



Resolución No 002244 de 07 de abril de 2010 de integración de Instituciones Educativas del Municipio de Guaduas Cundinamarca; Jornada Única según Resolución No 003763 de 07 de mayo de 2013, Resolución No 0007262 de 05 de octubre de 2016 de actualización de reconocimiento oficial, Resolución No 008284 del 21 de octubre de 2014 de modificación de la Resolución No 001363 del 27 de junio de 2002 de reconocimiento oficial para los niveles de Preescolar, Básica Primaria y Secundaria, Media Académica, Media Técnica con especialidad en Gestión del Sector Energético- Minero y de la Infraestructura y Especialidad en Gestión Empresarial; Licencia de funcionamiento y Reconocimiento oficial en Educación Básica y Media Formal de Adultos Ciclos III, IV, V y VI Jornada Nocturna según Resolución N°001375 de Septiembre 22 de 2000, Reconocimiento oficial en Educación formal de adultos, semipresencial, metodología CAFAM ciclos III, IV, V, VI Jornada fin de Semana según Resolución No 007815 de 06 de diciembre de 2010. ICFES: J. U 235481, J.N Y J.F.D.S 060012

## GUÍA DE APRENDIZAJE 01

ÁREA Y/O ASIGNATURA	GRADO	I.H.S.
EDUCACIÓN FÍSICA	6	2
DOCENTE		PERÍODO
LUIS GABRIEL DELGADO BURBANO		1

### ESTÁNDAR O DBA

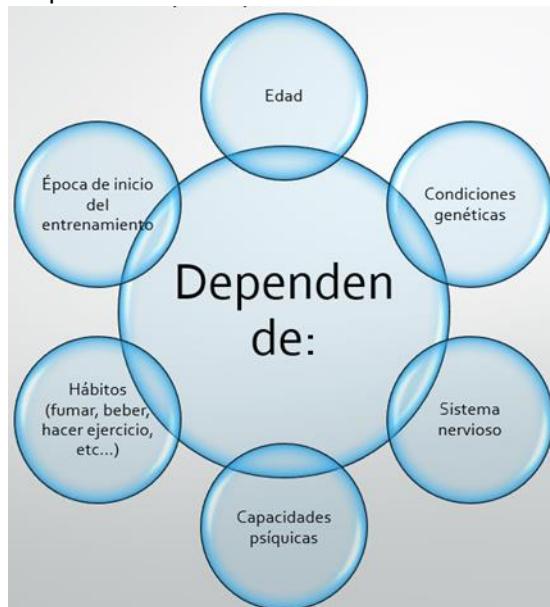
Poseo libertad manteniendo mi condición física y mi actitud corporal utilizándola responsablemente en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.  
Reconozco las capacidades físicas como una forma de entender el funcionamiento de mi cuerpo frente al ejercicio físico

**OBJETIVO:** El estudiante reconoce las capacidades físicas y su clasificación.

**CONTENIDO:**

#### LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las Capacidades Físicas (CF) son los componentes básicos de la condición física, esenciales en su estructuración; y manipulables, en cierta medida, para ser llevados a niveles superiores de desempeño por medio del entrenamiento deportivo.



**EDAD:** de acuerdo a la edad de cada persona las CF varían, por ejemplo, un bebé tiene un grado muy superior que una persona de 40 años, al contrario que en el caso de la fuerza donde la persona mayor tiene más desarrollada la fuerza que el bebé.

**CONDICIONES GENÉTICAS:** nosotros somos el reflejo de lo que fueron nuestros antecesores, (padres, abuelos, bisabuelos, etc.). esa carga genética con la que llegamos determina de una u otra forma el desarrollo de nuestras CF, por ejemplo: una persona que sea hijo de padres atletas y abuelos atletas está mejor preparada genéticamente para el desarrollo de sus CF que una cuyos padres y abuelos han sido sedentarios.

**SISTEMA NERVIOSO:** la capacidad de conducir los impulsos nerviosos desde y hacia las diferentes partes del cuerpo determinan en gran medida el desarrollo de las CF. Un velocista necesitará que su sistema nervioso sea más eficiente en la transmisión de sus estímulos comparado con un levantador de pesas.

**CAPACIDADES PSÍQUICAS:** la salud mental, la capacidad de concentración, el manejo del dolor y el estrés propicia un mejor desarrollo de las CF.

**HÁBITOS:** Fumar, beber, hacer ejercicio, tipo de dietas condicionan la condición de nuestro cuerpo y esto a su vez, repercute de manera directa en la forma en que éste funcione; el fumar afecta el



