

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

EDUCACIÓN FÍSICA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDACTICA PRIMER PERIODO

GRADO: SEPTIMO

AREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE



DOCENTE: CAMILO ALBERTO BEDOYA GALLEGO

GUIA PERTENECIENTE A:

---

SEPTIMO \_\_\_\_\_

MEDELLÍN  
2026

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

## OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

- Comprender la definición y aplicación de las cualidades físicas
- Mejorar su resistencia cardiovascular con su trabajo físico
- Mejorar su fuerza , velocidad y flexibilidad con el ejercicio
- Participar en la práctica de la actividad física
- Realizar ejercicios físicos acordes con su edad y condición física
- Mejorar las pruebas del test físico
- Superar las pruebas del test físico personal.
- Participar activamente de la propuesta deportiva en la clase.
- Afianzar las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de las prácticas deportivas realizadas en la clase. Enfrentar con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.
- Aplicar los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos.
- Mejorar el ritmo y la coordinación por medio del baile

## SABER CONCEPTUAL

- Acondicionamiento Físico
- Aspecto generales del deporte (Atletismo)
- Calentamiento físico y estiramiento
- Test físico. Pruebas de Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad
- Trabajo pequeños implementos, cuerda, bastones, pelotas, balón medicinal.
- Juegos recreativos, juegos deportivos
- Baile (ritmo tropical)

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Comprende la definición y aplicación de las cualidades físicas en la actividad física y deportiva.
- Demuestra mejoramiento de la resistencia cardiovascular a través de la práctica sistemática del ejercicio físico.
- Evidencia mejoramiento de la fuerza, la velocidad y la flexibilidad mediante la realización de ejercicios físicos.
- Participa de manera activa y responsable en la práctica de la actividad física durante la clase.
- Valora la importancia del calentamiento deportivo como medio para prevenir lesiones y mejorar el desempeño físico.
- Aplica las cualidades físicas en la ejecución de actividades y ejercicios propuestos en clase.
- Mejora progresivamente sus capacidades físicas mediante la práctica regular del ejercicio.
- Realiza de manera adecuada los test de condición física establecidos.
- Presenta de forma oportuna las investigaciones, talleres y actividades académicas asignadas.
- Mejorar el ritmo y la coordinación por medio del baile
- Participa de las diferentes pruebas que componen el atletismo
- Reconoce la importancia de baile como medio para fortalecer el ritmo y la coordinación

# INSTITUCION 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:

1. La seguridad y el cuidado de sí mismo y de los demás será siempre la prioridad durante la clase.
2. Practicar el buen trato y el respeto con los docentes, compañeros/as, implementos deportivos y materiales utilizados.
3. Escuchar con atención las indicaciones del docente como base para el aprendizaje y la convivencia.
4. Solicitar la palabra levantando la mano y respetar los turnos de participación.
5. Desplazarse en orden y de manera adecuada desde el aula de clase hasta la cancha o escenario deportivo.
6. Cumplir con el calentamiento antes de iniciar las actividades y realizar estiramientos al finalizar la clase.
7. Mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la actividad física.
8. Evitar el uso de accesorios (manillas, pendientes, anillos, relojes u otros) durante las clases prácticas.
9. Usar correctamente el uniforme de Educación Física según lo establecido por la institución.
10. Se recomienda el uso de bloqueador solar durante las actividades al aire libre.
11. Informar al docente, al inicio de cada clase, cualquier novedad o cambio en el estado de salud.
12. Presentar incapacidades, excusas o recomendaciones médicas antes de iniciar la clase.
13. Participar activamente en las actividades propuestas, demostrando disposición y actitud positiva.
14. Respetar las diferencias físicas, habilidades y ritmos de aprendizaje de cada compañero/a.
15. Seguir las orientaciones e indicaciones del docente antes, durante y después de cada actividad.
16. Evitar juegos bruscos, empujones o conductas que puedan generar accidentes.
17. Promover el juego limpio, la cooperación y el trabajo en equipo.
18. Cuidar y devolver en buen estado los implementos deportivos utilizados.
19. Mantener una conducta adecuada dentro y fuera del escenario deportivo.

