismo.

La guía debe estar impresa y realizada para entregar el día que regresemos a clase.

Las indicaciones de las actividades están especificadas en el mismo.

EVALUACION

Talleres teóricos y prácticos.

Presentación de trabajos escritos.

Socialización de los mismos.

Practicas físicas de clase.

CRONOGRAMA Y FECHA DE ENTREGA.

Fecha de subida a plataforma: 20 de marzo.

Fechas de realización: 20 de marzo a 20 de abril.

Fecha de entrega: 20 de abril.

Elaboro Coordinación.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA (PRIMARIA Y SECUNDARIA), MEDIA Y MEDIA TÉCNICA
AUTORIZADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT: 890306586-8. DANE: 176364000015

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO. TEST CAPACIDADES FÍSICAS. DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES. LIC. ANDRES PRADO HERNANDEZ.

Grado: _____
Nombre: _____ Edad: _____

Peso _____ Kg. Talla: _____ Cm.

Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es un cociente que relaciona dos medidas, el peso y la estatura. Este índice se obtiene dividiendo el peso (en Kilogramos) por el cuadrado de la estatura en metros (la estatura multiplicada por sí misma).

$$\text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2 = \text{I.M.C.}$$

Con base al IMC podemos tener una idea más precisa, aunque no absoluta, de si tenemos un peso adecuado o si estamos en una categoría de sobrepeso o incluso de obesidad. La misma no resulta exacta para personas muy musculosas o mujeres embarazadas. En la siguiente tabla podemos valorar según nuestro resultado en que categoría nos encontramos. Realizar este proceso y dar la valoración correspondiente.

VALOR	CLASIFICACIÓN	CARACTERÍSTICAS
0 a 5	Delgadez III	Enfermedades degenerativas.
5 a 10	Delgadez II	Anorexia , Bulimia
10 a 18.5	Delgadez I	Trastornos Digestivos, debilidad, fatiga crónica.
18.5 a 24.9	Peso Normal	Estado normal, buen nivel de energía, vitalidad.
25 a 29.9	Sobrepeso	Fatiga, enfermedades digestivas.
30 a 34.9	Obesidad I	Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares
35 a 39.9	Obesidad II	Diabetes, posible cáncer, angina de pecho.
40 o +	Obesidad III	Falta de aire, cáncer, discriminación social.

Tomado de: <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>

FRECUENCIA CARDIACA BASAL O EN REPOSO.

Como su nombre lo indica, es aquella que se mide cuando el nivel de actividad es nulo.

Se mide en posición de decúbito (acostado o tumbado) y recién levantado (o totalmente en reposo) a una presión y temperatura normal, agradable (ni excesivo frío, ni excesivo calor).

Frecuencia basal: _____ latidos por min.

FRECUENCIA CARDIACA.

La frecuencia cardiaca se define como las veces que late el corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente las adaptaciones al ejercicio que se están produciendo en el deportista. La frecuencia cardiaca en reposo depende de la genética, el estado físico, el estado psicológico, las condiciones ambientales, la postura, la edad y el sexo, pero los estudiosos afirman que en un adulto se puede dar como valores medio entre 60-80 y en una persona mayor, algo más, (El doctor Fernández Calvo a firma que se puede dar como valor medio entre 60 y 100 pulsaciones por minuto).

Durante el sueño puede caer hasta las 40 pulsaciones y durante el ejercicio intenso puede subir hasta las 200 pulsaciones. Normalmente, el pulso es más rápido en las personas más jóvenes. El pulso en reposo para un bebé es tan alto o más como el de un adulto haciendo ejercicio intenso.

Un deportista en reposo puede perfectamente tener entre 40-50 pulsaciones por minuto. Los deportistas y especialmente los de fondo (ejercicio de larga duración) tienen las pulsaciones en reposo muy por debajo de los no entrenados, también se adaptan más rápidamente al esfuerzo y después de un ejercicio recuperan el estado inicial igualmente más rápido que los no entrenados.

Pulso en reposo: _____ latidos por min.

Pulso en actividad: 1. _____ latidos por min.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA.
AUTORIZADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT : 890306586-8. DANE: 176364000015

La frecuencia cardíaca máxima ($FC_{m\acute{a}x}$) es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud. Esta $FC_{m\acute{a}x}$ varía con la edad y depende del sexo de la persona.

La fórmula es: 220- edad en mujeres y 215- edad en hombres.

Frecuencia cardíaca máxima: _____ latidos por min.

Recuperación:

En 1 minuto: _____ latidos por min.

En 2 minutos: _____ latidos por min.

En 3 minutos: _____ latidos por min.

En 4 minutos: _____ latidos por min.

En 5 minutos: _____ latidos por min.

Mi recuperación se dio en el minuto _____.

MEDICIONES: Realice la medición de una cancha de futbol y establezca referencias para las diversas medidas a buscar.

