

	<i>Institución Educativa Benjamín Herrera</i> <small>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</small>		REG-DC-SEA-12
	GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE		Versión 01
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector	Fecha de aprobación del formato : Julio 2020

IDENTIFICACIÓN							
GRADOS	6°	ÁREA	Educación Física, Recreación y Deportes.	DOCENTE	Oscar O. Escobar M.	FECHA	Noviembre 30 de 2025
				CORREO	oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co		
				TELÉFONO			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE							
FIRMA DEL ESTUDIANTE							

No. de Guía		Fecha de entrega al estudiante	Mayo 25 al 29 de 2026	Fecha de recibido por el docente	
--------------------	--	---------------------------------------	-----------------------	---	--

DBA		INDICADOR DE DESEMPEÑO	- Ejecuto procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en pruebas atléticas.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	El calentamiento y la vuelta a la calma.	DURACIÓN	

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA	<p>De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, "Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender".</p> <p>Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos:</p> <p>Entender: En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problémica.</p> <p>Comprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la importancia de la pregunta orientadora.</p> <p>Aprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p>Emprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos.</p>
---	---

Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura.

Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió.

En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza- aprendizaje.

Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.

1. ENTIENDO **Gestión de ambiente de Aprendizaje** **¿Qué voy a aprender?** **Motivación y Propósito**

MOTIVACIÓN:

Observar e identificar en el siguiente vídeo las principales orientaciones sobre el calentamiento corporal de tipo tradicional:

<https://youtu.be/vwr-HLVMtRY>

Realizar un resumen escrito sobre el video en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

PROPÓSITO:

Identificar los ejercicios físicos que se implementan en el calentamiento corporal y la vuelta a la calma.

PREGUNTA PROBLÉMICA:

¿Cómo se estructura el calentamiento corporal y la vuelta a la calma?

2. COMPRENDO **Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar** **Lo que estoy aprendiendo** **Conceptualización y Contextualización**

EXPLORACIÓN:

Actividad pedagógica: Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en el cuaderno:

¿Qué es el calentamiento corporal?

¿Cuáles ejercicios físicos se realizan en la vuelta a la calma?

¿Por qué es importante realizar el calentamiento corporal y los ejercicios de recuperación cuando nos ejercitamos?

Participe durante la clase en la discusión guiada por el docente y comparta sus conocimientos previos en la clase.

Copie en su cuaderno la información más pertinente o adecuada sobre las respuestas de cada pregunta.

Finalmente, adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) con las respuestas reelaboradas a partir de la información obtenida en la discusión de la clase para entregarlas.

CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica:

A- Según la experiencia deportiva escolar de cada educando, explique en un párrafo cuáles ejercicios físicos y en qué orden los ejecuta durante el calentamiento corporal en las clases de educación física o los entrenamientos físicos.

B- Leer el documento “El calentamiento corporal y la vuelta a la calma” y realizar un cuestionario de 15 preguntas con sus respectivas respuestas, donde se incluyan todas las partes del calentamiento y los ejercicios físicos que se implementan en la vuelta a la calma.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

EL CALENTAMIENTO CORPORAL Y LA VUELTA A LA CALMA

El calentamiento corporal puede ser entendido como una secuencia de ejercicios físicos que se ejecutan en la parte inicial de cualquier tipo de sesión, el cual es un aspecto indispensable de éstas, pues prepara al aparato locomotor activo y predispone al individuo para afrontar los estímulos de carga siguientes.

El calentamiento corporal consta de dos partes:

1. Calentamiento general: donde se usan ejercicios físicos que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y sistema neuromuscular).
2. Calentamiento específico: se implementan ejercicios físicos similares a los que se realizarán en la parte principal de la sesión.

Hoy no concebimos iniciar el calentamiento general con ejercicios físicos aeróbicos - dinámicos - generales como caminar, trotar, montar bicicleta y otros contenidos similares; en su lugar se deben implementar en el calentamiento general ejercicios físicos de fuerza resistencia local de baja intensidad alternados con estiramientos dinámicos activos, ya que mediante estos contenidos de entrenamiento *“el aumento de la temperatura local incrementará la fuerza y el tiempo durante el cual los músculos son capaces de mantener una tensión dada. Asimismo, aumentará la actividad neuronal de los músculos”*.

Los ejercicios físicos de fuerza resistencia local de baja intensidad pueden realizarse de forma estática o dinámica a rapidez lenta o moderada, durante un tiempo aproximado de 10 segundos, ejecutados con la asistencia de un compañero o empleando bandas y tubos elásticos de poca resistencia. Por lo tanto, el calentamiento desde el inicio debe permitir aumentar el rendimiento de las estructuras músculo – esqueléticas y del sistema nervioso.