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

20. Evitar el uso de celulares u otros dispositivos electrónicos durante la clase, salvo autorización del docente.
21. Resolver los conflictos de manera pacífica y solicitar la mediación del docente cuando sea necesario.
22. Registrar las actividades realizadas en cada clase en el cuaderno de Educación Física.
23. Llegar puntualmente a la clase y permanecer en el espacio asignado durante toda la sesión.
24. Cumplir y respetar las normas y acuerdos establecidos en la clase de Educación Física.
25. Las demás normas que se acuerden colectivamente en clase.

## TEMA 1: 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.

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES



## LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO CAMPO DE CONOCIMIENTO

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 prácticas 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 y el cumplimiento de las normas sociales, el disfrute, amistad y solidaridad.

### 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.

## TALLER 1

Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

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:
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:

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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
- 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. o 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.

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

- Sobre la motricidad:
  - Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos. o 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. Realizar en el cuaderno de educación física un mapa conceptual con la definición, los tipos, las fases, la duración y los efectos del calentamiento deportivo.



## TEMA 3: LOS SIGNOS VITALES

Los signos vitales son indicadores que reflejan el estado fisiológico de los órganos fundamentales (cerebro, corazón, pulmones). Expresan de manera inmediata los cambios funcionales que suceden en el organismo, cambios que de otra manera no podrían ser cualificados ni cuantificados. También son conocidos como las mediciones funcionales más básicas del cuerpo. Orientan sobre alteraciones de salud.

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:

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Edad	Frecuencia cardiaca normal (latidos por minuto)	Frecuencia respiratoria normal (respiraciones por minuto)
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 CARDIACA 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 cardiaco, 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 palparse 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 cardiaca, la cual varía con la edad, sexo, actividad física, estado emocional,

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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.
- Cuente 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 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

### Responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educación Física

1. Con el acompañamiento de un adulto y según las indicaciones anteriores, medir mi pulso en reposo en la mañana al despertarse y en la noche. Registro mis resultados en el cuaderno y los comparo con la tabla de cifras normales:

**Nota:** hacerlo durante 15 segundos y el resultado lo multiplico por 4, no presionar muy fuerte, se recomienda tomarlo en el cuello.

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

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

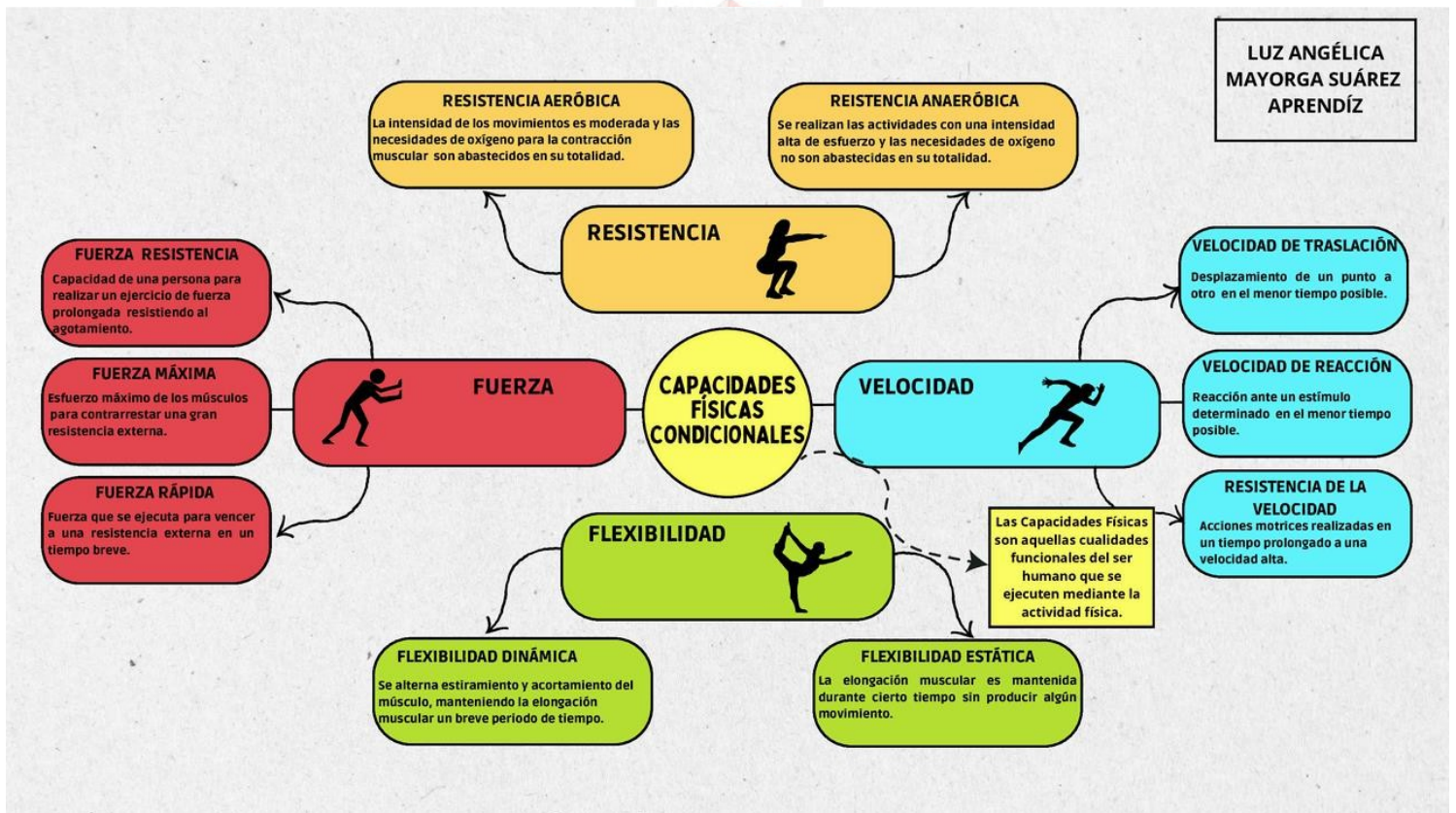
Mi frecuencia respiratoria en la mañana Día 1: _____ r.p.m. Día 2: _____ r.p.m.	Mi frecuencia respiratoria en la noche Día 1: _____ r.p.m. Día 2: _____ r.p.m.
---	--

