



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸



GRADO NOVENO

GUIA DIDÁCTICA: PRIMER PERIODO

AÑO: 2026



Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



UNIDAD N° 1

PREPARACIÓN FÍSICA

HÁBITOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

La actividad física está vinculada con la salud, por lo que debemos recordar ciertas normas para lograrlas. Para conseguir la máxima seguridad, en la práctica de ejercicios físicos, es necesario adquirir:

HÁBITOS:

Vestimenta Deportiva: El uniforme se debe llevar acorde para la actividad física que vamos a realizar: camiseta blanca, (una camisilla interior blanca), medias de algodón, sudadera suelta y sin resorte en la parte inferior. Estar en perfectas condiciones de higiene: Cumplir con las normas de seguridad mínimas para practicar la actividad física sin riesgos, como: el cabello atado, sin candongas, ni anillos, ni pulseras, uñas cortas, no piercing. Estar adecuadamente a la temperatura del ambiente, sin la chaqueta.

Actitud postural: Adoptar posturas adecuadas evita malformaciones del sistema óseo – articular y muscular.

Algunos estudiantes comunican que tienen afecciones en la columna, para lo cual es conveniente realizar ejercicios en forma compensada y específicos para detener o revertir la situación. De igual forma aquellos que presentan alguna incapacidad médica deberán realizar actividades acordes a su dificultad personal.

Hábitos Higiénicos: Debemos cumplir con nuestros hábitos diarios de higiene: ducha, aseo del cabello, lavado de dientes después de cada comida. Uso adecuado del desodorante y evitar hábitos negativos como el vapeador, el alcoholismo y la drogadicción, ya que comprometen la respuesta física y hacen que el cuerpo no responda adecuadamente, produciendo lesiones y afecciones que en la mayoría de los casos son irreversibles.

Hábitos Preventivos: Aprender y utilizar técnicas de movimiento adecuadas a cada actividad: observar y practicar los ejercicios con la mayor precisión y habilidad posible, ayudará a lograr mayores resultados y a la vez evitar lesiones.

Graduar el esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades individuales, para no hacerse daño ni hacerles daño a los compañeros. Tener en cuenta realizar siempre un control médico previo al inicio de la realización de actividades físicas para evaluar las funciones vitales. No realizar ejercicios físicos sin la consulta a un médico en

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

los siguientes casos: hipertensión arterial, asma, problemas del corazón, bronquitis crónica, lesiones musculares y óseas realizar una buena entrada en calor previa a la actividad física no exponerse a riesgos innecesarios. Personas con incapacidad médica deben adaptar la actividad a sus posibilidades bajo supervisión.

Técnica y progresión:

- Realizar siempre un calentamiento previo (entrada en calor).
- Aprender la técnica precisa de cada movimiento para evitar lesiones.
- Graduar el esfuerzo según la capacidad individual; no sobre exigirse ni poner en riesgo a los compañeros.
- No exponerse a riesgos innecesarios durante la práctica.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 1.

- ✓ Reconocer el cuerpo como un todo que incide en la salud física y mental.
- ✓ Regular la postura corporal de forma óptima en los cambios continuos que se experimentan conscientemente, al ejecutar actividades físico-deportivas.
- ✓ Aplicar métodos de desarrollo de la fuerza en el cuello, tronco y extremidades.
- ✓ Diseñar su propio plan de entrenamiento físico individual.

OBJETIVOS GRADO NOVENO - PRIMER PERIODO

- ✓ Aplica y reconoce el concepto de calentamiento y su importancia en la actividad física.
- ✓ Identifica y mejora sus capacidades físicas.
- ✓ Afianza su conocimiento acerca de las capacidades físicas.
- ✓ Realiza las actividades práctica y teóricas acerca del desarrollo muscular.
- ✓ Reconoce e identifica el Índice de masa corporal.
- ✓ Reconoce aspectos generales de la preparación física.
- ✓ Realiza los Test físicos de Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

UNIDAD N° 1 PREPARACIÓN FÍSICA Y ATLETISMO

Indicadores De Desempeño Primer Periodo:

- Aplicación de las capacidades físicas a las disciplinas deportivas.
- Mejoramiento de la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica.
- Mejoramiento de la fuerza como capacidad muscular para vencer o mantener una resistencia.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

- Reconocimiento de la hidratación como factor fundamental para el rendimiento físico.
- Mejoramiento en la amplitud de movimientos en las articulaciones.
- Desarrolla sus capacidades físicas.
- Realiza su I.M.C.
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°1

1. **EL CALENTAMIENTO Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
2. **TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO.**
3. **LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**
4. **CONCEPTUALIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA.**

DIAGNÓSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

- * Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca de la preparación física.
- * Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica de la preparación física.

