



# 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: Décimo	Grado al que aspira: once
Docente	Jorge Ignacio Cifuentes Oyola		
Nombre del estudiante			

1. Competencias	1. Competencia expresiva corporal 2. Competencia motriz 3. Competencia axiológica		
4. Indicadores de desempeños	<b>SABER CONOCER:</b> Identifica la función e importancia de los sistemas muscular, óseo, cardiovascular y respiratorio en el ejercicio. <b>SABER HACER:</b> 1. Ejecuta rutinas de entrenamiento físico con una correcta aplicación de intensidad, progresión y técnica. 2. Realiza ejercicios que desarrollan capacidades físicas específicas: resistencia aeróbica/anaeróbica, fuerza funcional, velocidad y flexibilidad. <b>SABER SER:</b> Mantiene una actitud responsable, respetuosa y autónoma durante el desarrollo de todas las actividades físicas y deportivas.		
5. Contenidos facilitadores de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>- Funcionamiento de los sistemas del cuerpo en el ejercicio: muscular, óseo, cardiovascular y respiratorio.</li><li>- Desarrollo de rutinas de entrenamiento funcional, circuitos y trabajo por intervalos.</li><li>- Responsabilidad, compromiso y participación activa.</li></ul>		
6. Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demuestra compromiso, liderazgo positivo y respeto constante durante la práctica.</li><li>- Identifica funciones del cuerpo durante el ejercicio y su relación con el rendimiento.</li><li>- Desarrolla ejercicios y rutinas aplicando correctos niveles de intensidad, técnica y progresión.</li></ul>		
Fecha de la asesoría (Para la asesoría presentarse con la guía desarrollada y con las dudas que desee aclarar sobre la misma)		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.

**Practicar ejercicios de comprensión de lectura y pruebas tipo saber sobre los contenidos facilitadores propios del grado.**

### Actividades practicas

#### Circuito practico

#### Desarrollo de la actividad de apoyo

Revisión en la página grupo sobreentrenamiento.com

## CUERPO, MOVIMIENTO Y CULTURA: LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El cuerpo humano es una estructura biológica compleja, compuesta por sistemas que trabajan en armonía para sostener la vida y permitir el movimiento. La fisiología deportiva se encarga de estudiar cómo el cuerpo responde y se adapta al ejercicio físico. Durante una sesión de entrenamiento, el sistema muscular, el respiratorio y el cardiovascular aumentan su actividad para suministrar energía y oxígeno a los tejidos. Comprender estas funciones permite entrenar de manera segura, evitar lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

Los principios del entrenamiento deportivo orientan el desarrollo físico de cada persona. Entre los más importantes se encuentran la progresión, que consiste en aumentar gradualmente la intensidad del ejercicio; la variedad, que evita la monotonía y mejora diferentes capacidades; la individualización, que adapta el entrenamiento a las características de cada deportista; y la recuperación, que permite al cuerpo asimilar el esfuerzo. Aplicar estos principios de manera correcta es clave para obtener resultados sostenibles y saludables.

Dentro del campo de la fisiología, se distinguen dos tipos de resistencia: la aeróbica y la anaeróbica. La resistencia aeróbica se desarrolla en ejercicios prolongados, como trotar o nadar, donde el cuerpo utiliza oxígeno para producir energía. En cambio, la resistencia anaeróbica aparece en esfuerzos cortos e intensos, como los sprints o los saltos, donde la energía se obtiene sin oxígeno, produciendo ácido láctico en los músculos. Ambas son necesarias para el rendimiento deportivo, y su entrenamiento fortalece el corazón, los pulmones y la musculatura.

En los deportes de conjunto como el voleibol y el microfútbol, la cooperación entre sistemas corporales es fundamental. En el voleibol predominan los movimientos explosivos: saltos, bloqueos y remates que requieren fuerza muscular, coordinación y potencia anaeróbica. Por su parte, el microfútbol combina resistencia aeróbica, reflejos, velocidad y agilidad mental. Ambos deportes promueven valores como el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto, además de fortalecer el sistema cardiovascular y la coordinación motora. Por otra parte, los juegos autóctonos colombianos, como el tejo, la rana, las carreras de encostados o el trompo, representan la unión entre cultura, tradición y movimiento. Aunque muchos no

exigen un alto rendimiento físico, fomentan la participación, la destreza, la coordinación y la recreación. Integrar estos juegos en la educación física ayuda a conservar las raíces culturales, fortalecer la identidad nacional y promover la actividad física desde una perspectiva lúdica y social.