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



# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

**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. Esta capacidad es la que primero adquirimos al nacer y la que más rápido vamos perdiendo a través de los años, con desarrollo y crecimiento.

**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.

**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. Se define como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**RESISTENCIA:** La resistencia es 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.

## Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. Permite realizar esfuerzos físicos como las carreras de grandes tramos, carreras ciclistas, etc.

## Resistencia anaeróbica

Es el tipo de resistencia que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo. De modo que el ejercicio es de corta duración y elevada intensidad, con menor disponibilidad de oxígeno.

Teniendo en cuenta la duración e intensidad del ejercicio se puede subdividir en dos tipos de resistencia anaeróbica:

### Resistencia anaeróbica aláctica

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho. Es característica de aquellos ejercicios de alta intensidad (puede llegar a ser máxima) y cortísima duración (segundos).

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Ejemplos: lanzamiento de jabalina, salto de altura o de longitud, 100 metros lisos, salidas o subidas cortas.

## Resistencia anaeróbica láctica

Esfuerzos muy intensos y de media duración (15 s-2 min). La utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida una reacción conocida como fatiga. Es característica de aquellos ejercicios de alta intensidad y mayor duración (incluso de varios minutos).

Ejemplos: carrera de vallas, carrera de velocidad.

### TALLER 4

1. Elabora o recorta y pega en el cuaderno de Educación Física la siguiente sopa de letras y resalta de colores las 4 capacidades físicas.

#### CAPACIDADES FISICAS

O	F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D	T
Y	B	V	K	Z	D	O	A	G	Y	P	J	V	G
O	K	Q	Q	P	Q	Z	Z	R	R	M	Q	E	L
T	P	A	U	B	R	C	J	E	E	O	A	L	A
S	A	Y	T	Q	E	M	J	C	S	T	N	O	E
Z	E	Y	N	I	P	V	A	R	I	R	A	C	R
W	X	J	X	Y	S	N	M	E	S	I	E	I	O
O	P	Z	Z	F	G	Z	Y	A	T	C	R	D	B
H	L	Q	E	E	I	X	Y	C	E	I	O	A	I
E	O	A	Q	R	W	I	I	I	N	D	B	D	C
D	S	D	H	O	T	W	L	O	C	A	I	A	O
U	I	X	B	D	K	Z	S	N	I	D	C	R	U
G	V	F	U	E	R	Z	A	D	A	M	O	Y	T
K	A	O	C	I	O	W	Y	O	L	Q	B	G	S

