

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

Área: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES	Asignatura: ED. FÍSICA	Curso: 1101 - 1102	Periodo: I	Fecha de elaboración: 24 ENERO 2025
Docente: MIGUEL ANGEL VALERO MELO		HABILIDAD A DESARROLLAR Guía 1: Desarrollo habilidades de autorregulación emocional que permitan identificar, comprender y gestionar de manera efectiva mis emociones en situaciones de juego, fomentando el bienestar personal y mejorando la calidad de las relaciones interpersonales.		
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>	
1.	Reconozco y expreso mis emociones antes durante y después de las interacciones grupales.
2.	Tomo decisiones responsables en situaciones de juego para cuidar de mí mismo y de los demás.
3.	Implemento técnicas como la respiración profunda y relajación muscular para manejar emociones intensas de forma saludable.
4.	Establezco acuerdos con el equipo para trabajar de forma organizada y respetuosa.
5.	Mejoro mi condición física general mediante la realización de ejercicios de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, promoviendo hábitos de actividad física saludable.

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS <i>(RELACIONAR EL DESEMPEÑO)</i>	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
INICIO	FIN		
03 FEBRERO	04 ABRIL	BALONCESTO III Pases Lanzamientos Trabajo cooperativo (táctica) Gestión emocional	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO Gestionar nuestras emociones es clave para fortalecer las relaciones sociales, tomar decisiones responsables y alcanzar metas compartidas, especialmente en el ámbito deportivo. Al comprender y regular lo que sentimos, podemos comunicarnos mejor, resolver conflictos de manera respetuosa y colaborar efectivamente con los demás. Esto nos ayudará a construir entornos positivos donde todos puedan disfrutar de la actividad física y el deporte.

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

			1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) 03 AL 14 febrero Historial médico general. - Diligenciar y firmar en compañía de su acudiente, el formato "HISTORIAL MEDICO GENERAL". - Pegar el formato en el cuaderno - En caso de que alguna de las preguntas sea afirmativa debe detallarse de manera escrita en la página siguiente del cuaderno. Actividades escritas en el cuaderno. - Escribir en el cuaderno la habilidad, desempeños y temas. - Mantener vigente la importancia de generar hábitos de autocuidado en las actividades al aire libre a partir del diligenciamiento de la rúbrica "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO" que debe estar pegada en el cuaderno. Actividades prácticas - Participar de las sesiones programadas para esta etapa de manera activa siguiendo los parámetros establecidos por el docente, luego de cada actividad deberán escribir en el cuaderno las sensaciones, sentimientos y emociones que experimentaron en la clase. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa. Cumplir con el uniforme institucional (Tenis blancos, pantaloneta azul, camiseta polo blanca y medias blancas).
			2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) 17 al 28 febrero - En el cuaderno y con ayuda del banco de recursos se tendrá que resumir a través de un mapa mental los conceptos abordados EMOCIONES – NIVELES DE LA EMOCION– INTELIGENCIA EMOCIONAL. - Explicación práctica de las técnicas de pases y lanzamiento. - Replicar a través de ejercicios prácticos las técnicas explicadas por el docente, esto con el fin de incorporarlas a la memoria motriz. - Táctica básica de juego ofensivo y defensivo.  

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) 03 marzo al 21 marzo - Cumplir con el uniforme institucional (Tenis blancos, pantaloneta azul, camiseta polo blanca y medias blancas). - Practico técnicas de respiración y de relajación muscular desarrolladas en las clases. - Cumplo con pruebas y restos técnicos grupales de pases y lanzamientos. - Participo de todas las clases de manera activa. - Reflexiono sobre las emociones experimentadas en la clase y las documento en el cuaderno o en entrevistas con el docente. NOTA: La participación y uniforme estarán evidenciados con firmas del docente en el formato prácticas de autocuidado que estará pegado en el cuaderno.		
4. RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) 24 marzo al 04 abril Actividades prácticas - Participo en las actividades de oposición (competencia) donde se evidencie el alcance de la habilidad de la guía. - Por parejas entrevisto a mi compañero usando preguntas guiadas por el docente. Las respuestas deberán estar documentadas en el cuaderno. Actividades escritas en el cuaderno. - Presento mi cuaderno donde se relacionan las metas desarrolladas durante las sesiones de clase con los conceptos trabajados. - Presento las firmas del docente en la autoevaluación de las sesiones de clase.		
5. EVALUACIÓN (AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN) ACTITUDINAL E.A (Valoración numérica: de 7 a 10 PUNTOS) Durante esta etapa los estudiantes realizarán su evaluación actitudinal, con la ayuda del docente de la asignatura teniendo presente la evidencia que se tienen para cada uno de los ítems a evaluar.		
1. Siempre asisto puntualmente a las clases. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		SI NO
2. Siempre usó adecuadamente el uniforme de acuerdo al horario establecido (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactué respetuosamente con mis compañeros y docente (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
2. Cuido el mobiliario, los materiales y dejo limpio y en orden mi lugar de trabajo. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
3. Respeto y asumo los acuerdos de aula. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
Observaciones generales de la guía 1. Según el sistema institucional de evaluación de estudiante 2023 se deberán alcanzar todas las etapas de la guía en la secuencial establecida, (1. P.P 2. R.I 3. D.H 4. R.E 5. E.C), para asignar la valoración final de la guía. 2. La valoración numérica mínima para alcanzar la guía es de 70 puntos así: BÁSICO (70 A 79) ALTO (80 A 89) SUPERIOR (90 A 100).		
OBSERVACIONES: Esta guía es nueva en el plan de estudios del área respondiendo a las dinámicas de transversalización SENA y la ley 2383 de 2024 Educación Socioemocional.		REVISIÓN (JEFE DE ÁREA, COORDINACIÓN O RECTORIA): 