En consecuencia, para diseñar la secuencia de estos ejercicios es ideal contraer un músculo de forma auxotónica excéntrica o isométrica para potencializar el reflejo de inhibición autógena (reflejo miotático inverso) y seguidamente estirarlo progresivamente de forma dinámica activa durante 20 segundos para estimular el reflejo miotático, efectos fisiológicos que además de aumentar la tensión (mediante la activación un mayor número de unidades motoras) y el stiffness muscular, permiten elevar la temperatura local. De esta manera, el grado de stiffness muscular (rigidez de la unidad musculotendinosa) *“se convierte en el primer soporte para la estabilidad articular y la posible protección contra la generación de una lesión por sobrecarga articular”* y además, según Fort y Romero *“juega un rol muy importante en la capacidad de generar fuerza explosiva”*.

Asimismo, debe tenerse presente que toda secuencia con los músculos de los miembros

inferiores o superiores es posterior a la ejercitación de la musculatura core, además comenzará con los músculos más proximales y finalizará con los más distales al tronco (zona media), según la región del cuerpo que se ejercitará con los contenidos de la parte principal y por último, recordar que previamente al fortalecimiento del músculo agonista fásico, se debe haber elongado el músculo antagonista tónico.

Una vez finalizado el calentamiento general, el tiempo de reacción se reduce y los músculos se contraen con mayor rapidez e intensidad debido al mayor aumento de la temperatura corporal, por lo que se deben efectuar posteriormente ejercicios físicos específicos, es decir, ejercicios físicos de mayor intensidad que sean idénticos o similares a los que se ejecutarán en la parte principal de la sesión para que el sistema nervioso central reconozca los patrones de activación muscular y responda de forma coordinada. De esta forma, las acciones pre programadas y guardadas en la memoria optimizarán la respuestas del sistema sensoriomotor, afinando los gestos técnicos a la vez que minimizan las posibilidades de lesiones.

La vuelta a la calma son un conjunto de ejercicios físicos que se llevan a cabo después de la parte principal de la sesión. En consecuencia, en la parte final de la sesión se introducen ejercicios físicos que pretenden llevar progresivamente al individuo a un estado lo más próximo, en la medida de lo posible, al que exige la realización de las tareas cotidianas o al que se tiene durante el reposo. Por lo tanto, resultan muy apropiados aquellos ejercicios físicos que están en función del descanso activo.

Para alcanzar este propósito, se ejecutarán ejercicios de resistencia aeróbica dinámica general con una intensidad subjetiva de esfuerzo percibido (Ver figura 1) entre 11 – suave – y 9 – muy suave – durante un tiempo mínimo de 5 minutos u óptimo de 10 minutos y seguidamente se relajará la musculatura mediante sacudidas, masajes y estiramientos. A veces, también, se recomienda implementar respiraciones profundas. Igualmente, es cotidiano finalizar la sesión con algún juego. Sin embargo, hay que ser muy cuidadoso al realizarlos, ya que pueden ocasionar trastornos músculo - esqueléticos. Por ello, además de cumplir con el objetivo de esta parte de la sesión, los ejercicios físicos deberán ser de bajo impacto para las articulaciones e idealmente agradables.

6
7 Muy, muy suave
8
9 Muy suave
10
11 Ligeramente suave
12
13 Algo duro
14
15 Duro (umbral de lactato)
16
17 Muy duro
18
19 Muy, muy duro
20

Figura 1. Tabla subjetiva del esfuerzo percibido.

3. APRENDO:
Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar
Practico lo que aprendí
Aplicación y Producción

Actividad pedagógica:

Proponer ejercicios físicos para cada una de las partes del calentamiento corporal y ejercicios físicos de recuperación o vuelta a la calma para alguno de los siguientes deportes: Baloncesto, voleibol, fútbol, tenis de campo, béisbol u otro deporte. Añade en el texto fotografías de los ejercicios físicos que se realizan en cada parte del calentamiento corporal y la vuelta a la calma para el deporte seleccionado.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

4. EMPRENDO
Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear
¿Como se que aprendi? ¿Que voy a hacer con lo que aprendí?
Investigación y gestión de proyectos

Actividad pedagógica: **Evaluación Metacognitiva.**

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?

B- ¿Cómo lo he aprendido?

C- ¿Qué he entendido bien?

D- ¿Qué no he logrado entender?

E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO	
DATOS DE IDENTIFICACIÓN	Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa.
ÍNDICE DE CONTENIDOS	Secciones en que se divide el portafolio.
INTRODUCCIÓN	Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio.

MATERIALES POR PRESENTAR	Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.
APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO	Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados.

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL



¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?
¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!
Dale clic al siguiente enlace: