
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 5</b>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
<b>DOCENTES: KATHERINE MORENO MORENO</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: TÉCNICO CIENTÍFICO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 304, 305, 306, 307, 308</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>SEMANA: 10</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>	
1	11/04/2026	17/04/2026	

### PROPÓSITO

Formular un proyecto de vida con hábitos saludables que le permitan al estudiante tener un estado de salud óptimo, tanto físico como mentalmente; mediante el estudio detallado y la comprensión de la estructura, el funcionamiento y los cuidados pertinentes del organismo.

**Pregunta Orientadora:** ¿Cómo influye la salud física y mental del ser humano en su proyecto de vida?

### ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

#### ¿Te animas a hacer una autoevaluación personal?

Mirar hacia dentro de nosotros, es decir, hacer una autoevaluación personal es algo que nos viene bien de vez en cuando. Esto es todavía más necesario cuando se trata de referentes o líderes en determinados escenarios (hogar, Trabajo, sociedad), pues su ejemplo es importante para transformar conductas o generar cambios en otros.

La idea es que te puedas mirar a ti mismo, tal como eres, y que a partir de ese examen puedas extraer conclusiones valiosas y útiles para tu desempeño diario. La autoevaluación personal es propia de aquellos líderes que son verdaderamente conscientes de su papel; que aceptan sus errores, que se muestran como un miembro más de su equipo de trabajo y que expresan con humildad y autocrítica sus cualidades y defectos. El resultado de una autoevaluación personal señala tu nivel de autoestima: si es bajo, medio o elevado. En cualquier caso, recuerda que el objetivo último del proceso es redescubrir ¿Quién eres?, ¿Adónde te diriges? y ¿Qué aspiraciones tienes?. Y recuerda. “Así como te vez te proyectas a los demás”

- Enumera las fortalezas y debilidades que posees.
- ¿Cómo puedes optimizar tus fortalezas y minimizar tus debilidades?

## ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

**Matriz F.O.D.A.** Es una herramienta de análisis que puede ser aplicada a cualquier situación, individuo, producto, empresa u objeto a estudio en un momento determinado del tiempo. La sigla F.O.D.A. son las iniciales de las siguientes palabras:

**Fortalezas:** Son las capacidades especiales con que se cuenta y que le permite tener una posición privilegiada frente a los demás, recursos que se controlan, capacidades y habilidades que se poseen, actividades que se desarrollan positivamente, entre otras

**Oportunidades:** Son aquellos factores que resultan positivos, favorables, explotables, que se deben descubrir en el entorno en el que se vive, y que permiten obtener ventajas competitivas.

**Debilidades:** Son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente los demás, recursos de los que se carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente, entre otras.

**Amenazas:** son aquellas situaciones que provienen del entorno y que pueden llegar a atentar incluso contra la permanencia en los diferentes espacios que se frecuenta y que vulneran los derechos fundamentales.

El análisis F.O.D.A. permite conformar un cuadro de la situación actual del objeto de estudio (en este caso; un ser humano) permitiendo de esta manera obtener un diagnóstico preciso que permite, en función de ello, tomar decisiones acordes con los objetivos y metas planteadas.



**Ilustración 26:** Matriz F.O.D.A.  
Fuente: Autoría Propia

El objetivo del análisis F.O.D.A. consiste en obtener conclusiones sobre la forma en que el objeto estudiado (ser humano) será capaz de afrontar y adaptarse a las oportunidades y amenazas externas (contexto), a partir de sus fortalezas y debilidades internas (mi propio yo).

**Procesos de evaluación:** La evaluación Tiene un carácter formativo, orientador y regulador; debe ser un instrumento, un elemento inseparable del proceso educativo, mediante el cual se recogen la información de manera permanente acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de una persona. Hay tres tipos de evaluación: Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

**La Autoevaluación:** Proceso permanente, participativo y reflexivo que permite establecer las fortalezas y debilidades de una persona por sí misma, permitiendo su mejoramiento continuo.

**La coevaluación:** Permite a los alumnos ponderar el desempeño de sus compañeros; es importante que antes de iniciar, el docente dialogue con los alumnos sobre la importancia de ser justos, honestos y objetivos al evaluar a sus compañeros.

**La heteroevaluación:** Proceso que realiza el o la docente respecto de los logros, procesos, conductas y rendimiento de los alumnos

### **ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)**




#### 1. Evaluemos lo aprendido en la Unidad 1

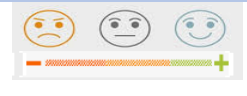
Analice y responda: preguntas de selección múltiple con única respuesta

- a. ¿Qué es un proyecto de vida?
  - i. Es un esquema trazado para llevar la lista de actividades realizadas
  - ii. Es un esquema con prioridades y expectativas de una persona dueña de su destino que decide como quiere vivirlo
  - iii. Es un esquema que nos ayuda a vivir de forma adecuada
- b. ¿Cómo se conoce la capa superior de la piel?
  - i. Hipodermis
  - ii. Epidermis
  - iii. Dermis
- c. ¿Cuál es la utilidad del sistema locomotor?
  - i. Es el que sostiene el cuerpo
  - ii. Es el responsable de entregar forma, estabilidad, movimiento y soporte al cuerpo
  - iii. Es el que hace la digestión de los alimentos
  - iv. Es un medio de comunicación mediante el cual se envían distintos mensajes de distintas partes de nuestro organismo

- d. ¿Cuál es el único órgano que puede regenerarse?
- i. Cerebro      ii. Corazón      iii. Pulmones      iv. Hígado
- e. En el aparato digestivo, que es el duodeno
- i. La parte del intestino grueso que se une al estómago
- ii. El intestino delgado
- iii. La última parte del estómago
- iv. La primera porción del intestino delgado
- f. Como llega a todo tu cuerpo los nutrientes que resulta de la digestión
- i. A través de la sangre      iii. Por el intestino grueso
- ii. A través de las mitocondrias      iv. Por el estómago
- g. ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades infecciosas?
- i. Evite sexo inseguro y drogas inyectables
- ii. Informe al médico si después de un medicamento no se mejora
- iii. Tenga una alimentos saludables
- iv. Todas las anteriores

2. Marca con una X la casilla que crea correspondiente

<b>Preguntas</b>			
<b>Autoevaluación</b>			
¿Le resulta fácil practicar hábitos saludables en su diario vivir?			
¿Consideras que el funcionamiento de su cuerpo es importante para una adecuada salud física y mental?			
¿Crees que estas capacitado para el uso apropiado de las TIC?			
¿Considera útil para su vida replantear un proyecto de vida saludable?			
<b>Coevaluación</b>			
¿Se le dificulta trabajar en equipo?			
¿Considera que eres responsable con las tareas asignadas cuando trabajas en grupo?			
<b>Heteroevaluación</b>			
¿Cumples con puntualidad la entrega de las actividades?			
¿Propicia la participación en clase resolviendo sus dudas con sus compañeros y docentes?			



3. Diseñe una matriz F.O.D.A. que muestre los puntos fuertes y débiles de su aprendizaje con relación al núcleo técnico científico durante el primer periodo
4. Elabore una historieta del tema que más le haya gustado del primer período.

#### **FUENTES DE CONSULTA:**

- Anónimo. (2019). Matriz de análisis FODA/DAFO. Recuperada de <https://www.matrizfoda.com/dafo/>
- González, J. (2020). Núcleo Técnico Científico. Recuperado de <https://www-tecnocientifico.blogspot.com/>