

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

Área: Pensamiento Científico y Tecnológico	Asignatura: Ciencias Naturales	Grado: Séptimo	Periodo: Segundo	Fecha de elaboración: 10 de febrero de 2025
Docente : Patricia Torrijos	HABILIDAD A DESARROLLAR : Guía 3: Identifico la estructura del sistema óseo muscular y asocio su forma con su función en actividades cotidianas.			
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>[SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO]</i>	
3.1	Relaciono el sistema óseo y muscular mediante parámetros asociados a su forma y funcionalidad. DBA- Grado 8o..
3.2	Identifico los músculos y huesos en virtud de su forma y localización, así como enfermedades del sistema óseo muscular
3.3	Identifico ejercicios o tipos de actividad física que fortalecen el sistema óseo - muscular, propiciando el autocuidado.

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS <i>(RELACIONAR EL DESEMPEÑO)</i>	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
INICIO	FIN		
ABRIL 07	MAYO 16	Ejes temáticos Sistema óseo - muscular • Sistema óseo muscular • Sistema Óseo • Sistema Muscular • Actividad física	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO Del 7 al 11 de abril Hay cuatro pilares de un estilo de vida saludable para el corazón, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades : comer una dieta nutritiva , mantener un peso saludable, no fumar y hacer ejercicio con regularidad. Para hacer ejercicio para la salud del corazón, la Asociación Estadounidense del Corazón recomienda hacer al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso por semana, más al menos dos días de entrenamiento de fuerza de moderado a intenso. Si bien cualquier tipo de actividad física ofrece beneficios cardiovasculares, algunas formas son particularmente efectivas. Los tres tipos de ejercicio más importantes, según la Universidad de Johns Hopkins: 1. Ejercicio aeróbico 

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

		"El ejercicio aeróbico mejora la circulación, lo que resulta en una presión arterial y un ritmo cardíaco más bajos", dice fisiólogo del ejercicio de Johns Hopkins, Kerry J. Stewart. . Además, según el experto, aumenta el estado físico aeróbico general y ayuda al gasto cardíaco (qué tan bien bombea el corazón). El ejercicio aeróbico también reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y, si una persona ya vive con diabetes, ayuda a controlar la glucosa en sangre. ¿Cuánto?: idealmente, al menos 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana. Algunos ejemplos: caminar a paso ligero, correr, nadar, andar en bicicleta, jugar al tenis y saltar la cuerda. 2 – Entrenamiento de resistencia (trabajo de fuerza) "El entrenamiento de resistencia tiene un efecto más específico en la composición corporal", subrayó Stewart. Y añadió: "Para las personas que tienen mucha grasa corporal (incluida una gran barriga, que es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca), puede ayudar a reducir la grasa y crear una masa muscular más magra. Las investigaciones muestran que una combinación de ejercicio aeróbico y trabajo de resistencia puede ayudar a aumentar el colesterol HDL (bueno) y reducir el colesterol LDL (malo)". ¿Cuánto?: al menos dos días no consecutivos por semana de entrenamiento de resistencia es una buena regla general, según el Colegio Americano de Medicina Deportiva. Algunos ejemplos: hacer ejercicio con pesas libres (como pesas de mano, mancuernas o barras), en máquinas de pesas, con bandas de resistencia o mediante ejercicios de resistencia corporal, como flexiones, sentadillas y dominadas. 3 – Estiramiento, Flexibilidad y Equilibrio "Los ejercicios de flexibilidad, como los estiramientos, no contribuyen directamente a la salud del corazón. Lo que hacen es beneficiar la salud musculoesquelética, lo que permite mantenerse flexible y libre de dolor en las articulaciones, calambres y otros problemas musculares. Esa flexibilidad es una parte fundamental para poder mantener el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de resistencia". ¿Cuánto?: todos los días y antes y después de otro ejercicio. Algunos ejemplos: un médico puede recomendar estiramientos básicos para hacer en casa. El tai chi y el yoga también mejoran estas habilidades y hay clases disponibles en muchas comunidades. FUENTE: INFOBAE 2024 1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 puntos) DEL 7 AL 11 DE ABRIL El curso se divide en tres grupos, para realizar ejercicios de fuerza, estiramiento, resistencia. Cada grupo debe proponer al docente una rutina de 4 momentos o ejercicios con sus repeticiones. Traer cuerda de saltar, bandas elásticas, botellas de agua llenas, para emplear en la actividad. Criterio de evaluación P.P
--	--	--



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

			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 21 DE ABRIL AL 2 DE MAYO 1. Construya un cuadro conceptual donde relacione las funciones del sistema óseo, tipos de células óseas, tipos de tejido óseo, tipos de huesos, tipo de esqueleto 2. Elabora un cuadro comparando los tipos de articulaciones (considere función, tipo de tejido predominante, localización). 3. Elabore un dibujo del sistema óseo, localice los principales huesos, colorear de color gris esqueleto axial, color azul esqueleto apendicular. 4. Consulta acerca de las causas y síntomas de las siguientes enfermedades: osteoporosis, artritis, escoliosis. 5. Elabore un cuadro conceptual donde relacione las funciones del sistema muscular, clases de músculos, tipos de tejido muscular, propiedades de los músculos, tipo de movimiento. 6. Elabore un dibujo del sistema muscular localizando los principales músculos de cabeza, tronco, extremidades. 7. Consultar en que consiste la fatiga muscular, los calambres, la hernia, el ataque cardíaco. 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

	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 5 DE MAYO AL 99 DE MAYO Laboratorio " Osteoformación con porcelana fría" . Seguir el protocolo aportado por el docente 1. Conocer el protocolo, leerlo y comprender el procedimiento 2. Materiales necesarios por grupo según indicación 3. Bata de laboratorio y elementos de protección según indicación del docente 4. Elaborar informe de laboratorio  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 12 AL 16 DE MAYO 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.ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIZACIÓN: El área de pensamiento científico realizará su articulación con el área de Inglés en la elaboración del Abstrac. Capítulo Marco teórico. 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

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

			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)			
			3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactuó 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)			
			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: 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 cómo 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):
---	--