
	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 7

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: JIMENA GONZÁLEZ OROZCO		NÚCLEO DE FORMACIÓN: TÉCNICO CIENTÍFICO	
CLEI: 4	GRUPOS: 403, 404, 405, 406, 407	PERIODO: 1	SEMANA: 6
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	07/03/2026	13/03/2026	

PROPÓSITO GENERAL DEL PERIODO

Desarrollar en los estudiantes la capacidad de indagar científicamente problemas de su contexto relacionados con la salud y el ambiente, integrando el uso responsable de la tecnología y el trabajo colaborativo, para diseñar una propuesta de solución básica con sentido emprendedor, fortaleciendo el pensamiento crítico, científico y social.

Pregunta orientadora

¿Cómo investigar un problema de (salud, ambiente o bienestar), cercano y proponer una solución responsable y viable?

Tema integrador: La tecnología en la solución de problemas

Producto final de la semana: Propuesta tecnológica inicial

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Objetivo: Reconocer que la tecnología está presente en la vida cotidiana y que sirve para resolver problemas.

Actividad 1: Conversatorio guiado

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué objetos tecnológicos usamos todos los días?
- ¿Qué problema resuelve el celular?

- ¿Qué pasaría si no existiera la nevera?
- ¿Todo lo tecnológico necesita electricidad?
- ¿Un cuaderno puede ser tecnología?



Es importante que comprendan que **tecnología no es solo lo digital**.

Actividad 2: “Detectives tecnológicos”

En grupos:

- Observan el salón.
- Hacen una lista de 10 objetos tecnológicos.
- Escriben qué problema resuelve cada uno.

Ejemplo:

Objeto	Problema que resuelve
Ventilador	Calor
Lápiz	Necesidad de escribir



Cierre: La tecnología surge para solucionar necesidades.

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

La **tecnología** es el conjunto de conocimientos, técnicas y herramientas que el ser humano crea para resolver problemas y satisfacer necesidades. No es solo digital. Incluye objetos simples y complejos.

Ejemplo: una cuchara, una bicicleta o una aplicación móvil.

Herramientas tecnológicas cotidianas: Son objetos o sistemas creados para facilitar tareas diarias.

Ejemplos:

- Electrodomésticos
- Celular
- Computador
- Transporte
- Herramientas manuales

Uso responsable de la tecnología

Implica:

- No depender excesivamente del celular
- Cuidar los dispositivos
- Usar internet de manera segura
- Respetar a los demás en redes

Conexión con el proyecto: La tecnología puede mejorar nuestra vida, pero debemos usarla con responsabilidad.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

Aquí trabajamos Word + pensamiento tecnológico + creatividad

Actividades # 1: Aprendemos a trabajar en Word

Taller guiado paso a paso:

 **Objetivo:** aprender la estructura básica de un documento formal.

1. Observe los siguientes videos:

Canal @IngEDarwin. (2025). 15 herramientas en Word. 🤖 🙌 #ingedarwin #informática.

Recuperado de <https://www.youtube.com/shorts/N68fCu9MZ9A>

2. Practica en Word

A. Abrir Microsoft Word

B. Colocar:

- a. Título centrado y en negrilla
- b. Nombre completo
- c. Grado

C. Insertar:

- a. Una imagen relacionada con el problema elegido y aplique un marco

D. Crear subtítulos:

- a. Problema identificado
- b. Posible solución tecnológica

E. Usar:

- a. Viñetas
- b. Tamaño de letra adecuado
- c. Aplique fuente y color de fondo diferente a los dos subtítulos

F. Guarde el archivo en el escritorio del PC con el nombre “Propuesta tecnológica inicial”

Actividades # 2: Propuesta tecnológica inicial (Producto)

1. En Word deben presentar:

- 1** **Problema identificado** (Fuente arial color violeta, inserte imagen con borde)
- 2** **Explicación del problema** (Fuente calibri color azul)

3 Propuesta tecnológica inicial (Fuente Forte color verde)

4 ¿Cómo funcionaría? (Fuente Comics sans color naranja)

5 ¿Qué beneficio tendría? (Fuente Raavi color rosado)

Ejemplo:

1 Problema identificado: desperdicio de agua.

3 Propuesta tecnológica inicial: sistema de aviso automático cuando la llave quede abierta.

2. Guarde nuevamente el archivo en el escritorio del PC

3. Suba el archivo a su cuaderno virtual para su entrega

Actividades # 3: Diseñe una sopa de letras en Educaplay con las siguientes 15 palabras: Ciencia, Tecnología, Emprendimiento, Informática, Herramienta, Innovación, Problema, Solución, Responsabilidad, Internet, Computador, Energía, Hipótesis, Experimento, Método científico; no uses tildes ni espacios (si la palabra tiene dos partes, júntalas palabras para esto siga los pasos:

1. Ingresa a www.educaplay.com




2. Haz clic en Iniciar sesión o registrarse

3. Entra con tu correo de Gmail

4. Haz clic en el botón “Crear actividad”

5. Selecciona la opción “Sopa de letras”

6. Completar información básica así:

-  **Título:** Ejemplo: *Tecnología en la solución de problemas*
-  **Curso o asignatura:** Tecnología e Informática
-  **Descripción:** Encuentra las palabras relacionadas con el uso responsable de la tecnología.

