

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

Área: CULTURA FÍSICA	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1001-1002	Periodo: II	Fecha de elaboración: 25 DE MARZO DE 2025
Docente: DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON		HABILIDAD A DESARROLLAR: Guía 2: Diseño e implemento programas de entrenamiento específicos que fortalecen la resistencia y la fuerza muscular, adaptados a las exigencias del entorno laboral.		
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>
1. Implemento ejercicios específicos de resistencia muscular que aumentan mi fuerza y resistencia de los músculos involucrados en tareas laborales, como levantar, cargar y transportar objetos pesados
2. Diseño y ejecuto un programa de entrenamiento que simula movimientos y posturas propias del entorno laboral, como empujar, tirar, agacharse y levantar.
3. Utilizo principios y prácticas que buscan optimizar las condiciones físicas, posturales y de movimiento durante las actividades deportivas, con el objetivo de mejorar su rendimiento y prevenir lesiones (actividad transversalizada con Sena y Orientación escolar).

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS <i>(RELACIONAR EL DESEMPEÑO)</i>	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
INICIO	FIN		

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

CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO En la clase de Educación Física, diseño e implemento programas de entrenamiento que fortalecen la resistencia y la fuerza muscular, integrando principios de ergonomía para mejorar el desempeño en el entorno laboral. A través de ejercicios específicos, enseño técnicas posturales y movimientos adecuados que reducen el riesgo de lesiones, optimizan la eficiencia en el trabajo y fomentan hábitos saludables. De esta manera, se promueve un equilibrio entre la actividad física y las exigencias laborales, mejorando tanto el bienestar como la productividad de los trabajadores.		
7 DE ABRIL	13 DE JUNIO	HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE I Sistema osteoarticular Sistema muscular Prevención de lesiones osteomusculares
   		

	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) Fechas: 7 AL 11 DE ABRIL ACTIVIDAD EN EL CUADERNO 1. Observación de Posturas en el Aula - Los estudiantes observan y registran cómo se sientan sus compañeros en clase. - Identifican posturas inadecuadas (encorvados, piernas cruzadas, apoyados en un solo brazo). - Discuten cómo mejorar su postura y evitar problemas de espalda. 2. Análisis del Peso de las Mochilas - Cada estudiante pesa su mochila y calcula el porcentaje respecto a su peso corporal. - Se recomienda que el peso no supere el 10-15% del peso del estudiante. - Se proponen soluciones, como mochilas con ruedas o mejor distribución del peso. 3. Evaluación de la Iluminación y Ruido en el Aula - Se mide la cantidad de luz en diferentes partes del aula. - Se evalúa si la iluminación es adecuada para leer y escribir sin forzar la vista. - Se analiza el ruido y su impacto en la concentración. ACTIVIDAD PRÁCTICA: 1. Puente de Glúteos - Músculos trabajados: glúteos, zona lumbar y core. Cómo hacerlo: - Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. - Eleva la cadera hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. - Mantén la posición 5 segundos y baja lentamente. - Realiza 3 series de 10 repeticiones. 2. Plancha Abdominal - Músculos trabajados: core, espalda y hombros.
--	--	--	--

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

			• Cómo hacerlo: 1. Apoya los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. 2. Mantén el cuerpo recto sin arquear la espalda ni bajar la cadera. 3. Mantén la posición entre 20 y 40 segundos. 4. Repite 3 veces. 3. Superman (Extensión de Espalda) • Músculos trabajados: zona lumbar, glúteos y hombros. • Cómo hacerlo: 1. Acuéstate boca abajo con los brazos y piernas estirados. 2. Eleva al mismo tiempo brazos y piernas, manteniendo la cabeza alineada con la espalda. 3. Mantén la posición 3-5 segundos y baja lentamente. 4. Haz 3 series de 12 repeticiones. 4. Elevaciones de Piernas Sentado • Músculos trabajados: abdomen y flexores de la cadera. • Cómo hacerlo: 1. Siéntate en una silla con la espalda recta y las manos en los laterales del asiento. 2. Eleva ambas piernas manteniendo las rodillas flexionadas. 3. Mantén 3 segundos y baja lentamente. 4. Realiza 3 series de 15 repeticiones. 5. Remo con Mochila • Músculos trabajados: espalda alta y brazos. • Cómo hacerlo: 1. Usa una mochila con algunos libros como peso. 2. Inclina ligeramente el torso hacia adelante con la espalda recta. 3. Sube la mochila hacia el pecho, manteniendo los codos pegados al cuerpo. 4. Baja lentamente y repite 3 series de 12 repeticiones. 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).
--	--	--	---