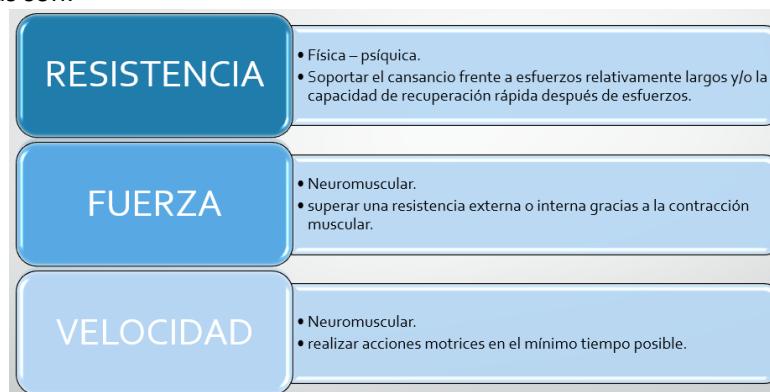
Resolución No 002244 de 07 de abril de 2010 de integración de Instituciones Educativas del Municipio de Guaduas Cundinamarca; Jornada Única según Resolución No 003763 de 07 de mayo de 2013, Resolución No 0007262 de 05 de octubre de 2016 de actualización de reconocimiento oficial, Resolución No 008284 del 21 de octubre de 2014 de modificación de la Resolución No 001363 del 27 de junio de 2002 de reconocimiento oficial para los niveles de Preescolar, Básica Primaria y Secundaria, Media Académica, Media Técnica con especialidad en Gestión del Sector Energético- Minero y de la Infraestructura y Especialidad en Gestión Empresarial; Licencia de funcionamiento y Reconocimiento oficial en Educación Básica y Media Formal de Adultos Ciclos III, IV, V y VI Jornada Nocturna según Resolución N°001375 de Septiembre 22 de 2000, Reconocimiento oficial en Educación formal de adultos, semipresencial, metodología CAFAM ciclos III.IV, V, VI Jornada fin de Semana según Resolución No 007815 de 06 de diciembre de 2010. ICFES: J. U 235481, J.N Y J.F.D.S 060012

funcionamiento pulmonar afectando el intercambio gaseoso que se produce al interior de los alveolos; el alcohol y otros psicoactivos inciden negativamente en las neuronas entre otras cosas; por otro lado la práctica de actividad física acompañada de una dieta balanceada mejora considerablemente la calidad de vida de las personas lo que lleva a mejores resultados frente a las CF.

**EDAD DE INICIO DEL ENTRENAMIENTO:** de acuerdo a la CF que quiera desarrollarse el inicio del entrenamiento a temprana edad es ideal, de esta forma el desarrollo físico permitirá, en edades posteriores, alcanzar niveles más altos de rendimiento frente a personas que inician con la actividad en edades tardías; lo cual no quiere decir que no se pueda iniciar con la actividad física en cualquier edad.

### CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

**1. Condicionales:** están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo muscular que son las diferentes maneras y reacciones químicas que se producen en el organismo para suministrar energía a los músculos. Estas son:



**2. Coordinativas:** Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él. Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica en términos de energía. Y son:



### ACTIVIDADES:

1. De acuerdo a la información anterior responda:

¿qué capacidad es en la que mejor se desenvuelve usted y por qué?

¿Qué capacidad es en la que más tiene problema y por qué?

2. Mediante la observación indague en su núcleo familiar y determine que capacidades (de las desarrolladas en la guía) son las más desarrolladas y cuáles son las menos desarrolladas en cada uno de ellos mediante el siguiente cuadro:

Resolución No 002244 de 07 de abril de 2010 de integración de Instituciones Educativas del Municipio de Guaduas Cundinamarca; Jornada Única según Resolución No 003763 de 07 de mayo de 2013, Resolución No 0007262 de 05 de octubre de 2016 de actualización de reconocimiento oficial, Resolución No 008284 del 21 de octubre de 2014 de modificación de la Resolución No 001363 del 27 de junio de 2002 de reconocimiento oficial para los niveles de Preescolar, Básica Primaria y Secundaria, Media Académica, Media Técnica con especialidad en Gestión del Sector Energético- Minero y de la Infraestructura y Especialidad en Gestión Empresarial; Licencia de funcionamiento y Reconocimiento oficial en Educación Básica y Media Formal de Adultos Ciclos III, IV, V y VI Jornada Nocturna según Resolución N°001375 de Septiembre 22 de 2000, Reconocimiento oficial en Educación formal de adultos, semipresencial, metodología CAFAM ciclos III, IV, V, VI Jornada fin de Semana según Resolución No 007815 de 06 de diciembre de 2010.



**Nota:** los cuadros en blanco son para hogares donde hay abuelos, primos, tíos etc.

**RECURSOS:** GUÍA 1, Cuaderno de educación física.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** Los resultados de la actividad las entregará bien sea en un documento de Word enviado al WhatsApp o correo electrónico, o bien en el cuaderno entregado en el lugar que sea asignado por las directivas de la institución. Este será la última nota de evaluación del periodo y remplaza la nota del cuaderno en caso de que este trabajo sea entregado por vía electrónica.

**FECHAS:** entrega 25 abril 2020.

**ESTRATEGIA DE DIVULGACIÓN y RECEPCION DE TRABAJOS:** los trabajos en físico se entregará en las instalaciones del colegio

Puedes acceder a la guía desde el siguiente Link: [https://edufisicasamper.blogspot.com/2020/03/guia-1-educacion-fisica-grado-6.html?m=1&fbclid=IwAR1Efg9IpXxgRJattcdCyFwWH2OPy9hafrEONwmGagkydI\\_8VW44ma3lpIc](https://edufisicasamper.blogspot.com/2020/03/guia-1-educacion-fisica-grado-6.html?m=1&fbclid=IwAR1Efg9IpXxgRJattcdCyFwWH2OPy9hafrEONwmGagkydI_8VW44ma3lpIc)

DOCENTE	GRADO	WHATSAPP	CORREO
LUIS GABRIEL DELGADO BURBANO	6°	3185211194	pastolandia@hotmail.com