

	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: 5	Periodo: I	Fecha de elaboración: Enero 2025
Docente: Lic. ROBERT IBITO F.		HABILIDAD A DESARROLLAR: Guía 1: Ejecuto ejercicios aeróbicos para relacionar los cambios a nivel fisiológicos y mejorar su condición física acorde a su edad.		
Nombre del estudiante:				
DESEMPEÑOS DEL PERIODO: (SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)				
1. Identifico el valor de la condición física para adaptarse a ejercicios de larga duración.				
1. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.				
2. Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.				
3. Toma decisiones acertadas en la preparación de ejercicios de larga duración.				

Plan De Actividades Del Periodo				
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)	DIDACTICA Y EVALUACIÓN	
INICI	FIN		CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO	
03/02/ 25	07/02/ 25	1. Resistencia aeróbica. 2. Resistencia anaeróbica 3. Frecuencia cardiaca. 4. Conceptos básicos		

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

03/02/ 25	07/02/ 25		1. 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. Para realizar los siguientes ejercicios debes tener en cuenta: https://www.youtube.com/watch?v=ITbcpPKosHE https://www.youtube.com/watch?v=vHS_kNs7dA0 • Usar ropa deportiva (pantalóneta, zapatos deportivos, camiseta). • Debes haberte alimentado por lo menos una hora antes, o comer algo liviano, (galletas, pan, yogurt Y CARBOHIDRATOS SENCILLOS.). • Debes tener hidratación durante la clase y después de la clase. • Debes realizar ejercicios de estiramiento, antes y después de la actividad física... • Realizar mínimo tres veces por semana ejercicios físico y, realizarlo en un lugar seguro. • Debes llevar un cuaderno anotaciones, para registrar tus actividades (puedes ser un cuaderno que ya usado). Se realizarán ejercicios tanto de la técnica de la carrera de fondo como el estado inicial de los estudiantes mediante ejercicios de resistencia. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. • Diligencio en mi cuaderno los aspectos iniciales de la guía. • Tengo nociones sobre niveles de ritmo cardiaco y conceptos como resistencia aeróbica. • 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 propuestos para esta etapa.

		PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE		
		<i>"Paz, Educación, Progreso"</i>		
Versión: 4		Código: GA C01 F08		Fecha: 24 de Enero de 2023
10/2/25	28/2/25		2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) 3. En esta etapa investigarás en libros, en Internet, con tus familiares y conocidos, entre otros, sobre los nuevos saberes que aprenderás en el tema. 5. Leo y extraigo del texto ¿Qué es la resistencia aeróbica? las ideas sobre la resistencia aeróbica, realizo un cuadro sinóptico en mi cuaderno con estas ideas. 6. Realizo ejercicios de larga duración dirigidos por el docente, donde se enfatizará el uso de elementos para este tipo de prácticas deportivas. 7. Leo el texto y luego realizo en mi cuaderno un cuadro comparativo entre las diferentes modalidades del atletismo. Describiendo las principales características de las carreras de velocidad, semi-fondo y fondo. (ver banco de recursos actividad dos. 8. Realizo los ejercicios sobre la técnica de la carrera de fondo, dirigida por el docente. 9. Teniendo en cuenta el reconocimiento de la frecuencia cardiaca, realizo las siguientes actividades: • Realizo el dibujo del cuerpo humano ubicando los puntos anatómicos para la toma de la frecuencia cardiaca. • Practico la toma de frecuencia cardiaca, siguiendo los pasos del método manual. También puedo observar el video que se encuentra en el siguiente link. https://www.youtube.com/watch?v=qL3SROZQHzc. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 10. Desarrollo todas las actividades planteadas. 11. Tomo apuntes escribiendo en mi cuaderno con buena letra y ortografía. 12. Participo en cada uno de las actividades tanto teóricas como prácticas. 13. Desarrollo las capacidades físicas (resistencia aeróbica) de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 14. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de la carrera de resistencia aeróbica. 15. Utilizo apropiadamente el tiempo de las sesiones de esta etapa. 16. Hago uso responsable de los materiales y espacios utilizados.	

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

03/03/25	14/3/25	3.- 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! - En grupo de tres estudiantes Realizo los ejercicios que, me permitan mejorar la técnica de la carrera de fondo o semi fondo. Donde cada grupo hará las correcciones respectivas. - Ejecuto una sesión de aeróbicos de mini. 20 minutos. Tomo como ejemplo el video que se encuentra en el siguiente link. https://www.youtube.com/watch?v=ZiT33JKydL4&t=72s CRITERIOS DE EVALUACIÓN. - Desarrollo las actividades planificadas con calidad y a tiempo. - Elaboro los escritos con calidad y a tiempo, dando opiniones apropiadas sobre el tema. - Reconozco los conceptos y lo expreso en las preguntas puntuales que se plantean del tema. - Describe aspectos básicos de la resistencia aeróbica y sus cambios fisiológicos.
----------	---------	--

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

17/3/25	04/04/25	4.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: 11. Realizo el test final dado por el docente CRITERIOS DE EVALUACIÓN. 12. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 13. Tengo claros mis argumentos sobre el tema 14. Demuestro conocimiento respondiendo acertadamente sobre los conceptos tratados. 15. Completo la actividad a tiempo y con buena calidad. 16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.			
		5. EVALUACIÓN (HETEROEVALUACIÓN 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)			
		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).					

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

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 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,

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

programas 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.