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

			2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) Fechas: 21 AL 25 DE ABRIL 1. Biomecánica y Postura Corporal La biomecánica estudia cómo el cuerpo humano se mueve y soporta cargas. Una postura adecuada reduce la tensión en la columna vertebral, los músculos y las articulaciones. Fortalecer el core, la espalda y las extremidades inferiores ayuda a mantener una alineación adecuada, disminuyendo el riesgo de dolores musculares y problemas posturales como la hipercifosis o la escoliosis. 2. Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos El mantenimiento prolongado de posturas inadecuadas en la escuela puede causar fatiga muscular y lesiones a largo plazo, como el síndrome de dolor lumbar y la tensión en el cuello. La ergonomía busca prevenir estos problemas mediante ajustes en el mobiliario y el fortalecimiento de los músculos estabilizadores, promoviendo una distribución equilibrada del peso corporal. 3. Impacto en el Rendimiento Académico y Bienestar Una buena ergonomía y el fortalecimiento muscular mejoran la concentración y reducen la fatiga. Los estudiantes con posturas adecuadas experimentan menos molestias físicas, lo que favorece la atención en clase y el aprendizaje. Además, la activación muscular mediante ejercicios de fortalecimiento y pausas activas contribuye a un mejor flujo sanguíneo y oxigenación del cerebro. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa.
--	--	--	---

	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)
Fechas: 28 DE ABRIL AL 30 DE MAYO

RUTINA 1: FORTALECIMIENTO DEL CORE Y ESPALDA

Objetivo: mejorar la estabilidad y evitar dolores de espalda.

- **Plancha Abdominal** – 3 series de 30-40 segundos
- **Superman** – 3 series de 12 repeticiones
- **Elevaciones de Piernas Sentado** – 3 series de 15 repeticiones
- **Remo con Mochila** – 3 series de 12 repeticiones
- **Estiramiento de Espalda (Postura del Niño)** – 3 series de 20 segundos

RUTINA 2: MEJORA DE LA POSTURA Y FUERZA GENERAL

Objetivo: fortalecer glúteos, piernas y mejorar la alineación corporal.

- **Puente de Glúteos** – 3 series de 10 repeticiones
- **Sentadillas** – 3 series de 12 repeticiones
- **Extensión de Pierna Sentado** – 3 series de 15 repeticiones
- **Flexiones contra la Pared** – 3 series de 10 repeticiones
- **Estiramiento de Piernas (Tocar Puntas de los Pies)** – 3 series de 20 segundos

RUTINA 3: MOVILIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Objetivo: mejorar la flexibilidad, la circulación y evitar molestias musculares.

- **Giros de Tronco Sentado** – 3 series de 15 repeticiones por lado
- **Elevaciones de Talón (Gemelos)** – 3 series de 12 repeticiones
- **Rotación de Hombros** – 3 series de 15 repeticiones
- **Círculos con los Tobillos** – 3 series de 15 repeticiones por lado
- **Estiramiento de Cuello y Trapecios** – 3 series de 20 segundos

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

		CRITERIOS DE EVALUACIÓN: • Participó activamente en el desarrollo de las actividades propuestas en clase dando mi mejor esfuerzo. • Escribo la Meta y Retroalimentación de cada sesión de clase en el cuaderno. • Diligencio la autoevaluación de hábitos saludables acordada para el área de educación física. • Cumplo con el uniforme institucional (pantalóneta azul, camiseta y medias blancas). 4.RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) Fechas: 03 AL 13 DE JUNIO RUTINA DE ENTRENAMIENTO El estudiante diseña y ejecuta su propia rutina de entrenamiento orientada a sus necesidades particulares. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: • Participó activamente en el desarrollo de la competencia dando mi mejor esfuerzo. • Cumplo con el uniforme institucional (pantalóneta azul, camiseta y medias blancas). • Presento mi cuaderno donde se relacionan las metas y retroalimentaciones desarrolladas durante las sesiones de clase con los conceptos trabajados. • Presento las firmas del docente en la autoevaluación de las sesiones de clase. <table border="1"> <tr> <th data-bbox="710 883 2080 963">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.</th> <th data-bbox="2080 883 2212 963">SI</th> <th data-bbox="2212 883 2342 963">NO</th> </tr> <tr> <td data-bbox="710 963 2080 996">1. Siempre asisto puntualmente a las clases. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)</td> <td data-bbox="2080 963 2212 996"></td> <td data-bbox="2212 963 2342 996"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="710 996 2080 1029">2.Siempre usó adecuadamente el uniforme de acuerdo al horario establecido (VALORACIÓN 2 PUNTOS)</td> <td data-bbox="2080 996 2212 1029"></td> <td data-bbox="2212 996 2342 1029"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="710 1029 2080 1062">3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactué respetuosamente con mis compañeros y docente (VALORACIÓN 2 PUNTOS)</td> <td data-bbox="2080 1029 2212 1062"></td> <td data-bbox="2212 1029 2342 1062"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="710 1062 2080 1095">4. Cuido el mobiliario, los materiales y dejo limpio y en orden mi lugar de trabajo. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)</td> <td data-bbox="2080 1062 2212 1095"></td> <td data-bbox="2212 1062 2342 1095"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="710 1095 2080 1128">5. Acuerdos de aula, cumplo con TODOS los hábitos saludables. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)</td> <td data-bbox="2080 1095 2212 1128"></td> <td data-bbox="2212 1095 2342 1128"></td> </tr> </table>	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)			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. Acuerdos de aula, cumplo con TODOS los hábitos saludables. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)		
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)																				
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. Acuerdos de aula, cumplo con TODOS los hábitos saludables. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)																				
Observaciones generales de la guía 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:	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... ¡nada 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 de la 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 deberas 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.