

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

Área: CULTURA FISICA Y DEPORTES	Asignatura: ED. FISICA	Curso: 701 -702- 703	Periodo: III	Fecha de elaboración: 10 JUNIO 2025
Docente: MIGUEL ANGEL VALERO MELO		HABILIDAD A DESARROLLAR Guía 3: Manejo mi ubicación tiempo-espacio mediante la interacción con el elemento "frisbee" para desarrollar mayor coordinación en mis desplazamientos.		
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>				
1.	Ejercito mis capacidades físicas y coordinativas a partir de la práctica deportiva alternativa.			
2.	Comprendo el concepto de coordinación temporo-espacial.			
3.	Reconozco y aplico las normas básicas del deporte ultimate.			
4.	Participo activamente de las actividades propuestas en clase			
5.	Cuido de mi cuerpo teniendo en cuenta las prácticas de autocuidado para generar hábitos saludables (actividad transversalizada con Orientación escolar)			

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS <i>(RELACIONAR EL DESEMPEÑO)</i>	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
	FIN		
08 JUL	12 SEPT	ULTIMATE FRISBEE Lanzamientos Backhand y Forehand Ubicación temporo-espacial	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO ¿Alguna vez has lanzado un frisbee en el parque solo por diversión? ¡Imagínate hacerlo en un juego lleno de energía, estrategia y compañerismo! El Ultimate Frisbee es un deporte emocionante que mezcla velocidad, precisión y trabajo en equipo. No se necesita contacto físico ni experiencia previa, solo ganas de aprender y pasarlo bien. Además de mejorar tu condición física, coordinación y reflejos, aprenderás a comunicarte mejor con tus compañeros y a respetar las reglas, ya que este deporte se basa en el "espíritu de juego", donde todos colaboran y se divierten sin necesidad de un árbitro. Si te gustan los desafíos, quieres hacer nuevos amigos y probar algo diferente, ¡anímate a conocer el Ultimate Frisbee y vive la experiencia de jugar como un verdadero equipo!

	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) 08 al 18 JULIO 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" esta debe estar pegada en el cuaderno. Actividades prácticas • Participar de actividades de la clase donde se exploran diferentes formas de lanzar el disco en distancias cortas y largas. Esto se evidencia con las firmas que se otorgan con la participación en la clase. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa. Cumplir con el uniforme institucional (pantalóneta azul, camiseta polo blanca, medias blancas y tenis blancos). En las actividades prácticas.
	2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) 21 JULIO AL 01 AGOSTO • Escribir y dibujar en el cuaderno la explicación de las reglas básicas del Ultimate frisbee. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa.
	3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) 04 AL 29 AGOSTO • Cumplir con el uniforme institucional (pantalóneta azul, camiseta y medias blancas) en todas las clases prácticas.  • Participo de todas las clases donde se ejecutarán ejercicios que ayuden a entrenar mi ubicación temporo-espacial con lanzamientos, recepciones e intercepciones del disco. • Realizo pruebas técnicas de lanzamientos básicos, recepciones y desplazamientos NOTA: La participación y uniforme estarán evidenciados con firmas del docente en el formato prácticas de autocuidado que estará pegado en el cuaderno.

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

6. RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) 01 AL 12 SEPTIEMBRE			
Actividades prácticas • Uso las habilidades adquiridas para ayudar a mi equipo al buen desempeño en un campeonato interno. 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.			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)			
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 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 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 demuestrés 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 presentas 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.