

Prof. Jheremy Oliva

Guías de Estudio y Trabajos Complementarios

Cuarto Primaria (Matutina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Vida Saludable y Cuerpo Humano
- ✓ Juegos, Deportes y Tradiciones
- ✓ Expresión Corporal y Habilidades Motrices
- ✓ Seguridad, Higiene y Primeros Auxilios Básicos

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta en blanco, realizar lo siguiente:

- Investigar y explicar cómo el ejercicio físico beneficia a tres sistemas del cuerpo humano: el sistema muscular, el sistema óseo y el sistema cardiovascular (corazón y pulmones). Pueden incluir dibujos o recortes para identificar cada sistema.
- Crear una olla alimentaria personalizada. Dibujar la olla y colocar ejemplos de alimentos guatemaltecos en cada nivel, explicando por qué son importantes para tener energía para el estudio y el juego.
- Elegir un deporte (fútbol, baloncesto, atletismo, etc.) y realizar una ficha técnica. Debe incluir: breve historia, número de jugadores, objetivo del juego, 5 reglas básicas y dos valores que se fomentan al practicarlo
- Investigar sobre un juego tradicional guatemalteco (como la Barrileteada, Carrera de Cintas, Trompo, Canchuela). Explicar en qué consiste, cómo se juega, en qué región o fecha se practica y qué materiales se necesitan.

- Definir con sus propias palabras y ejemplos cuatro habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar y atrapar. Además, deben explicar en qué deporte o actividad de la vida diaria se utiliza cada una.
- Elaborar una lista de 10 "Reglas de Oro" para evitar accidentes durante la clase de Educación Física.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario:

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Quinto Primaria (Matutina)

Educación Física

Temas:

- ✓ El Sistema Cardiorrespiratorio y la Actividad Física
- ✓ Reglas y Valores en el Deporte
- ✓ Juegos Tradicionales Guatemaltecos
- ✓ Alimentación e Hidratación para una Vida Activa
- ✓ Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, Velocidad y Resistencia

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y representar mediante dibujos cómo late el corazón y cómo funciona la respiración al correr o saltar.
- Elaborar una lista de reglas y explicar con ejemplos cómo se practican valores en el juego.
- Investigar un juego tradicional, su origen, materiales necesarios y su importancia cultural.
- Crear un menú saludable para un día, incluyendo alimentos guatemaltecos, y explicar su importancia. Pueden incluir dibujos o recortes para identificar cada alimento.
- Diseñar una rutina de ejercicios que incluya actividades para mejorar cada capacidad.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	

3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Sexto Primaria (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Las Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad
- ✓ El Calentamiento: Mi Rutina Personal para Preparar el Cuerpo
- ✓ Investigando un Deporte de Nuestra Guatemala
- ✓ La Alimentación Balanceada del Niño Activo
- ✓ Primeros Auxilios Básicos

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Define con tus propias palabras qué es cada capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Luego, dibuja o describe un ejercicio o deporte que ayude a desarrollar cada una de ellas. Explica por qué es importante tener un buen desarrollo de estas capacidades.
- Crea tu propia rutina de calentamiento para realizar antes de la clase de Educación Física. Debes incluir al menos 5 ejercicios diferentes (por ejemplo: rotación de tobillos, trote suave, estiramiento de brazos). Dibuja o describe cada ejercicio y explica qué parte del cuerpo está preparando.
- Elige un deporte popular en Guatemala (Fútbol, Baloncesto, Natación, Atletismo, etc.). Investiga y presenta una ficha técnica que incluya: 1) Breve historia, 2) 5 reglas básicas, 3) Materiales o implementos que se necesitan, 4) Un valor (como el trabajo en equipo o la disciplina) que se fomenta al practicarlo.
- Diseña un menú saludable para un día completo (desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas), pensado para un niño que realiza

actividad física. Explica por qué cada comida del menú es nutritiva y da energía. Puedes incluir alimentos típicos de Guatemala.

