

## GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO: SEPTIMO

**DOCENTE:** KRIXAIER OTALORA RODRIGUEZ

**Asignatura:** EDUCACION FISICA

**Estándar:** Reconozco y valoro mi potencial biológico psíquico para realizar tareas motrices.

**Derecho Básico de Aprendizaje:** Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas, y contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.

**Tiempo estimado de trabajo para el estudiante (Horas):** 8 horas.

**Trabajo correspondiente a las fechas:** Desde: 20 de Abril de 2020 hasta 15 de Mayo.

### 1. METODOLOGÍA:

Que el estudiante desarrolle el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y de la proposición simple, con sus respectivas operaciones intelectuales sobre los temas que se van a tratar ya que será de manera teórica lo que generalmente es mejor trabajar de manera práctica.

Algunas actividades buscan motivar y preparar al estudiante antes de empezar el tema en cuestión.

Entregar preferiblemente en papel reutilizable solamente las respuestas de cada actividad.

### 2. EXPLORACIÓN:

Deber indagar sobre el estiramiento, flexibilidad y las diferencias que puedan analizar entre ambos términos.

Indagar como las cualidades y/o capacidades físicas se utilizan no solo en los deportes, sino que también en las actividades cotidianas. Describir en qué casos sucede.

### 3. ESTRUCTURACIÓN:

Las actividades a realizar van de acuerdo a los temas establecidos en el plan de área, y buscan de manera teórica apropiarse o recordar lo visto en la clase práctica. Las actividades que debe presentar serán todas las que tengan las palabras: Indaga, resuelve, desarrolla, responde, completo y las que se encuentren subrayadas.

### 4. TRANSFERENCIA:

En la guía podrá encontrar textos para completar, sopas de letras, crucigramas, entre otros, para que los procesos de inicio y de motivación sean más agradables, así como una serie de hechos que guardan entre sí gran relación, es decir que expresan regularidades.

### 5. VALORACIÓN:

El número de notas será de acuerdo al número de actividades de cada guía ya que en la clase siempre se valora lo echo en cada sesión de trabajo. Las actividades que dicen practica en casa también serán valoradas y para ello los estudiantes deben grabarse realizándola.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física, que es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, que produce un gasto calórico que es la energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales. Por lo tanto, andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc., son actividades físicas.

[http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)

### EL CALENTAMIENTO

Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, se debe realizar habitualmente antes de la actividad física o deportiva, con la finalidad que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinada.

#### Resuelve:

- ✓ Busca el significado de las palabras subrayadas.
- ✓ Reemplaza cada palabra subrayada por un sinónimo.

#### **Antes de realizar una actividad física debes tener en cuenta:**

##### **Activación dinámica general:**

Movilidad articular:

Se movilizan las articulaciones en el sentido en que las utilizamos.

Se lleva un orden o secuencia, de abajo hacia arriba en cada articulación.

Cada articulación la movilizo por mínimo 10 segundos.

Actividad dinámica:

Se realiza un ejercicio que involucre el movimiento de todo el cuerpo en general, para estimular cada uno de los sistemas vitales.

##### **Estiramiento**

Se realizan ejercicios de elongación muscular, modulados por el docente en cada grupo.

Se debe llevar una secuencia desde abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo.

Por cada grupo muscular el estiramiento debe durar ocho a doce segundos.

##### **Activación dinámica específica**

Se realizan ejercicios específicos enfocados principalmente en los segmentos corporales o cualidades que se van a trabajar en la parte central de la clase a manera de introducción.

## CUALIDADES O CAPACIDADES FISICAS

### RESISTENCIA

Dentro de la educación física, existen dos tipos muy comunes de resistencia, como lo son la resistencia anaeróbica, y la resistencia aeróbica. La resistencia anaeróbica (también llamada resistencia muscular), es aquella que permite al individuo, un esfuerzo muscular lo más duradero posible, obviamente en las condiciones anaeróbicas, un ejemplo para esta cualidad es la "halterofilia" o levantamiento de pesas (halteras). Mientras que la resistencia aeróbica (también

conocida como orgánica), es aquella que permite a la persona, un esfuerzo muscular más duradero que de costumbre, basándose en la correcta ejecución de la respiración, aprovechando de la mejor manera posible el oxígeno.

**RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.**

- ✓ ¿De acuerdo al texto define resistencia con tus palabras?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre resistencia anaeróbica y aeróbica?
- ✓ ¿Qué debemos tener en cuenta para entrenar la resistencia?
- ✓ Busca los sinónimos de las palabras subrayadas en el texto.

