



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: novenio	Grado al que aspira: décimo
Docente	Jorge Ignacio Cifuentes Oyola		
Nombre del estudiante			

1. Competencias	1. Competencia axiológica 2. Competencia motriz 3. Competencia expresiva corporal		
4. Indicadores de desempeños	SABER CONOCER: 1. Reconoce los principios fisiológicos del entrenamiento físico: sobrecarga, progresión, especificidad, reversibilidad y recuperación. 2. Identifica las características del sistema cardiovascular y respiratorio aplicadas al ejercicio. SABER HACER: 1. Ejecuta rutinas físicas aplicando correctamente los principios del entrenamiento. 2. Maneja habilidades motrices específicas: desplazamientos, cambios de ritmo, técnicas básicas de los deportes trabajados. SABER SER: 1. Mantiene una actitud de respeto, disciplina y autocontrol durante las actividades físicas y deportivas. 2. Muestra compromiso y responsabilidad en la participación, asistencia y cumplimiento de ejercicios.		
5. Contenidos facilitadores de aprendizaje	1. Principios del entrenamiento físico. 2. Sistemas cardiovascular y respiratorio y su función durante la actividad física. 3. Fundamentos técnicos y tácticos de deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol, u otros). 4. Ejecución de circuitos de entrenamiento aplicando progresión y sobrecarga. 5. Desarrollo de capacidades físicas básicas: resistencia aeróbica, fuerza muscular y coordinación.		
6. Criterios de evaluación	- Reconoce y explica los principios del entrenamiento y su aplicación. - Demuestra compromiso en la participación y ejecución de actividades. - Ejecuta correctamente actividades y técnicas deportivas.		
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 prácticas

- 1. Lectura del texto**
- 2. Entrenamiento practico**
- 3. Realizar revisión de los temas en páginas como, ef deportes, pedagogía y didáctica de la educación física.**

NUESTRO CUERPO, UNA MÁQUINA PERFECTA PARA EL MOVIMIENTO

El cuerpo humano está conformado por múltiples sistemas que trabajan de manera coordinada, especialmente durante la práctica deportiva. Uno de los más importantes es el sistema cardiovascular, cuya función principal durante el ejercicio es transportar oxígeno y nutrientes a los músculos activos, además de eliminar los desechos como el dióxido de carbono. Este sistema trabaja en perfecta sincronía entre el corazón y los vasos sanguíneos: el corazón actúa como una bomba que impulsa la sangre, mientras que las arterias, venas y capilares permiten que esta llegue a cada célula del cuerpo. Durante la actividad física, esta coordinación se vuelve más intensa, ya que el corazón aumenta su frecuencia de latidos y los vasos sanguíneos se dilatan para permitir un mayor flujo sanguíneo.

El ejercicio físico regular produce cambios positivos en el sistema cardiovascular. Una persona entrenada suele tener frecuencia cardíaca en reposo más baja y presión arterial más estable, debido a que el corazón se vuelve más fuerte y eficiente. En los deportistas de alto rendimiento, estas adaptaciones son aún mayores: su corazón puede bombear más sangre por cada latido (mayor volumen sistólico) y su red de capilares se amplía, permitiendo una mejor oxigenación muscular. Por el contrario, una mala circulación sanguínea afecta el rendimiento físico, ya que los músculos reciben menos oxígeno, lo que genera fatiga temprana, disminución de fuerza y menor capacidad de recuperación.

El sistema muscular también desempeña un papel esencial. Sus funciones principales incluyen permitir el movimiento, mantener la postura, producir calor corporal y proteger los órganos internos. Existen músculos voluntarios, que son los que podemos controlar conscientemente como los del brazo o las piernas; y músculos involuntarios, como el

corazón o los del sistema digestivo, que funcionan sin que tengamos que pensar en ellos. En actividades como correr, intervienen músculos clave como los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y los gemelos, todos coordinados para generar desplazamiento, estabilidad y potencia.

El entrenamiento de fuerza con autocargas, como las flexiones, planchas o abdominales, fortalece el sistema muscular porque estimula el crecimiento de las fibras musculares, mejora la resistencia y aumenta la estabilidad articular. Sin embargo, si no se realiza correctamente, pueden aparecer lesiones comunes como desgarros musculares, tendinitis o distensiones, generalmente causadas por mala técnica, falta de calentamiento o sobrecarga.

Otro sistema vital para el ejercicio es el respiratorio. Su función principal durante la actividad física es suministrar oxígeno al cuerpo y expulsar dióxido de carbono. La respiración y la oxigenación muscular están estrechamente relacionadas: cuanto mejor respira una persona, más oxígeno llega a los músculos y mayor es su capacidad para producir energía. El sistema respiratorio se compone de varias partes, entre ellas la nariz, que filtra y calienta el aire; la tráquea, que conduce el aire hacia los pulmones; los bronquios, que lo distribuyen; y los pulmones, donde ocurre el intercambio gaseoso. Cuando se respira mal durante el ejercicio, se reduce la oxigenación, aparecen mareos, fatiga y disminuye el rendimiento. Una capacidad pulmonar baja también limita la resistencia, dificultando mantener esfuerzos prolongados.