50 metros: _____

80 metros: _____

100 metros: _____

200 metros: _____

400 metros: _____

800 metros: _____

1.500 metros: _____

VELOCIDAD:

La velocidad es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora. Tomar los tiempos con cronometro y registrarlos en minutos o segundos según el caso.

Tiempos 50 metros: 1er. Intento: _____ seg. 2do. Intento: _____ seg. 3er intento: _____ seg.

Tiempos 80 metros: 1er. Intento: _____ seg. 2do. Intento: _____ seg. 3er intento: _____ seg.

Tiempos 100 metros: 1er. Intento: _____ seg. 2do. Intento: _____ seg. 3er intento: _____ seg.

Tiempos 200 metros: 1er. Intento: _____. 2do. Intento: _____.

Tiempos 400 metros: 1er. Intento: _____. 2do. Intento: _____.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA (PRIMARIA Y SECUNDARIA), MEDIA Y MEDIA TÉCNICA
AUTORIZADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÚN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT: 890306586-8. DANE: 176364000015

RESISTENCIA.

La Resistencia es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la Resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo. Tomar los tiempos con cronometro y registrarlos en minutos o segundos según el caso.

Tiempos 800 metros: 1er. Intento: _____. 2do. Intento: _____.

1500 metros: 1er. Intento: _____.

Test de Cooper.

Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante. Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento.

Numero de vueltas en 12 minutos _____ Metros recorridos: _____

Tabla de Valoración—Test de Cooper						
Edad	Sexo	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy bajo
13-15	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-19	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m

Tomado de: <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>

Test de Burpee.

En cuclillas con las manos sobre el suelo, se extienden ambas piernas hacia atrás y a su vez se hace una flexión de codo, se vuelve a la posición número 1 y desde la posición anterior se realiza un salto vertical.

Numero de repeticiones en 1 minuto:

1er. intento ____ rep. 2do. intento ____ rep. 3er. intento ____ rep. 4to. intento ____ rep.

Hombres	Menos de 25	De 25 a 35	De 35 a 45	De 45 a 55	Más de 55
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
Mujeres	Menos de 20	De 20 a 30	De 30 a 40	De 40 a 50	Más de 50
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente

Tomado de: <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>

FUERZA.

Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Fuerza abdominal:

Numero de repeticiones en 30 segundos:

1er. intento ____ rep. 2do. intento ____ rep. 3er. intento ____ rep. 4to. intento ____ rep.

Fuerza dorsal:

Numero de repeticiones en 30 seg:

1er. intento ____ rep. 2do. intento ____ rep. 3er. intento ____ rep. 4to. intento ____ rep.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRAL DE BACHILLERATO INTEGRADO

NIVEL DE EDUCACIÓN: PREESCOLAR –BÁSICA PRIMARIA, BÀSICA SECUNDARIA Y MEDIA TECNICA.
 AUTORIZADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL SEGÙN RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL N° 241 DE
 NOVIEMBRE 12 DEL 2014 NIT : 890306586-8. DANE: 17636400015

Flexión-extensión de brazos:

Numero de repeticiones en 30 seg:

1er. intento _____ rep. 2do. intento _____ rep. 3er. intento _____ rep. 4to. intento _____ rep.

Flexión-extensión de piernas:

Numero de repeticiones en 30 seg:

1er. intento _____ rep. 2do. intento _____ rep. 3er. intento _____ rep. 4to. intento _____ rep.

Salto largo sin impulso:

1er. intento _____ cm. 2do. intento _____ cm. 3er. intento _____ cm. 4to. intento _____ cm.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, si no, que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartilagos.

Tomado de: <http://edufisicayrecreacion.blogspot.com/p/test-fisicos.html>

Test de Wells

En posición sentado y las piernas juntas estiradas, alcanzar o sobrepasar la punta de los pies y medir en centímetros.

Si no llega a la punta de pies. (-)

Si toca punta de pies. (0)

Si pasa la punta de pies. (+)

1er. intento _____ cm. 2do. intento _____ cm. 3er. intento _____ cm. 4to. intento _____ cm.

HUELLA PLANTAL (Plantografía.)

Se define como la superficie del pie, que contacta con el suelo y es característica de cada persona. Hay huellas muy planas y con una gran superficie de apoyo, mientras que otras poseen una superficie menor, dando la sensación de que falta algún segmento del pie.

En una cartulina negra y con la ayuda de talco para pies haz la impresión de tus dos pies, con base en la gráfica y la formula, analiza y resuelve que clase de pies tienes:

Fórmula:

$$\frac{x - y}{x} \times 100 = \% x$$

Resolver:

X= _____ Y= _____

% a 34% = PLANO.

35% a 39% = PLANO NORMAL.

40% a 54% = NORMAL.

55% a 59% = NORMAL CAVO.

60% a 74% = CAVO.

75% a 84% = CAVO FUERTE.

85% a 100% = CAVO EXTREMO.

PIE IZQ.	PIE DER.
%	%