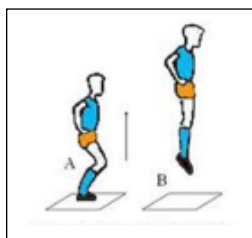
**Completo el siguiente texto y realizo el análisis pertinente:**

Es la.....para aguantar durante el mayor.....posible (desde varios minutos a varias horas) a una intensidad....., una .....física en la que intervenga una gran parte de los .....del cuerpo. La resistencia .....depende de la habilidad que tiene el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de aportar.....y nutrientes a los músculos para que produzcan.....eficazmente.

- Determinada -Determinada
- Aeróbica -Actividad
- Oxígeno -Capacidad
- Energía -Músculos
- Tiempo

**PRACTICA EN CASA**

- Antes de las pruebas debes realizar ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.
- El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto. Repitiendo esto 4 veces. El ejercicio consta de cinco posiciones: Posición 1: alumno de pie brazos colgando. Posición 2: alumno con piernas flexionadas. Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas. Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2. Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.
- Consiste en realizar un salto hacia arriba, desde la posición de pie y sin dar pasos de impulsos previos mayor número de veces posibles en un minuto. Repitiendo esto 4 veces. Realizar los siguientes movimientos:



## LA FUERZA

Es la capacidad de superar o contrarrestar unas resistencias mediante la actividad muscular. La fuerza que es una capacidad condicional, dividiéndose en tres clases, fuerza máxima, elástica (explosiva o fuerza velocidad) y resistencia de fuerza.

### RESPONDE:

- ✓ ¿Quién es María Isabel Urrutia?
- ✓ ¿Qué otros deportes practico María Isabel antes de ser pesista?

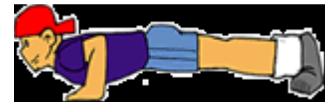
### PRACTICA EN CASA

Antes de las pruebas debes realizar ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.

- Trotar en forma continua y uniforme, es trotar sin detenerse y mantener la misma velocidad durante un tiempo que irá aumentando progresivamente. Se empieza con 10 minutos de trote y al final se trota por 12 minutos. En el puesto.
- Consiste en realizar la mayor cantidad posible de ejercicios abdominales, durante un tiempo de 20 segundos. Repitiéndolo 6 veces



- Consiste en realizar el mayor número de repeticiones de flexiones y extensiones de codo durante un tiempo de 20 segundos. Repitiéndolo 4 veces Estos ejercicios deben realizarse lo más rápido posible, flexionando y extendiendo totalmente los codos en cada repetición.



- Dorsales consiste en realizar la mayor cantidad de ejercicios dorsales durante un tiempo de 20 segundos, repitiéndolo 4 veces.



- Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 4 series de 16 repeticiones.



## VELOCIDAD

Desde el punto de vista deportivo, la velocidad, que es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Depende fundamentalmente del sistema muscular y de la alimentación. El primero cuya función es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario y la alimentación

que es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

- ✓ Busca el significado de las palabras subrayadas.
- ✓ Las cambio en el texto por su sinónimo.
- ✓ Realizo un mapa conceptual.

### **INDAGA:**

Revisa la siguiente página web y realiza algunos ejercicios de memoria.

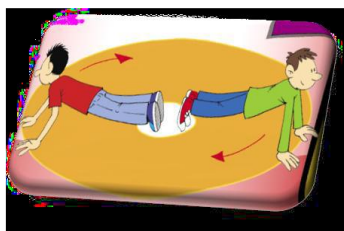
<http://www.enplenitud.com/ejercicios-de-memoria-yLectura.html#ixzz1IFE5w5qZ>

### **PRACTICA EN CASA**

- Realizar los siguientes desplazamientos lo más rápido posible, la mayor distancia que lo permita la casa. 1) Desplazamiento en tres patas, 2) Desplazamiento en cuatro patas, 3) Haciendo el cangrejo.



- En posición de plancha, permanecer quieto, sobre tus manos y pies, empezar a moverse hacia la derecha como si fuera las agujas de un reloj, sin mover los pies del lugar, impulsándose con las manos. El objetivo es conseguir el mayor número de vueltas posible, en 20 segundos.



### **LA FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve. La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

### **RESPONDE:**

- ✓ ¿Cuáles son las claves para mantener la flexibilidad?
- ✓ ¿Qué beneficios brindan los estiramientos bien realizados?

- ✓ Elabora dos proposiciones del texto anterior y graficalas.

**PRACTICA EN CASA**

Realiza los ejercicios de flexibilidad para miembros inferiores teniendo en cuenta la dirección que indica la flecha y que debes repetirlo 4 veces, el tiempo que indica cada imagen.