Dentro del estudio del rendimiento físico también aparecen los somatotipos, que son las diferentes

composiciones corporales humanas. Los tres tipos básicos son ectomorfo (delgado y con poca grasa), mesomorfo (musculoso y fuerte) y endomorfo (con mayor tendencia a acumular grasa). Cada somatotipo puede relacionarse con ciertos deportes: los ectomorfos suelen destacar en resistencia, los mesomorfos en deportes de fuerza y potencia, y los endomorfos en actividades que requieren estabilidad y fuerza absoluta.

En el voleibol predominan capacidades físicas como la potencia, la coordinación y la velocidad de reacción, activándose músculos como los cuádriceps, tríceps, deltoides y músculos del core. En el fútbol sala, los sistemas que trabajan más intensamente son el

cardiovascular y el muscular, debido a los cambios rápidos de ritmo, la velocidad y los esfuerzos repetitivos. Ambos requieren una coordinación perfecta entre respiración, circulación y fuerza.

La alimentación también cumple un rol fundamental. En los adolescentes, una mala alimentación puede causar disminución de energía, problemas de concentración, debilidad muscular y bajo rendimiento deportivo. Por el contrario, una dieta equilibrada con frutas, verduras, proteínas de calidad, agua y carbohidratos saludables mejora el desempeño físico, el estado de ánimo y las capacidades cognitivas.

El ejercicio regular fortalece el corazón porque lo obliga a trabajar de manera eficiente, aumentando su capacidad de bombear sangre y reduciendo su esfuerzo en reposo. Además, mejora la circulación, regula la presión arterial, fortalece los músculos, incrementa la capacidad pulmonar y protege la salud general.

Para cuidar el sistema muscular y evitar lesiones en Educación Física, es importante calentar adecuadamente, hidratarse, usar ropa y calzado adecuados, respetar los límites del cuerpo y realizar estiramientos al final de cada actividad. Esto, junto con hábitos alimenticios saludables como evitar ultraprocesados, consumir suficiente agua y priorizar alimentos naturales, contribuye a un mejor rendimiento deportivo.

Finalmente, el consumo de drogas en adolescentes puede generar graves efectos físicos, sociales y emocionales. Físicamente debilita el corazón, altera el sistema nervioso y reduce la capacidad pulmonar; socialmente afecta las relaciones familiares y el desempeño escolar; emocionalmente genera ansiedad, depresión y pérdida de motivación. Por eso, comprender cómo funcionan los sistemas del cuerpo permite tomar mejores decisiones, mejorar la condición física y promover un bienestar integral en la vida diaria.

Finalmente, los hábitos de vida determinan la salud y el rendimiento. Una mala alimentación afecta el crecimiento, la concentración y la energía. El consumo de drogas, en cambio, daña gravemente el sistema nervioso, el corazón y los pulmones, además de alterar las emociones y la convivencia. Mantener una dieta equilibrada, practicar ejercicio regularmente, descansar bien y cuidar la higiene corporal son pilares para un desarrollo físico y mental saludable. Nuestro cuerpo es una máquina extraordinaria, pero depende de nosotros mantenerla en las mejores condiciones.

CON BASE EN EL TEXTO ANTERIOR PRACTICA CON LA AYUDA DEL SIGUIENTE CUESTIONARIO.

1. ¿Cuál es la función principal del sistema cardiovascular durante la práctica deportiva?
2. Explica brevemente cómo el corazón y los vasos sanguíneos trabajan en conjunto durante el ejercicio.
3. ¿Qué efecto tiene el ejercicio físico regular sobre la frecuencia cardíaca y la presión arterial?
4. Menciona dos adaptaciones que experimenta el sistema cardiovascular en deportistas de alto rendimiento.
5. ¿Cómo influye una mala circulación sanguínea en el rendimiento físico de un atleta?
6. Describe las principales funciones del sistema muscular.

7. ¿Cuál es la diferencia entre músculos voluntarios e involuntarios?
8. Nombra tres músculos que intervienen directamente en el movimiento al correr.
9. Explica cómo el entrenamiento de fuerza con autocargas (como flexiones o abdominales) beneficia el sistema muscular.
10. Menciona tres lesiones deportivas comunes relacionadas con el sistema muscular y su posible causa.
11. ¿Qué función cumple el sistema respiratorio durante la actividad física?
12. Explica la relación entre respiración y oxigenación muscular.
13. Nombra las principales partes del sistema respiratorio y la función de cada una.
14. ¿Qué sucede cuando no se respira adecuadamente durante el ejercicio?
15. ¿Cómo se ve afectado el rendimiento deportivo por una capacidad pulmonar baja?
16. Define qué son los somatotipos y cuáles son los tres tipos básicos.
17. Relaciona cada somatotipo con el tipo de deporte que podría favorecer su rendimiento.
18. En el voleibol, ¿qué capacidades físicas predominan y qué músculos se activan principalmente?
19. En el fútbol sala, ¿qué sistemas del cuerpo trabajan de manera más intensa y por qué?
20. Menciona dos efectos negativos de la mala alimentación en el rendimiento físico y mental de un adolescente.
21. Explica con tus propias palabras por qué el ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la salud general.
22. ¿Cómo podrías cuidar tu sistema muscular y evitar lesiones durante las clases de Educación Física?
23. ¿Qué hábitos alimenticios consideras importantes para mejorar tu rendimiento deportivo?
24. ¿Qué efectos físicos, sociales y emocionales puede causar el consumo de drogas en adolescentes?
25. Describe cómo podrías aplicar lo aprendido sobre los sistemas del cuerpo para mejorar tu condición física y bienestar diario.