EVALUACIÓN: Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- ✓ Reconocer la importancia del calentamiento y el desarrollo de sus capacidades físicas.
- ✓ Elaborar un plan de entrenamiento de la resistencia según métodos específicos.
- ✓ Identificar cada una de las cualidades físicas.
- ✓ Diferenciar entre resistencia aeróbica y anaeróbica.
- ✓ Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO UNO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

EL CALENTAMIENTO Y SU IMPORTANCIA EN EL EJERCICIO

Este tema lo puedes observar y profundizar en el siguiente enlace:
<https://youtu.be/wqFNXmw33Y0>

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

Se define como “El conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento”.

OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO:

- ✓ Ayudar a la prevención de lesiones
- ✓ Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista físico, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

EFFECTOS Y BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO:

- ✓ Aumentar la temperatura corporal.
- ✓ Aumentar la Frecuencia Cardíaca.
- ✓ Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso Mejora el rendimiento
- ✓ Previene lesiones.
- ✓ Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción.
- ✓ Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos.
- ✓ Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- ✓ Calentamiento general:

En él se lleva a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad a realizar. Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.

- ✓ Calentamiento específico;

Es realizado en función de la disciplina. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte, se debe tener en cuenta lo que vamos a realizar en la parte principal, incidiendo



sobre los grupos musculares y articulaciones más utilizadas en el deporte o actividad a realizar.

RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿Qué es el Calentamiento?
2. ¿Cuáles son los objetivos del calentamiento?
3. Escribe los efectos del calentamiento en el organismo.
4. Describe cuales son los tipos de calentamiento.
5. ¿Cuáles son las fases del calentamiento?
6. Explique con sus palabras ¿cómo se realiza un calentamiento?
7. Elabore un dibujo por cada una de las fases del calentamiento

TECNICAS DE ESTIRAMIENTO

- ✓ ¿Ha sucedido alguna vez que te quedes todo el día en la cama durmiendo o descansando?
- ✓ Al final del día, ¿cómo quedan tus músculos y todo tu cuerpo?
- ✓ ¿Crees que es importante moverse o hacer algún tipo de actividad diaria? ¿Por qué?

CONCEPTUALIZACION: PORQUE ES IMPORTANTE EL ESTIRAMIENTO.

Así como a nivel general la actividad física garantiza ciertos beneficios para la salud, los estiramientos, como componente y requisito de la actividad física, proporcionan también algunos beneficios. Entre los más importantes están:

- ✓ Mejoran la velocidad y la coordinación en los movimientos Mejoran la fuerza y la velocidad que puede generar un músculo.
- ✓ Preparan el músculo y las articulaciones para el esfuerzo.
- ✓ Dan una sensación de relajación.
- ✓ Mejoran los rangos de movimiento, proporcionando mayor elegancia y plasticidad en los movimientos. Estirar, de manera general, se refiere al proceso de alargar, aumentar el largo del músculo.

Los músculos son los órganos responsables del movimiento; están hechos de un tejido elástico compuesto por miles de fibras. Son de tres tipos:

1. Los músculos estriados o esqueléticos son voluntarios, se puede controlar su movimiento. Los hay de diferente tamaño, por ejemplo, en la espalda

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

están unos de los más grandes que son los que recubren la columna vertebral y nos ayudan a mantenernos derechos y a estar de pie. En el cuello se ubican otros más pequeños pero resistentes, capaces de rotar y sostener la cabeza.

2. El músculo cardíaco que es único y está en el corazón (conocido como miocardio), se contrae para bombear sangre al cuerpo y se relaja para dar paso a la que ya ha circulado por el organismo.
3. Los músculos lisos o involuntarios son los que realizan contracciones sin que tengamos control sobre ellos. Están ubicados en las vísceras, el estómago, etc. Los músculos tienen la propiedad de contraerse, es decir, de tensionarse y modificar su longitud para ejecutar cualquier movimiento, sin embargo, esta propiedad se va perdiendo con el tiempo; cuando el músculo no ha sido usado se debilita y el uso repentino de este aumenta el riesgo de lesión. Gracias al estiramiento regular es que los músculos están preparados para acortarse o alargarse más allá de su longitud de descanso. Los estiramientos benefician especialmente los músculos voluntarios o estriados.