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

GUIA PARA EL ESTUDIANTE

1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA

Este es el primer paso en el desarrollo de un trabajo. Es el momento en que piensas en aquello que sabes sobre el tema, la pregunta o el proyecto que tienes en tu plan de estudios (recuerda que esta guía es para trabajarla en todas las áreas). Pueden ser experiencias personales que hayas vivido y que estén relacionadas con el tema, tal vez algunas suposiciones o hipótesis que se te ocurren, o quizá algunos estudios que has hecho antes sobre ese tema y que seguramente necesitarás para poder comprender el nuevo.

Para entenderlo mejor, vas a imaginar que el tema es: "La historia de Colombia en el siglo XX". Para su desarrollo haces lo siguiente:

A. Piensas y escribes lo que sabes sobre el tema. Si nunca lo habías escuchado, escribes lo que crees que puede significar. Tal vez has visto y escuchado a tus abuelos, padres o mayores conocidos, la forma como las personas vivían hace muchos años; seguramente también has visto películas, fotografías o libros. El caso es que debes escribir todo lo que sabes del tema.

B. Además de lo que sabes, escribe también: La hipótesis que deseas plantear y que consideras se puede validar con el desarrollo del tema.

2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN

En esta etapa lo primero que haces es buscar la información que necesites para empezar a comprender el tema, usando documentos, libros, mapas, fotografías, videos o cualquier otra fuente de información que te sirva. No es suficiente con acceder a estas fuentes de información, es necesario que las leas y comprendas, para evidenciar esto debes elaborar una síntesis de la información, esta presentación puede variar ya que puedes emplear técnica como: resumen, informe o cualquier tipo de esquema; lo importante aquí, es que no copies la información de los documentos consultados, sino que diseñes tu propia síntesis, que te ayude a comprender y manejar el tema de forma adecuada, dándote la base para continuar con las demás actividades.

El DOCENTE también te ayudará en el trabajo de consultar información, recomendándote los libros o las fuentes que puedes usar. Además, no olvides dejar por escrito la fuente en la que conseguiste la información: la bibliografía, que pueden ser libros, Internet, entrevistas

En resumen: hay que informarse y hacerlo con sentido... inada de hacer cosas sin saber para qué!.....

3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD

Ya comprendido el tema, es necesario que lo pongas en práctica por medio de su aplicación en diferentes contextos, esto dependiendo del área y tema que estés trabajando. Por ejemplo, en matemáticas puedes aplicar las teorías explicadas en la etapa anterior por medio del desarrollo de ejercicios y resolución de problemas; en comunicación puedes evidenciar la comprensión y manejo de un tema en la construcción de un texto específico. Las actividades pueden variar, es posible en esta etapa diseñar: presentaciones en PowerPoint, cualquier tipo de texto escrito (ensayo, informe, reseña), videos o cortos, maquetas, exposiciones, ponencias, ejercicios prácticos, resolución de problemas entre otros, lo importante aquí, es de demuestres el manejo de los conceptos sintetizados y explicados en la etapa anterior.

Como el objetivo de esta etapa es el manejo o dominio de los conceptos y del tema como tal, es necesario que una vez presentadas cada una de las actividades planteadas, programes con tu DOCENTE la sustentación. Es necesario la presentación y aprobación de la sustentación para continuar con la siguiente y última etapa del proceso.

4. RELACIÓN

Aquí viene lo más interesante de todo. Si ya leíste, escribiste, comprendiste y aplicaste el tema en contextos propios de área, es hora que reflexiones sobre su uso y aplicación dentro de tu realidad. Tanto las preguntas como las respuestas deben estar relacionadas con tu vida cotidiana, recuerda que aprender es algo que debe servirte en la vida diaria.

El trabajo final con el que te presentas al analista, es el resultado de todo el proceso que has hecho para elaborarlo. Debes mostrar que es un tema que se relaciona directamente con tu vida cotidiana y que tú le has dado un sentido propio. También debes demostrar con buenas explicaciones y argumentos, la utilidad que tiene en tu vida, el sentido que le lograste dar al tema que estudiaste.

5. EVALUACIÓN ACTITUDINAL (AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN).

Durante esta etapa deberás realizar la evaluación actitudinal, con la ayuda del docente de la asignatura teniendo presente la evidencia que se tienen para cada uno de los ítems a evaluar.