

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR		Código
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 4

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: JAIME MAURICIO CASTAÑO GONZALEZ		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308	PERIODO: 1	SEMANA: 3 2026
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO FEBRERO 14 / 2026	FECHA DE FISCALIZACIÓN FEBRERO 20 / 2026	

PROPÓSITO

Identificar conceptos teóricos de lo que es la educación física y por medio de un diagnóstico físico social como está tu salud física y mental.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

EDUCACION FISICA Y DIAGNOSTICO FISICO

Educación física

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano, eligiendo siempre en positivo.



Educación Física

La evaluación inicial o diagnóstica en Educación Física es el conjunto de pruebas que se llevan a cabo al comenzar el año lectivo y que tiene como propósito conocer el nivel de los alumnos.

—
POR LUIS IRALA, ABC COLOR
01 DE MAYO DE 2018 · 01:05



TEMAS QUE HACEN PARTE DE LA EDUCACION FISICA

- **DEPORTE**
- **LA SALUD.**
- **LA RECREACION**
- **EL EJERCICIO**
- **HABITOS SALUDABLES**
- **NUTRICION.**

ACTIVIDAD 2 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

TEMA DIAGNOSTICO FISICO SOCIAL Y SALUD FISICA Y MENTA

Actividad: Contesta con honestidad el siguiente cuestionario donde podrás identificar personalmente como estas a nivel físico social.

1. Nombre:
2. Edad:
3. Estatura:
4. Peso:
5. Sexo:
6. Tipo de sangre:
7. Consume sustancias psicoactivas, sí o no:
8. Enfermedades familiares:
9. Enfermedades que sufre:
10. Medicamentos que consume, cuales:
11. Que deporte o actividad física realiza y con qué frecuencia:
12. Numero de vasos de agua que consume al día:
13. Escribe 5 hábitos negativos que tengas:
14. Escribe 5 hábitos positivos que tengas:
15. Escribe 5 hábitos que quisieras tener para mejorar tu salud física y mental:

FUENTES DE CONSULTA:

<https://es.scribd.com/document/464655841/>

Conocimientos previos.

Guías institucionales.

CONCEPTOS DE INTERNET

ACTIVIDAD 1 - INDAGACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA Y DIAGNÓSTICO FÍSICO ¿Qué es la Educación Física? La educación física es una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano.

Contribuye a la formación integral de las personas, fortaleciendo el cuerpo, la mente y las relaciones sociales, y promoviendo siempre acciones positivas para el cuidado de la salud. **TEMAS QUE HACEN PARTE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

El deporte

La salud

La recreación

El ejercicio físico

Hábitos saludables

La nutrición

Reflexiona:

¿Por qué crees que la educación física es importante para tu vida diaria?

ACTIVIDAD 2 – APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO FÍSICO, SOCIAL Y DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

Instrucción:

Contesta con honestidad el siguiente cuestionario. Esta información te ayudará a reconocer cómo te encuentras a nivel físico, social y de salud.

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

Sexo: _____

Tipo de sangre: _____

¿Consumes sustancias psicoactivas?

Sí No

Enfermedades familiares:

Enfermedades que padeces actualmente:

Medicamentos que consumes (¿cuáles?):

¿Qué deporte o actividad física realizas y con qué frecuencia?

Número de vasos de agua que consumes al día:

Escribe 5 hábitos negativos que tengas:

Escribe 5 hábitos positivos que tengas:

Escribe 5 hábitos que quisieras mejorar o cambiar:

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué acciones puedes realizar desde hoy para cuidar mejor tu cuerpo y tu salud física y mental?