

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

Área: CULTURA FÍSICA Y DEPORTE	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Grado: CUARTO	Periodo: III	Fecha de elaboración: 13 de junio de 2025
Docente: ALEJANDRO RODRÍGUEZ		HABILIDAD A DESARROLLAR: Guía 3: Identifico mis habilidades físicas en la realización de ejercicios y mini deportes.		
Nombre del estudiante:				
DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>				
3.1 Reflexiona acerca del valor de la actividad física para formación personal.				
3.2 Analizo diversas situaciones de juego y actúo teniendo en cuenta mis capacidades de fuerza y velocidad.				
3.3 Promuevo el cuidado de mi cuerpo y el del otro.				

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)	DIDACTICA Y EVALUACIÓN CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO
INICI	FIN		
08/07/ 25	11/07/ 25	1. Fuerza. 2. Velocidad de desplazamiento.	

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

08/07/ 25	11/07/ 25		PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) En esta etapa usarás todos lo que tú ya sabías desde antes y te encontrarás con nuevos conocimientos para aprender. - Realizo el circuito ejercicios de fuerza y velocidad en el menor tiempo posible. Ver banco de herramientas. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. - Diligencio en mi cuaderno los aspectos iniciales de la guía. - Reconozco mis posibilidades físicas, valorando mi fuerza y mi velocidad. - Sigo las recomendaciones hechas por el docente. En el uso de elementos propios de la clase de educación física. - Completo cada uno de los juegos y ejercicios para esta etapa. - Demuestra nociones de coordinación y de habilidades motrices.
			RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) En esta etapa investigarás en libros, en Internet, con tus familiares y conocidos, entre otros, sobre los nuevos saberes que aprenderás en el tema. - Observo el video entrenamiento en casa para niños coordinación y velocidad y desarrollo los ejercicios que se muestran allí. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=FYJJbwG_i8U - Realizo los ejercicios para mejorar la velocidad en la carrera. Ver banco de herramientas recolección 1. A demás tengo en cuenta las siguientes key words. Standing up. Skips. Arm action. Brace your core. On your mark position. - Observo el video, velocidad de reacción https://www.youtube.com/watch?v=bVHV2mlWLCw - Realizo ejercicios de fuerza siguiendo las instrucciones del docente. Ver banco de herramientas recolección 2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN - Desarrollo todas las actividades planteadas.

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

			• Desarrollo los juegos y ejercicios en el desarrollo de la fuerza y la velocidad. • Asimilo movimientos y posturas para mejorar mi fuerza y velocidad. • Utilizo apropiadamente el tiempo de las sesiones de esta etapa. • Hago uso responsable de los materiales y espacios utilizados.
11/08/25	29/08/25		DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) En esta etapa debes aplicar lo que aprendiste en la etapa de Investigación. Puedes resolver problemas o inventarlos, hacer experimentos, ¡incluso jugar mientras aprendes! • Observo el video, educación física en casa velocidad de reacción https://www.youtube.com/shorts/0WuSA1_LROU • Con ayuda de algún miembro de mi familia realizo el ejercicio que se encuentra en el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=OTxh7XsMC1M CRITERIOS DE EVALUACIÓN. • Desarrollo las actividades planificadas con calidad y a tiempo. • Resuelvo situaciones motrices con diversidad de estímulos, seleccionando movimientos y técnicas posturales adaptándolas a las condiciones de fuerza y velocidad de manera eficaz. • Ejecuto una serie de movimientos de manera coordinada utilizando posturas y segmentos corporales de manera eficiente.
01/09/25	12/09/25		RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) En esta etapa debes relacionar tus nuevos conocimientos con tu entorno y con tu vida cotidiana. Tendrás que hacer lo siguiente: • En el siguiente video Padel juego de pies. encontraras 36 ejercicios de los cuales solo desarrollarás los primeros 20, debes practicarlos muy bien para hacerlos lo más rápido posible. https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0 CRITERIOS DE EVALUACIÓN. • Adapta movimientos de manera coordinada para la ejecución y participación en secuencias gimnásticas. • Demuestro la practica de acciones motrices respondiendo acertadamente retos físicos.

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

			• Completo la actividad a tiempo y con buena calidad. • Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, para el desarrollo de la velocidad y la fuerza a partir de la práctica deportiva.		
			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 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)		
<u>Observaciones generales de la guía</u>					
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):

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:

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

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 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 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.