**9/16** 20 segundos cada pierna  
ref13



**10/16** 30 segundos  
ref6



**11/16** 3 veces 5 segundos cada una  
ref8



**12/16** 20 segundos cada pierna  
ref40



**13/16** 10 segundos cada pierna  
ref38



**14/16** 20 segundos cada pierna  
ref10



**15/16** 10 segundos cada pierna  
ref51



**16/16** 10 segundos cada pierna  
ref50

PRUEBA SABER GRADO SEPTIMO  
EDUCACION FISICA

<p>1. Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. De acuerdo a lo anterior cual es la afirmación falsa.</p> <p>A. Las capacidades físicas son fundamentales para la vida. B. el aprendizaje se logra a través de las capacidades físicas. C. la vida es para desarrollar únicamente las capacidades físicas. D. las condiciones morfológicas del individuo sirve para desarrollar las cualidades físicas.</p> <p>2. En una carrera de 800 metros planos, los atletas en los últimos 150 metro de recorrido la capacidad que más se necesita desarrollar es:</p> <p>A. La potencia B. La velocidad C. La fuerza D. La resistencia.</p> <p>3. A las capacidades que están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico se les llama:</p> <p>A. Fuerza rápida B. Velocidad de la fuerza C. Capacidades condicionales D. Capacidades físicas</p> <p>4. En la institución educativa MAESTRO ARENAS BETANCUR se está iniciando con la enseñanza del Baloncesto y Vóleibol como deportes de cooperación y Oposición. En los niños y jóvenes debe enfatizarse la creación de situaciones lúdicas variables porque en estos deportes son características las interacciones:</p> <p>A. Afectivas B. Socio afectivas C. Interactivas D. Motrices</p> <p>5. A la capacidad que permite durante la acción motriz ejecutar sincronizadamente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: En un partido de Baloncesto el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de decidir entre pasar el balón, lanzar o seguir driblando para esquivar a los adversarios. En el párrafo anterior se está haciendo referencia:</p> <p>A. Agilidad B. Equilibrio C. Coordinación D. Velocidad</p> <p>6. En un partido de futbol entre los equipos A y B el árbitro en una acción de juego en el último minuto de juego dentro del área decide pitar un penalti a favor del equipo A, el arquero del equipo B se para dentro de su portería mira fija mente al cobrador de la falta y adivina el lado donde fue pateado el balón y lo atrapa evitando que el equipo A gane el partido. De acuerdo con las capacidades coordinativas especiales, el portero del equipo B, puso en práctica la capacidad de:</p>	<p>A. Capacidad coordinativa de anticipación B. Capacidad coordinativa de coordinación C. Capacidad coordinativa de adivinar D. Capacidad coordinativa agilidad</p> <p>7. A la capacidad que nos permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo según la ubicación del objetivo; Por ejemplo: En un partido de Baloncesto, las posibilidades de los jugadores o de un equipo para controlar el balón ante su adversario; se le conoce con el nombre de:</p> <p>A. Capacidad de reacción B. Capacidad de velocidad C. Capacidad de orientación D. Capacidad de saber jugar</p> <p>8. La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una <b>única identidad</b>. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la identidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: <b>Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo</b>, todo lo que me identifica. Según el texto anterior Nuestra corporeidad está presente:</p> <p>A. Solo cuando hacemos deporte B. Cuando estamos estudiando C. A un cuando no estemos de cuerpo presente D. Cuando estamos de cuerpo presente en el momento de las acciones motrices</p> <p>9. Un grupo de niños saltan repetidamente y luego paran, al concluir el docente les dice que coloquen sus manos sobre el centro del tórax y cuenten los latidos del corazón. Según lo anterior, los niños se encuentran trabajando:</p> <p>A. La coordinación dinámica gruesa. B. El equilibrio estático y dinámico. C. Las relaciones cinestésico corporales. D. la evaluación del ritmo cardiaco</p> <p>10. Un estudiante de 7º que quiere representar a la institución en los juegos ínter colegiados de natación, pero tiene un problema ya que es muy pesado y necesita entrenar muy duro para ganar velocidad a través del entrenamiento ¿De las siguientes alternativas cuál debe aplicar en su rutina de entrenamiento el estudiante?</p> <p>A. Bajar de peso y mejorar resistencia anaeróbica. B. Mantener su peso y mejorar resistencia anaeróbica. C. Bajar de peso y mejorar resistencia aeróbica. D. Mantener su peso y mejorar resistencia aeróbica.</p>
---	--

