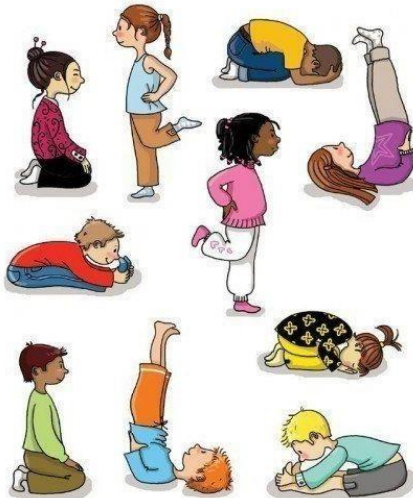


	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GAC01 F08	Fecha: 20 de Enero de 2025

Área: CULTURA FÍSICA Y DEPORTE	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Grado: SEGUNDO	Periodo: I	Fecha de elaboración: 20 de enero de 2025
Docente: YENY MARLEN GOMEZ- SANLY AGUILERA		HABILIDAD A DESARROLLAR : Guía 1. Identifico el calentamiento y sus etapas como proceso fundamental en la actividad física.		
Nombre del estudiante:				
DESEMPEÑOS DEL PERIODO: (SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)				
1. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad física.				
2. Sigo las orientaciones sobre la formación (filas, hileras) para realizar actividad física.				

FECHA			Plan De Actividades Del Periodo	
INICIO	FIN	CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)	DIDACTICA Y EVALUACIÓN	
3 DE FEBRERO 2025	04 DE ABRIL 2025	TEMAS - Calentamiento general. - Calentamiento específico. - Articulaciones. - Formaciones básicas (Hilera, círculo, Escuadrón, semicírculo y cuadrado)	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO <i>Hacer una introducción a lo que el estudiante va a encontrar en la guía</i>	
				

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE “Paz, Educación, Progreso”	
Versión: 4	Código: GAC01 F08	Fecha: 20 de Enero de 2025

			1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) (03 FEBRERO – 07 DE FEBRERO) 1. Pienso un ejercicio de estiramiento y lo propongo en mi clase de educación física. 2. Síguele el ritmo a tu profe y realiza este calentamiento antes de realizar tu clase de educación física, guíate de algunos ejercicios de este video https://www.youtube.com/watch?v=RqMQDPzgriY. Recuerda que antes de entrenar es muy importante el calentamiento para evitar lesiones en tus músculos. CRITERIOS DE EVALUACIÓN ☐ Presenta las actividades en las fechas establecidas. ☐ Organiza sus ideas y las escribe llevando un hilo conector. ☐ Comprende y da respuesta acorde a lo que se plantea en las actividades. ☐ Demuestra interés en las actividades propuestas. 2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) (10 DE FEBRERO – 28 DE FEBRERO) a. Calentamiento general. b. Calentamiento específico. c. Articulaciones. d. Formaciones básicas (Hilera, círculo, Escuadrón, semicírculo y cuadrado) CRITERIOS DE EVALUACIÓN ☐ Presenta las actividades en las fechas establecidas. ☐ La información que presenta es clara y organizada. ☐ Presenta los apuntes realizados en cada una de las clases. ☐ Las actividades presentadas son realizadas por el estudiante. 3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) (03 MARZO – 31 MARZO) 1. Realiza diversos movimientos con tus articulaciones muñeca, tobillo, codo, cuello, cintura y rodilla que son las que nos permiten flexionar el cuerpo de diferentes maneras. 2. Ensaya con tu profe la variedad de tipo de formación (fila, círculo, semicírculo, cuadrada) forma equipos para ver quien lo hace mejor. CRITERIOS DE EVALUACIÓN ☐ Presenta las actividades en las fechas establecidas. ☐ Resuelve las actividades propuestas en cada clase. ☐ Las actividades presentadas están resueltas en forma correcta. ☐ Elabora sus actividades en forma autónoma y personal.
--	--	--	---



PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE

"Paz, Educación, Progreso"



Versión: 4

Código:
GAC01 F08

Fecha:
20 de Enero de 2025

4.RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) (01 – 04 DE ABRIL)

1. Forma un grupo con tus compañeros de salón y diseña una rutina de calentamiento para realizarla en tu clase de educación física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ☑ Presenta las actividades en las fechas establecidas.
- ☑ Tiene claridad en los conceptos vistos.
- ☑ Responde con seguridad los aspectos evaluados.
- ☑ Alcanzo la habilidad propuesta en la guía.

5. EVALUACIÓN (AUTOEVALUACIÓN Y HETROEVALUACIÓN) 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)

2.Siempre uso 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. Respeto y asumo los acuerdos de aula. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)

SI

NO

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.

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GAC01 F08	Fecha: 20 de Enero de 2025

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):
----------------	---

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

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	<i>"Paz, Educación, Progreso"</i>	
Versión: 4	Código: GAC01 F08	Fecha: 20 de Enero de 2025

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.