Finalmente, los sistemas respiratorio y cardiovascular trabajan en conjunto para sostener la vida y el esfuerzo físico. El sistema respiratorio capta oxígeno a través de los pulmones y expulsa dióxido de carbono, mientras que el sistema cardiovascular transporta la sangre oxigenada a los músculos. Cuando ambos funcionan correctamente, el cuerpo puede mantener el rendimiento y recuperarse después del esfuerzo. Cuidar la alimentación, la hidratación, el descanso y mantener rutinas equilibradas son pilares para una vida activa y saludable, donde el cuerpo y la mente trabajen en perfecta sincronía.

### **CON BASE EN LA LECTURA ANTERIOR ESTUDIA CON LA AYUDÁNDOTE EN LAS PREGUNTAS.**

1. Según el texto, ¿qué diferencia hay entre resistencia aeróbica y anaeróbica?
2. ¿Cuáles son los principios del entrenamiento deportivo mencionados?
3. ¿Qué importancia tienen el voleibol y el microfútbol en la formación física y social?
4. ¿Cómo contribuyen los juegos autóctonos colombianos al desarrollo cultural y físico?
5. ¿Qué relación existe entre los sistemas respiratorio y cardiovascular?
6. ¿Qué valores se promueven mediante la práctica del deporte según el texto?
7. ¿Por qué se considera al cuerpo humano una “máquina biológica”?
8. ¿Qué beneficios se obtienen al conocer el funcionamiento del cuerpo en el deporte?
9. ¿Qué consecuencias podría tener no cuidar la sincronía entre los sistemas del cuerpo?
10. Resume con tus palabras la idea principal del texto.

11. ¿Qué cambios positivos has notado en tu cuerpo o mente cuando realizas actividad física constante?
12. Si tuvieras que diseñar una rutina personal, ¿qué ejercicios incluirías y por qué?
13. ¿Cómo puedes aplicar los principios del entrenamiento deportivo en tu vida diaria?
14. ¿De qué manera los juegos autóctonos fortalecen la identidad y la convivencia escolar?
15. ¿Qué acciones podrías realizar para cuidar tus sistemas respiratorio y cardiovascular a largo plazo?
16. ¿Qué respuestas fisiológicas experimenta el cuerpo ante el ejercicio intenso?
17. ¿Cuáles son los beneficios del conocimiento fisiológico para prevenir lesiones deportivas?
18. Explica el papel del sistema muscular durante la práctica de un deporte de conjunto.
19. ¿Cómo influye la respiración en la resistencia aeróbica y en el control del esfuerzo físico?
20. ¿Qué diferencia hay entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica a nivel energético?
21. Menciona tres ejemplos de deportes donde predomina la resistencia anaeróbica.
22. ¿Qué adaptaciones sufre el sistema cardiovascular con el entrenamiento constante?
23. ¿Cómo se evalúa la capacidad aeróbica en los deportistas?
24. ¿Por qué la frecuencia cardíaca es un indicador clave de la condición física?
25. Define el principio de progresión y da un ejemplo aplicado a una rutina semanal.
26. ¿Qué importancia tiene el principio de recuperación en el entrenamiento deportivo?
27. ¿Qué sucede si no se respeta la individualización del entrenamiento en los estudiantes?
28. ¿Cómo se relacionan los juegos autóctonos con el desarrollo de habilidades motrices básicas?
29. ¿Qué valores culturales se promueven mediante los juegos tradicionales colombianos?
30. ¿Qué tipo de resistencia predomina en el microfútbol y por qué?
31. ¿Cuáles son las principales funciones del sistema respiratorio durante la actividad física?
32. ¿Cómo se relaciona el sistema cardiovascular con la distribución del oxígeno?
33. ¿Qué aspectos debes tener en cuenta al elaborar una rutina de ejercicio equilibrada?