- Investiga y redacta una guía básica de primeros auxilios para dos situaciones comunes en la actividad física: 1) Cómo actuar ante un raspón o herida leve y 2) Qué hacer si un compañero sufre un calambre muscular. Describe los pasos a seguir de manera clara y ordenada.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Primero Básico (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Sistemas del Cuerpo en Acción: La Respuesta Física al Ejercicio
- ✓ Planificación de una Sesión de Entrenamiento Básica
- ✓ Análisis Técnico-Táctico de un Deporte
- ✓ Estilos de Vida Saludable vs. Sedentario: Un Análisis Comparativo
- ✓ Prevención y Manejo de Lesiones Deportivas Comunes

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Elige uno de los siguientes sistemas del cuerpo humano: sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema muscular. Explica, con tus propias palabras, cómo responde y se beneficia cada uno durante la práctica de una actividad física intensa (como correr o jugar fútbol).
- Diseña una sesión completa de entrenamiento para mejorar la resistencia. La sesión debe incluir: a) Calentamiento (3 ejercicios), b) Parte Principal (actividad continua, como trote o circuito), c) Vuelta a la Calma (2 ejercicios de estiramiento). Describe el objetivo de cada parte.
- Selecciona un deporte de tu preferencia. Identifica y describe: a) Una técnica fundamental (ej: el pase de pecho en baloncesto), b) Una táctica básica (ej: la defensa en zona). Explica la importancia de cada una para el juego.
- Crea un cuadro comparativo entre un estilo de vida saludable y un estilo de vida sedentario. Debes incluir al menos 3 consecuencias a corto o mediano plazo para la salud física y mental en cada columna.

- Investiga sobre dos lesiones deportivas comunes: el esguince de tobillo y la contractura muscular. Para cada una, define: a) Qué es y cómo se produce, b) Tres medidas de prevención, c) Los pasos básicos de tratamiento inicial.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Segundo Básico (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Aplicada
- ✓ Principios del Entrenamiento Deportivo
- ✓ Psicología Deportiva: Motivación y Manejo de la Presión
- ✓ Nutrición Deportiva: Hidratación y Suplementos
- ✓ Biomecánica Básica: Análisis de un Movimiento Deportivo

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y explicar los conceptos de Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR) y Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM). Deben calcular su propia FCM teórica ($220 - \text{edad}$) y proponer una actividad física que les permita alcanzar y mantener una frecuencia cardíaca dentro de la zona de ejercicio seguro.
- Definir los principios de Carga, Progresión y Especificidad del entrenamiento. Luego, deben diseñar un plan de entrenamiento de 2 semanas para mejorar la fuerza o la resistencia, aplicando claramente estos tres principios en su diseño.
- Analizar las diferencias entre motivación intrínseca y extrínseca en el deporte. Además, deben investigar y describir dos técnicas para manejar el estrés o la presión durante una competencia (ej: respiración profunda, visualización positiva).
- Elaborar un informe que compare las bebidas hidratantes comerciales versus el agua natural, analizando sus componentes (electrolitos, carbohidratos) y su verdadera necesidad para un atleta juvenil. También deben identificar y explicar por qué se debe evitar el consumo de suplementos proteicos o energizantes sin supervisión médica a su edad.

- Seleccionar un movimiento deportivo específico (ej: el saque en voleibol, el lanzamiento en balonmano). Descomponer el movimiento en sus fases (preparación, ejecución, terminación) y analizar, desde un punto de vista básico, cómo una técnica correcta en cada fase previene lesiones y mejora el rendimiento.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Tercero Básico (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Planificación y Periodización del Entrenamiento
- ✓ Biomecánica Aplicada al Deporte
- ✓ Psicología del Alto Rendimiento
- ✓ Nutrición para el Rendimiento Deportivo
- ✓ Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Diseñar un plan de entrenamiento periodizado para 4 semanas, aplicando principios de carga, volumen e intensidad. Incluir:
 - Objetivos específicos medibles
 - Distribución de cargas por microciclos.
 - Ejercicios de preparación física general y específica.
- Analizar biomecánicamente un gesto deportivo específico:
 - Análisis de palancas corporales
 - Estudio de fuerzas aplicadas
 - Optimización del movimiento para mejorar rendimiento
- Investigar y desarrollar estrategias para:
 - Control de ansiedad precompetitiva
 - Establecimiento de metas SMART
 - Técnicas de visualización y enfoque
- Elaborar un plan nutricional completo que considere:
 - tiempo de nutrientes pre, durante y post ejercicio
 - Hidratación estratégica
 - Suplementación básica segura y regulada
- Desarrollar un protocolo completo para:
 - Identificación de factores de riesgo
 - Programas de prevención específicos
 - Progresión de ejercicios de rehabilitación