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

AEROBICO	ANAEROBICO
EXPLOSIVA	FLEXIBILIDAD
FUERZA	MOTRICIDAD
OCIO	RECREACION
RESISTENCIA	VELOCIDAD

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

## TEMA 5: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

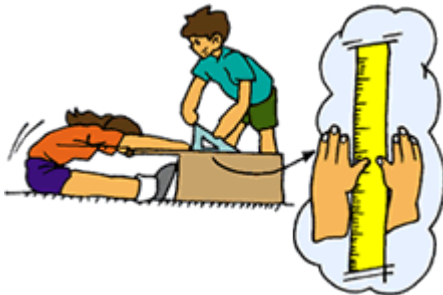


Antes de iniciar un plan de entrenamiento o una práctica deportiva, bien sea por razones recreativas, competitivas, formativas o higiénicas, es necesario realizar pruebas de condición física que nos permita establecer un punto de partida y determinar la condición física individual, con el propósito de 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. Una vez dispongamos de los resultados es posible iniciar un plan de entrenamiento individual según las necesidades, cualidades, motivaciones e intereses de cada estudiante.

**Realizar y completar las siguientes tablas en el cuaderno de Educación Física**

**Flexibilidad: test de Wells**



Mi resultado	Valoración
_____centímetros (+/-)	Regular ___bueno___excelente___

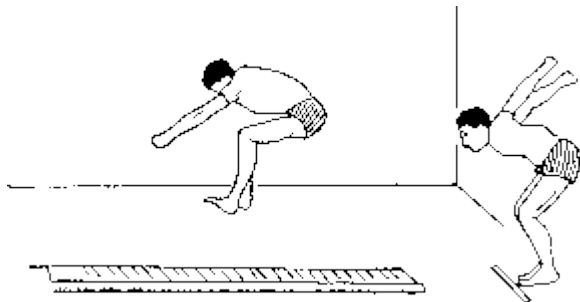
**Nota:** recordar que la punta de los pies es cero, hacia las rodillas negativo y si sobrepasa positivo.

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 0	Menor de -1
Bueno	Entre +1 y +10	Entre 0 y +5
Excelente	De +11 en adelante	De +6 en adelante

\*Valores de referencia aproximados.

**Fuerza:** Salto largo sin impulso



Mi resultado	Valoración
_____centímetros	Regular___bueno____excelente____

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 1.40 metros	Menos de 1.50 metros
Bueno	1.40 - 1.80 metros	1.50 - 1.90 metros
Excelente	Más de 1.80 metros	Más de 1.90 metros

\* Valores de referencia aproximados.

**Velocidad:** test de 50 metros planos



Mi resultado	Valoración
_____segundos	Regular___bueno____excelente____

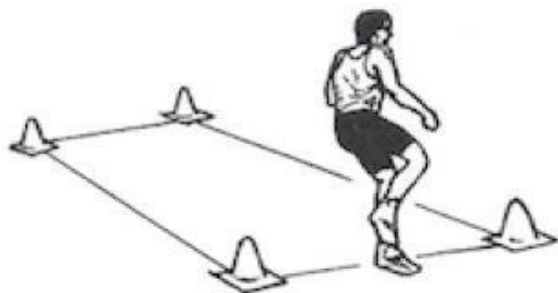
Valoración*	Femenino	Masculino
-------------	----------	-----------

# INSTITUCION EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Regular	13.0 segundos o más	12.0 segundos o más
Bueno	Entre 10.0 y 12.9 segundos	Entre 9.0 y 11.9 segundos
Excelente	8.0 y 9.9 segundos	7.0 y 8.9 segundos

\* Valores de referencia aproximados.

**Resistencia:** test de 5 minutos



<b>Mi resultado</b>	<b>Valoración</b>
_____ metros	Regular ___ bueno _____ excelente _____

Valoración*	Femenino	Masculino
Regular	Menos de 700 metros	Menos de 800
Bueno	700 - 900 metros	800 - 1.000 metros
Excelente	Más de 900 metros	Más de 1.000

\* Valores de referencia aproximados.