

	<i>Institución Educativa Comercial de Envigado</i> <i>"La excelencia académica con sentido humano"</i>	Código: DDC-Fo-
	GUÍA METODOLOGICA VIRTUAL	Versión: 01 Página 1 de 8

PLAN DE MEJORAMIENTO CONTINUO PARA EL PRIMERO Y SEGUNDO PERIODO NÚCLEO 3

**Secuencia Didáctica –
EDUCACION FISICA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA
EDUCACIÓN RELIGIÓN Y EDUCACIÓN ÉTICA**

GRADOS: SEXTO A UNDÉCIMO

Docentes:

JUAN GUILLERMO ARISTIZABAL, JOHN WILLIAM ALZATE, ROSA URIBE, TERESA RESTREPO, ALBA LONDOÑO, ELIANA RUIZ, OLGA CASTRILLON, JORGE ANAYA, MARCELA CASTAÑO, DANIEL MORENO, LUIS FERNADO QUINTERO, ALEXANDRA VILLEGAS, NELSON VELEZ, CATALINA RESTREPO, LUIS CARLOS TABARES

**PRESENTACIÓN DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA
BUENOS DÍAS JÓVENES.**

El presente plan de mejoramiento continuo para el primero y segundo período te permite estar al día y seguir tu proceso evaluativo para el fin de año. Debes elaborarlo y presentarlo en fecha límite dispuesta por coordinación académica (octubre 30). Ten en cuenta las instrucciones entregadas en las dos actividades propuestas las cuales serán la base para tu evaluación final. Esta propuesta te permite elaborar dos actividades para lograr las competencias en las asignaturas o áreas aquí establecidas; ten en cuenta que si bien se basan en el mismo contenido, las actividades estarán distribuidas por grupos de grados con base en las exigencias propias de su DBA. Esta propuesta de integración de áreas y/o asignaturas, facilitan la transversalización de las actividades que buscan un mismo objetivo en tu proceso de formación

-PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿DE QUÉ MANERA LA PRESENCIA DEL COVID 19 HA TRANSFORMADO SU VIDA DIARIA Y SU ENTORNO FAMILIAR Y ACADÉMICO?

Aprendizajes.

Los aprendizajes que se proponen para esta secuencia didáctica son los siguientes:

Procedimental.:

Se apropia del tema y lo desarrolla de manera ordenada

Actitudinal.

Muestra interés en el trabajo planteado y disfruta su elaboración

Conceptualización

Reconoce la importancia de los temas tratados en esta guía y las aplica a su diario vivir

TEMA PARA LA ACTIVIDAD 1

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.
- **Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los

que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.
- **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.
- **Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

Equilibrio mental: no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

Actividad social: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

ACTIVIDAD EVALUATIVA 1

-PRODUCTOS ESPERADOS

GRADOS SEXTO Y SÉPTIMO	Elabora un separador creativo sobre un material duro: cartulina o cartón paja,
-------------------------------	--

	relacionando imágenes y contenido del primer tema de una manera práctica, estética y acompañada por frases o palabras claves.
GRADOS OCTAVO Y NOVENO	Elaboración de un plegable con buenas ilustraciones donde evidencie el contenido del tema tratado, con excelente presentación y diseño.
GRADOS DÉCIMO Y UNDÉCIMO	Luego de leer el documento y consultar otros de ser necesario, elabora un afiche o poster el cual se elabora a mano (a color o blanco y negro) sobre cartón paja, invitando a la práctica de hábitos de vida saludable. El afiche o poster será del tamaño mínimo de un cuarto de pliego. Tomarle registro y enviarlo.