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Avanzada
- ✓ Psicología del Deporte y Rendimiento Académico
- ✓ Biomecánica y Ergonomía
- ✓ Nutrición Aplicada al Rendimiento Cognitivo
- ✓ Gestión de Proyectos Deportivos y Sociales

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y analizar los sistemas de producción de energía (sistemas ATP-PC, glucolítico y oxidativo) y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas. Incluir:
 - Umbrales metabólicos (aeróbico y anaeróbico)
 - Adaptaciones crónicas al entrenamiento
 - Variables del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx).
- Establecer paralelismos entre las estrategias de la psicología deportiva y su aplicación en el ámbito académico:
 - Manejo de estrés en evaluaciones
 - Establecimiento de metas académicas
 - Técnicas de concentración y memoria
- Analizar desde la perspectiva biomecánica los espacios de estudio y trabajo:
 - Diseño ergonómico de mobiliario
 - Prevención de lesiones por malas posturas
 - Optimización del movimiento en actividades cotidianas.
- Diseñar un plan nutricional para optimizar el rendimiento académico:
 - Alimentos para la concentración y memoria
 - tiempo de comidas para periodos de estudio
 - Hidratación y función cerebral.
- Desarrollar una propuesta de proyecto deportivo-social para la comunidad:

- Análisis de necesidades comunitarias
- Presupuesto y financiamiento
- Plan de evaluación de impacto social.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Gestión (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Avanzada
- ✓ Psicología del Deporte y Rendimiento Académico
- ✓ Biomecánica y Ergonomía

✓ Nutrición Aplicada al Rendimiento Cognitivo

✓ Gestión de Proyectos Deportivos y Sociales

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y analizar los sistemas de producción de energía (sistemas ATP-PC, glucolítico y oxidativo) y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas. Incluir:
 - Umbrales metabólicos (aeróbico y anaeróbico)
 - Adaptaciones crónicas al entrenamiento
 - Variables del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx).
- Establecer paralelismos entre las estrategias de la psicología deportiva y su aplicación en el ámbito académico:
 - Manejo de estrés en evaluaciones
 - Establecimiento de metas académicas
 - Técnicas de concentración y memoria
- Analizar desde la perspectiva biomecánica los espacios de estudio y trabajo:
 - Diseño ergonómico de mobiliario
 - Prevención de lesiones por malas posturas
 - Optimización del movimiento en actividades cotidianas.
- Diseñar un plan nutricional para optimizar el rendimiento académico:
 - Alimentos para la concentración y memoria
 - tiempo de comidas para periodos de estudio
 - Hidratación y función cerebral.
- Desarrollar una propuesta de proyecto deportivo-social para la comunidad:
 - Análisis de necesidades comunitarias
 - Presupuesto y financiamiento
 - Plan de evaluación de impacto social.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Finanzas (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Avanzada
- ✓ Psicología del Deporte y Rendimiento Académico
- ✓ Biomecánica y Ergonomía
- ✓ Nutrición Aplicada al Rendimiento Cognitivo

