

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

Área: Pensamiento Científico	Asignatura: Ciencias Naturales	Grado: Séptimo	Periodo: Primero	Fecha de elaboración: 25 DE ENERO DE 2025
Docente: Patricia Torrijos		HABILIDAD A DESARROLLAR : Guía 1; Explico los procesos de digestión y excreción en los seres vivos, de igual forma decido sobre mi alimentación cotidiana favoreciendo mi salud.		
Nombre del estudiante:				
DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>				
1.1 Analizo relaciones entre sistemas de órganos (digestivo, excretor, inmune, nervioso, endocrino, nervioso y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.(DBA 4 de octavo).				
1.2. Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.				
1.3. Me involucro en actividades del proyecto ambiental escolar, contribuyendo a cuidar y mejorar mi entorno.				

Plan De Actividades Del Periodo		
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)
INICIO	FIN	
		Ejes temáticas Biomoléculas en la nutrición Nutrición celular: Difusión, fagocitosis, pinocitosis Nutrición vegetal - Fotosíntesis Nutrición animal: Ingestión - Digestión - Absorción - Excreción - Microbiota Respiración: obtención de energía e intercambio de gases Hábitos alimenticios (La ley de sellos en
		DIDACTICA Y EVALUACIÓN CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO Del 3 al 7 de febrero  ALTO EN AZÚCARES Ministerio de Salud ALTO EN GRASAS SATURADAS Ministerio de Salud ALTO EN SODIO Ministerio de Salud ALTO EN CALORÍAS Ministerio de Salud  La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas. Tipos de nutrición: Nutrición autótrofa. Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que producen su propio alimento, como las <u>plantas</u> y algunas <u>bacterias</u>. Estos organismos tienen la capacidad de sintetizar sustancias simples e inorgánicas para convertirlas en

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

		alimentos en Colombia Resolución 810 de 2021, "Ley de comida chatarra".	sustancias orgánicas y complejas que usan en sus procesos metabólicos. Los autótrofos son llamados organismos productores y crean la materia orgánica a partir del dióxido de carbono y utilizan químicos o la luz como energía. Nutrición heterótrofa. Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que se alimentan de otros para sobrevivir. En este grupo están las bacterias, los hongos (organismos descomponedores) y los animales (organismos consumidores). Tipos principales de nutrientes: Macronutrientes, se requieren en mayor cantidad, para funciones estructurales y energéticas. • Proteínas. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros. • Hidratos de carbono. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas. • Grasas. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas monoinsaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados). • Agua. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre. 1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 puntos) Del 3 al 7 de febrero
--	--	--	--

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

			Realice la lectura de la construcción de sentido e integre información de su dieta alimenticia, para elaborar una minuta (dieta diaria que contenga todos los grupos de alimentos que se mencionan en la construcción de sentido), considera desayuno, almuerzo, meriendas y cena. <table border="1" data-bbox="900 450 2321 513"> <thead> <tr> <th>desayuno</th><th>almuerzo</th><th>meriendas</th><th>cena</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> Criterio de evaluación P.P Presente en el rango de fechas establecidas. / Sus actividades deben estar acorde con los parámetros de calidad solicitados por el docente/Demuestre originalidad, creatividad. / Argumente sus saberes 2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) Del 10 al 21 de febrero 1. Explique la importancia de las biomoléculas que conforman células y tejidos cómo son: proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, incluya que alimentos pertenecen a cada grupo haga una lista de 15 alimentos de cada uno. 2. Elabore tres esquemas dónde se muestre el proceso de nutrición celular de fagocitosis, pinocitosis, difusión. 3. Elabore un mapa conceptual donde relacione los órganos vinculados con el proceso de ingestión, digestión, excreción. 4. Porque es importante la micro biota en los procesos nutricionales, cómo se mantiene el equilibrio de la micro biota, explique el efecto de la micro biota en la pared intestinal y su efecto en la salud. 5. Elabore un infograma que ilustre la fotosíntesis, explicando los procesos de absorción de nutrientes, 6. Elabore un mapa conceptual donde relacione los órganos vinculados con el proceso de respiración. 7. Ilustre el proceso de intercambio gaseoso (oxígeno y dióxido de carbono). 8. Explique el propósito de la resolución 810 del 2021, " Ley de comida chatarra". Cuáles son sus principales restricciones. Criterio de evaluación R.I. Presente en el rango de fechas establecidas/Acuda a bibliografía adecuada, confiable, cite las fuentes utilizadas/ Sea riguroso en el tipo de información solicitada. /Interprete y explique de forma lógica la temática. / Tome apuntes según indicaciones del docente	desayuno	almuerzo	meriendas	cena				
desayuno	almuerzo	meriendas	cena								

	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) Del 24 al 28 de febrero Preparación de desayuno saludable, por grupos, incluyendo alimentos de todos los grupos (proteínas, carbohidratos y lípidos) así mismo deben contener minerales y aportar agua. Criterio de evaluación D. H. Presenta en las fechas solicitadas. / Trae los materiales requeridos y la bata. / Ha leído la práctica previamente/ Participa de forma activa en la sesión. / Genera nuevas preguntas y argumenta de forma crítica los interrogantes propuestos por el docente o el documento orientador.		
			4.RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) Del 3 al 7 de marzo 1.Sustente la guía de acuerdo con la programación realizada con el docente, siguiendo las pautas trazadas y habiendo realizado un repaso de las temáticas que en el desarrollo resultaron deficientes. 2.Iniciamos la formulación de proyecto de Ciencias en sus etapas iniciales definición de Problema de investigación, pregunta y objetivo general. 3.ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIZACIÓN: El área de pensamiento científico realizará su articulación con la asignatura de inglés en la elaboración del Abstrac y preparación de ponencia de acuerdo al nivel de desempeño en la asignatura. Esta estrategia se implementa en todas las guías del año académico. Criterio de evaluación R.E. Presenta en las fechas establecidas. / Sustenta de forma verbal o escrita con argumentos sólidos. / Evidencia comprensión del tema y los asocia con la vida cotidiana. / Entrega los avances de proyecto de C & T, según lo especificado en cada guía.		
			5. EVALUACIÓN (AUTOEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN) 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.	SI	NO
			1. Siempre asisto puntualmente a las clases. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
			2.Siempre usó adecuadamente el uniforme de acuerdo al horario establecido (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		

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

			3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactué respetuosamente con mis compañeros y docente (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
			4. Cuido el mobiliario, los materiales y dejo limpio y en orden mi lugar de trabajo. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
			5. Respeto y asumo los acuerdos de aula. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
<u>Observaciones generales de la guía</u> 1. Según el sistema institucional de evaluación de estudiante 2025 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: El punto de partida, recolección y desarrollo de habilidad. Se elaboran a mano (en el cuaderno de la asignatura de Ciencias. Cada etapa debe ser un documento original (resumido o extractado por el estudiante, de una fuente primaria como un libro, artículo físico o virtual, proveniente del banco de datos o de otra fuente que el estudiante considere pertinente. La sustentación, se realiza en la fecha que acuerdan con el docente y es un proceso que requiere una preparación previa del tema (lectura o repaso de ser necesario).	REVISIÓN (JEFE DE ÁREA, COORDINACIÓN O RECTORIA):
---	--