TEMA PARA LA ACTIVIDAD 2

LA ADVERSIDAD DE LA CUARENTENA: UN INVIERNO FORZADO

Por: **Sergio Restrepo Otalora** | agosto 14, 2020

Para entender el invierno, hay que vivirlo. En septiembre de 2016 llegué a Montreal, Canadá, y me encontré con una ciudad tranquila, amigable, con una gran diversidad de culturas y rica gastronómicamente (más del 56% de la población son migrantes). En octubre empezó el frío, el cual se extendió hasta finales de mayo de 2017. Viví y conocí el frío real en toda su magnitud. Por ejemplo: en febrero vivimos dos semanas de menos (-) de 40 grados centígrados que se equipara a la temperatura del polo norte en invierno o dos veces la temperatura de su congelador que es de - 18° C.

Cuando uno se enfrenta al invierno, entiende que esta estación es para estar más resguardado, estar más en casa. Es un tiempo o un periodo singular. Esta estación se caracteriza por tener días con luz cortos, noches más largas y un frío intenso. También se congelan las aguas de los ríos, de los lagos y los seres humanos buscamos abrigarnos más y así se evitan las enfermedades respiratorias. Hay bastantes lluvias que se traducen en más de 100 tipos de nieve. Se deben utilizar aparatos para calentar el ambiente de las casas.

Esta época del año nos ayuda a tomar consciencia de las otras estaciones (primavera o renacer, verano época de cosechas y el otoño). Los árboles, los animales hibernan y se

preparan para las otras estaciones. La tierra descansa, se reposa y será propicia para las siembras y las cosechas.

John Seymour, escritor británico, en su libro *La Vida en el Campo* nos regala esta sabia frase: "El Invierno es la época de construir y reparar".

Esta estación nos invita al recogimiento, el cuidado y la reflexión. Se realizan más actividades en la casa, alrededor de las mesas, en torno a un café o a una bebida caliente. Igualmente, la necesidad de calor nos remite a nuestro interior donde encontramos un cuerpo a 37° Grados. La falta de luz, nos hace ser más introspectivos, nos ayuda a reflexionar, leemos más, analizamos más y planificamos más. Es una linda oportunidad y un gran tiempo para estar en familia y con amigos, retomar las conversaciones y estrechar lazos. Pero se sabe que el invierno es pasajero y cuando llega la primavera, es el renacimiento de la naturaleza, de la cual nosotros hacemos parte y somos su máxima creación.

Hoy en día, estamos en la casa sin poder salir, confinados por una coyuntura mundial nunca antes vista, estamos en el invierno del Covid-19, estamos descubriendo cómo convivir 24 horas en las casas donde definitivamente no necesitamos tantas cosas materiales y de lo que el mundo nos ha enseñado erróneamente de poseer, tener, acumular y donde hemos dejado de lado o en el olvido lo más importante, el Ser.

Igualmente se están viviendo inviernos financieros, familiares, laborales, estamos pasando muchos por momentos de oscuridad, de incertidumbre, de angustias pero debemos hacer un alto en el camino, detenernos y tomar conciencia del invierno y saber que no estamos solos. Debemos volver a nuestras raíces. Es así que cuando llega el invierno estructuramos nuestra vida y buscamos apoyo y soporte en la familia y los amigos, lo cual estamos haciendo hoy virtualmente; vivir el presente y ser testimonios de paz y alegría. Debemos buscar el abrigo con las personas próximas o el prójimo. Debemos **ser** generosos, solidarios y empáticos, velando por nuestra propia vida. Tenemos una oportunidad de oro para tomar consciencia, cambiar lo que debemos cambiar y mejorar como personas.

Debemos empezar a dejar un legado comenzando por nosotros mismos, dejar de lado los engaños e ídolos falsos, tomando consciencia de la importancia de la vida, de nuestra vida y de nuestro prójimo. En este invierno-Covid 19, trabaja para aumentar tus capacidades, tus valores, tu sensibilidad, tu generosidad, dejando de lado el enjuiciar y el señalamiento. No critiquemos más.