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y analizar los sistemas de producción de energía (sistemas ATP-PC, glucolítico y oxidativo) y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas. Incluir:
 - Umbrales metabólicos (aeróbico y anaeróbico)
 - Adaptaciones crónicas al entrenamiento
 - Variables del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx).
- Establecer paralelismos entre las estrategias de la psicología deportiva y su aplicación en el ámbito académico:
 - Manejo de estrés en evaluaciones
 - Establecimiento de metas académicas
 - Técnicas de concentración y memoria
- Analizar desde la perspectiva biomecánica los espacios de estudio y trabajo:
 - Diseño ergonómico de mobiliario
 - Prevención de lesiones por malas posturas
 - Optimización del movimiento en actividades cotidianas.
- Diseñar un plan nutricional para optimizar el rendimiento académico:
 - Alimentos para la concentración y memoria
 - tiempo de comidas para periodos de estudio
 - Hidratación y función cerebral.
- Desarrollar una propuesta de proyecto deportivo-social para la comunidad:
 - Análisis de necesidades comunitarias
 - Presupuesto y financiamiento
 - Plan de evaluación de impacto social.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Diseño Gráfico (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Avanzada
- ✓ Psicología del Deporte y Rendimiento Académico
- ✓ Biomecánica y Ergonomía
- ✓ Nutrición Aplicada al Rendimiento Cognitivo
- ✓ Gestión de Proyectos Deportivos y Sociales

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y analizar los sistemas de producción de energía (sistemas ATP-PC, glucolítico y oxidativo) y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas. Incluir:
 - Umbrales metabólicos (aeróbico y anaeróbico)
 - Adaptaciones crónicas al entrenamiento
 - Variables del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx).
- Establecer paralelismos entre las estrategias de la psicología deportiva y su aplicación en el ámbito académico:
 - Manejo de estrés en evaluaciones
 - Establecimiento de metas académicas
 - Técnicas de concentración y memoria
- Analizar desde la perspectiva biomecánica los espacios de estudio y trabajo:
 - Diseño ergonómico de mobiliario
 - Prevención de lesiones por malas posturas
 - Optimización del movimiento en actividades cotidianas.
- Diseñar un plan nutricional para optimizar el rendimiento académico:
 - Alimentos para la concentración y memoria
 - tiempo de comidas para periodos de estudio
 - Hidratación y función cerebral.
- Desarrollar una propuesta de proyecto deportivo-social para la comunidad:
 - Análisis de necesidades comunitarias
 - Presupuesto y financiamiento
 - Plan de evaluación de impacto social.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	
3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	

Cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Electricidad (Vespertina)

Educación Física

Guía de Estudio:

Temas:

- ✓ Fisiología del Ejercicio Avanzada
- ✓ Psicología del Deporte y Rendimiento Académico
- ✓ Biomecánica y Ergonomía
- ✓ Nutrición Aplicada al Rendimiento Cognitivo
- ✓ Gestión de Proyectos Deportivos y Sociales

Trabajo complementario:

Instrucciones:

En fólder del color de su preferencia, con su respectivo gancho y carátula, usando hojas tamaño carta con líneas, realizar lo siguiente:

- Investigar y analizar los sistemas de producción de energía (sistemas ATP-PC, glucolítico y oxidativo) y su aplicación en diferentes disciplinas deportivas. Incluir:
 - Umbrales metabólicos (aeróbico y anaeróbico)
 - Adaptaciones crónicas al entrenamiento
 - Variables del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx).
- Establecer paralelismos entre las estrategias de la psicología deportiva y su aplicación en el ámbito académico:
 - Manejo de estrés en evaluaciones
 - Establecimiento de metas académicas
 - Técnicas de concentración y memoria
- Analizar desde la perspectiva biomecánica los espacios de estudio y trabajo:
 - Diseño ergonómico de mobiliario
 - Prevención de lesiones por malas posturas
 - Optimización del movimiento en actividades cotidianas.
- Diseñar un plan nutricional para optimizar el rendimiento académico:
 - Alimentos para la concentración y memoria
 - tiempo de comidas para periodos de estudio
 - Hidratación y función cerebral.
- Desarrollar una propuesta de proyecto deportivo-social para la comunidad:
 - Análisis de necesidades comunitarias
 - Presupuesto y financiamiento
 - Plan de evaluación de impacto social.

Lista de Cotejo con aspectos a calificar en el trabajo complementario

	Aspecto a calificar	Punteo asignado	Punteo obtenido
1	Contenido y Desarrollo	10 puntos	
2	Organización y Presentación	10 puntos	

3	Redacción y Ortografía	10 puntos	
4	Creatividad y Elementos Gráficos	10 puntos	
	Total	40 puntos	