

	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	Curso: 301-302	Periodo: II	Fecha de elaboración: 28 de Marzo de 2025
Docente: YURANI VILLALOBOS		HABILIDAD A DESARROLLAR: Guía 3: Practico ejercicios y hábitos saludables que mantengan mi sistema óseo y muscular en óptimas condiciones		
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>
3.1. Practico ejercicios y hábitos saludables que mantengan mi sistema óseo y muscular en óptimas condiciones.
3.2. Reconozco las partes, funciones y cuidados del sistema óseo muscular.
3.3. Realizo actividades encaminadas a proteger el cuerpo y la salud.

Plan De Actividades Del Periodo		
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS <i>(RELACIONAR EL DESEMPEÑO)</i>
INICIO	FIN	
07/04/25	09/05/25	• Sistema óseo • Sistema muscular • Tipo de articulaciones • Cuidados y enfermedades
		DIDACTICA Y EVALUACIÓN CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO 

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE "Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GAC01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

07/04/25	11/04/25		1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) Problema: Un niño de la escuela sufre constantes dolores musculares y fatiga. A sus compañeros les preocupa su salud y quieren ayudarlo a mejorar sus hábitos. - Se presenta el problema mediante una historia a través de imágenes. - Preguntas orientadoras: ¿Por qué puede estar pasando esto? ¿Qué podemos hacer para ayudarlo? A partir de una rutina de pensamiento de los puntos cardinales  Puntos Cardinales ¿Qué Necesitas saber sobre esta idea? ¿Qué te Emociona de esta idea? ¿Qué te preocupa de lo que Observas? ¿Qué Sugencias tienes en este momento?
----------	----------	--	--



PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE

"Paz, Educación, Progreso"



Versión: 4

Código:
GA C01 F08

Fecha:
24 de Enero de 2023

			<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u> • Registro escrito o dibujo sobre sus ideas iniciales. • 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.
21/04/25	25/04/25		2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) • Presentar ilustraciones del cuerpo humano con énfasis en los huesos, músculos y articulaciones. (Atlas de anatomía infantil en línea. Khan Academy Kids). • Usar textos sencillos sobre el cuidado del cuerpo, seleccionando partes clave para subrayar. Tomar apuntes sobre la información obtenida https://youtu.be/qBNb8FwOlzQ?si=Pkl8VjTFZh_c1ffb • Presentar un video sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio. Dibujo en el cuaderno los principales https://youtu.be/sPdLeIPfoKE?si=agnwFWiLbFoeaba9 • En equipos se construye un mapa conceptual sobre el sistema óseo y muscular: ○ Título principal: "Cuidado del Sistema Óseo y Muscular". ○ Categorías: Partes, Funciones, Cuidados, Enfermedades. ○ Uso de colores e imágenes para mejorar la memorización



Versión: 4

Código:
GA C01 F08

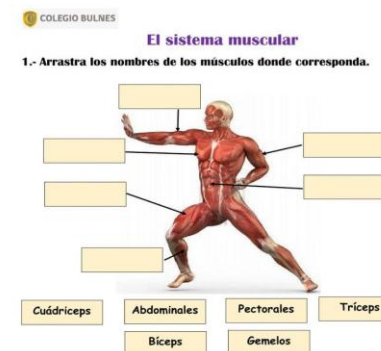
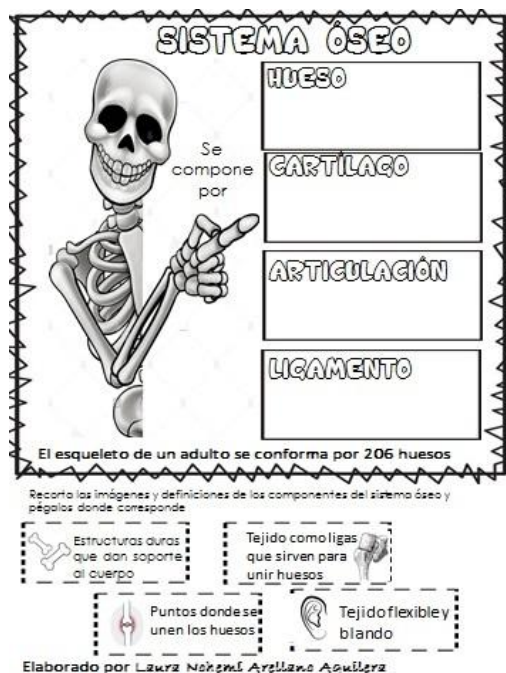
Fecha:
24 de Enero de 2023

CRITERIOS DE EVALUACION

- Rubrica de evaluación sobre el mapa conceptual.
- Presenta las actividades en sus cuadernos 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.

3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS)

- Resuelvo las actividades sobre el sistema óseo



2.- Completa la tabla seleccionando la palabra correcta.

Situación	¿Qué músculo se contrae ?	¿Qué músculo se relaja ?
Flexión del brazo		
Extensión del brazo		



PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE



"Paz, Educación, Progreso"

Versión: 4

Código:
GA C01 F08

Fecha:
24 de Enero de 2023

			- Elaboración maqueta Sistema Óseo y/o muscular https://youtu.be/bV3-NOGEddU?si=6KiHyBILAVxjXgvk - Marco Teórico: Proyecto Feria de la ciencia <u>ASTRONOMIA</u> <u>CRITERIO DE EVALUACION</u> - Rubrica de autoevaluación y Heteroevaluación. - 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.
05/05/25	09/05/25		4. RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) - Simulación de una rutina de ejercicios saludables en el aula - En grupos se diseñan un folleto donde se mencione un "plan de vida saludable" con alimentación y ejercicio. - Resuelvo la rutina de pensamiento de escalera de metacognición.



PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE

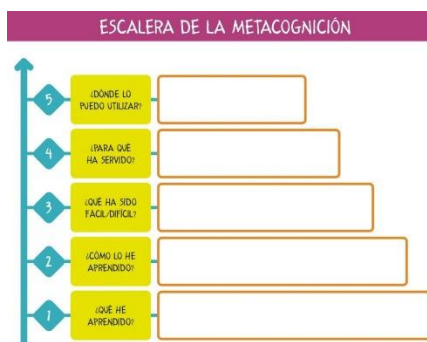


"Paz, Educación, Progreso"

Versión: 4

Código:
GA C01 F08

Fecha:
24 de Enero de 2023



CRITERIO DE EVALUACION

- Rutina de pensamiento
- 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

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

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 interactúo 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

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

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: GAC01 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.