Debemos reordenar nuestras prioridades con este invierno, bella oportunidad para recentrarnos y reencontrarnos con nuestro ser y no el tener o poseer. Debemos dar frutos y en abundancia. Te has preguntado, en estos días de la cuarentena, cómo has crecido, qué has aprendido, en qué has mejorado, si te has desapegado de la cantidad de cosas materiales inútiles y tantos otros bienes que no nos hacen Ser.

Como lo dijo Paulo Coelho, escritor brasilero, *“Las cosas simples son también las cosas más extraordinarias y sólo los sabios consiguen verlas.”*

Debemos reordenar nuestra vida, es una linda oportunidad, no la dejemos pasar. Dejemos los miedos, la inseguridad y vivamos este presente a fondo haciendo el bien.

<https://www.las2orillas.co/la-adversidad-de-la-cuarentena-un-invierno-forzado/#>

ACTIVIDAD EVALUATIVA 2-

-PRODUCTOS ESPERADOS

GRADOS SEXTO Y SÉPTIMO	Elabora una historieta, creativa dinámica y de contenido, donde muestres cómo se podría aplicar el tema anterior en tu cotidianidad.
GRADOS OCTAVO Y NOVENO	Elabora un cuento corto acerca del tema propuesto, acompañando con una imagen referente donde se analice, desde tu perspectiva la situación actual que estamos viviendo.
GRADOS DÉCIMO Y UNDÉCIMO	Luego de leer el documento las veces que consideres necesaria para entenderlo, ELABORA UN ANÁLISIS sobre cómo esta pandemia ha transformado tu vida y la de tu familia, experiencias y aprendizajes. Mínimo una hoja en arial 12. O a mano con letra bien legible. Puedes elaborarlo en Word o una presentación en Power point.

-CONCLUSIONES

El alumno elabora conclusiones-como mínimo 2- sobre la manera como el presente trabajo permea su realidad actual por la presencia del Covid 19.

RECUERDA QUE LA FECHA LÍMITE DE ENTREGA ES 30 DE OCTUBRE, VIRTUAL A TRAVÉS DE LOS MEDIOS HABITUALES O POR ESCRITO EN LA SECRETARÍA DEL COLEGIO. ANÍMATE Y TRABAJA CON ENTUSIASMO.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ASPECTO A EVALUAR/NOTA	SUPERIOR 4.6-5.0	ALTO 4.0-4.5	BASICO 3.0-3.9	BAJO 0.0-2.9
CONTENIDO	Contiene todos los conceptos solicitados.	Contiene una gran parte de los conceptos solicitados	Contiene lo básico de los conceptos solicitados.	Contiene menos de los conceptos solicitados.
CLARIDAD	Las definiciones son lógicas, correctas y claras.	Algunas de las definiciones tienen problemas de lógica, ó claridad, ó son incorrectas.	Algunas fallas en la lógica de conceptos, ponen en duda la calidad de algunos mensajes que se quieren transmitir	Muestra serias fallas de lógica en los conceptos y palabras, haciendo incomprensible las definiciones.
ESFUERZO POR SINTETIZAR	Refleja buena capacidad de síntesis del alumno, para poder plasmar las palabras acerca de conceptos esenciales	Refleja cierta capacidad de síntesis del alumno, aunque en ocasiones las definiciones detallan cosas que no son realmente importantes.	Refleja poca capacidad de síntesis del alumno, ya que no logra capturar lo esencial. Se excede el límite máximo.	Refleja nula capacidad de síntesis del alumno, ya que incluye datos intrascendentes. Son demasiado cortas.
ORDEN Y ESTETICA	Tiene una presentación clara y ordenada, usando óptimamente el espacio y los recursos gráficos	Tiene una presentación clara y ordenada, aunque se aprecia la subutilización de los recursos gráficos que ofrece la herramienta	Tiene una presentación poco clara y ordenada, que muestran poco cuidado con los detalles de organización de los elementos básicos pedidos	Tiene una presentación poco clara y ordenada, que hace difícil entender la lógica de organización de los contenidos y la lectura de las ideas que se quieren comunicar