“Día a día Es necesario realizar actividad física diaria por lo menos durante 45 minutos en los que incluyas actividades de flexibilidad antes y después. Esto te ayudará a mejorar tu estado físico. ”

Cada actividad física tiene una exigencia particular. Hay tres grandes grupos de actividades de acuerdo con la exigencia:

1. Actividad física ligera: son todas las actividades que no requieren de un desarrollo o exigencia en fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad y no están relacionadas directamente con la parte central de una sesión de trabajo físico o de la práctica de un deporte.
2. Actividad física moderada: exigen la aplicación de cada capacidad o alguna de ellas en un nivel medio aumentándose la exigencia. Puede decirse que hace parte de las actividades de personas que realizan dos o tres sesiones de trabajo físico a la semana.
3. Actividad física intensa: en ellas se pone a prueba el desempeño con alta exigencia en las capacidades físicas y se realiza de manera constante o con una intensidad muy alta. Para ellas se requiere preparación.

Clases de estiramientos Los estiramientos pueden hacerse con ciertas técnicas:

- ✓ De manera activa: cuando la persona aumenta el alargamiento de las fibras musculares de una parte del cuerpo mediante saltos, balanceos o

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

movimientos. En esta técnica se mantiene la posición gracias a otros músculos, por ejemplo, al levantar una pierna, otros músculos están trabajando para realizar y mantener la posición.

- ✓ De manera pasiva: cuando se adopta una posición con extensión máxima o submáxima y se mantiene por un tiempo para que el músculo empiece su proceso de alargamiento. Se realiza sólo con ayuda de un compañero o de algún aparato
- ✓ Técnica FNP: que quiere decir Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Requiere de la colaboración de un compañero y consiste en mantener una posición (estiramiento pasivo) y, luego de un tiempo (segundos), ejercer fuerza o movimiento. Posteriormente, se vuelve a relajar el músculo y se estira un poco más. Es una técnica muy efectiva y es utilizada en para rehabilitación o cuando una persona está recuperándose después de una lesión o un gran esfuerzo.

Para cualquiera de las técnicas que se utilice, es importante que siempre tengas presente a la hora de estirar: o Llegar hasta tus límites en los estiramientos. No excederte.

- Sentir algo de tensión, mas no dolor exagerado. o Respirar lenta y rítmicamente ayuda a relajar los músculos.
- Aumentar progresivamente el tiempo de duración y la exigencia de los estiramientos.
- Es importante combinar las técnicas para obtener resultados más rápidos.
- Los estiramientos son la esencia de la vuelta a la calma después de una actividad física.

CUALIDADES FÍSICAS

Este tema lo puedes observar y profundizar en el siguiente enlace:

<https://tonimatasbarcelo.com/cualidades-fisicas-caracteristicas-clasificacion-y-definicionde-la-resistencia-fuerza-velocidad-y-flexibilidad/>

Capacidades Físicas: Debemos aclarar que se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas" Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

1. Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

2. Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación: en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

1. Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
2. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
3. Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
4. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.






RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿Que son las cualidades físicas?
2. ¿Qué es la flexibilidad?
3. ¿Qué es la coordinación?
4. Según Dietrich Harre, ¿cuáles son las capacidades coordinativas que existen?
5. ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?
6. Explica que es la fuerza, realiza un dibujo acerca de ella.
7. Explica que es la resistencia, realiza un dibujo acerca de ella.
8. Explica que es la flexibilidad, realiza un dibujo acerca de ella.
9. Explica que es la velocidad, realiza un dibujo acerca de ella.
10. Elabora un mapa conceptual donde identifiques cada una de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas



TEST FÍSICOS

FICHA DE VALORACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

FICHA DE REGISTRO DE PRUEBAS FISICAS			
NOMBRES Y APELLIDOS:			
FECHA DE REGISTRO:		GRUPO:	
DATOS FISICOS Y ANTROPOMETRICOS			
TALLA:	PESO:	I.M.C:	
VALORACION PRUEBAS FISICAS			
PRUEBAS FISICAS	RESULTADO DE LA PRUEBA	EVALUACION TABLA DE REFERENCIA	OBJETIVO DE LA PRUEBA
TEST DE BURPEE 			
T. FLEXIONES DE BRAZOS 			
T. DE ABDOMINALES 			
PRUEBA DE LUMBARES 			
T. RUFFIER Y DICKSON  $(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$ P0 = Pulsaciones por minuto en reposo P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).			