7. Escribe las palabras con las que va a formar la sopa de letra (una palabra por línea)

8. Configurar la actividad ajustando Tamaño de la sopa, Nivel de dificultad, Tiempo límite (opcional) para la solución y Finaliza

9. Guardar la sopa de letras en la plataforma


10. Copie el link y publíquelo en su cuaderno virtual

Terminada la clase presencial se evalúa:






✓ Comprensión del concepto de tecnología

✓ Relación problema–solución

- ✓ Uso básico de Word
- ✓ Presentación clara y organizada
- ✓ Participación

 Cierre pedagógico de la semana

La tecnología no es solo aparatos digitales. Es cualquier creación humana diseñada para solucionar problemas.

RÚBRICA – SEMANA 5				
Tema: <i>La tecnología en la solución de problemas</i>				
✦ Producto final: Documento en Word + Sopa de letras en Educaplay				
Criterios de Evaluación				
Criterio	Nivel Superior (4.6–5.0)	Nivel Alto (4.0–4.5)	Nivel Básico (3.0–3.9)	Nivel Bajo (1.0–2.9)
 Indagación (Identifica un problema real)	Identifica claramente un problema de su entorno y explica por qué requiere una solución tecnológica.	Identifica un problema y lo describe de manera general.	Menciona un problema pero sin explicación clara.	No identifica un problema o no se relaciona con tecnología.
 Conceptualización (Comprende qué es tecnología y su uso responsable)	Explica con claridad qué es tecnología, reconoce herramientas cotidianas y plantea normas de uso responsable.	Explica qué es tecnología y menciona ejemplos.	Presenta definiciones incompletas o poco claras.	No demuestra comprensión del tema.
 Aplicación en Word (Presentación del trabajo)	El documento está organizado (título, subtítulos, texto justificado), usa negrilla, tamaño adecuado, inserta imagen y guarda correctamente.	Presenta buena organización con algunos elementos de formato.	Documento con formato básico y pocos elementos trabajados.	Documento incompleto o mal presentado.
 Actividad digital – Sopa de letras	Diseña correctamente la sopa de letras con palabras del tema y la comparte adecuadamente.	Diseña la sopa con algunos errores menores.	La sopa tiene errores o pocas palabras relacionadas.	No entrega la actividad o no corresponde al tema.
 Actitud y uso responsable	Participa activamente y demuestra uso adecuado de la tecnología.	Participa y respeta normas básicas.	Participación limitada.	Uso inadecuado o falta de participación.

PARA EL ENCUENTRO VIRTUAL:

Actividad: Se debate sobre el cuidado de la mente y el cuerpo en tiempos digitales”

1. Inicio - Activación

Pregunta rompehielos:

- ¿Qué haces cuando te sientes cansado o estresado?
- ¿Cuántas horas pasas frente a una pantalla al día?

2. Desarrollo

Parte A: Salud Mental

✿ **¿Qué es la salud mental?** No es solo “no estar triste”. Es: Cómo pensamos, Cómo sentimos, Cómo actuamos y Cómo manejamos el estrés

Señales de alerta en estudiantes:

- Cansancio constante
- Irritabilidad
- Falta de motivación
- Aislamiento
- Problemas de sueño

🌀 **Actividad # 2** Ejercicio de respiración 4-4-4 para hacerlo juntos en vivo

- Inhala 4 segundos
- Sostén 4 segundos
- Exhala 4 segundos

Parte B: Salud Física

1. ¿Cómo afecta lo físico a lo mental?

- Dormir poco = más irritabilidad
- Mala alimentación = menos energía
- Sedentarismo = más ansiedad
- Exceso de pantallas = fatiga mental

2. Tema clave: Higiene digital

- Regla 20-20-20 (cada 20 min mirar 20 segundos a 20 pies/6 metros)
- Estiramientos cada hora
- No usar celular antes de dormir

3. Mini pausa activa

- Estiramiento de cuello
- Hombros
- Manos

4. Reflexión final:

“¿Qué hábito pequeño puedo cambiar desde hoy?”

Puedes pedir que escriban en el chat:

- Dormir más temprano
- Tomar más agua
- Hacer ejercicio
- Hablar cuando se sienten mal

FUENTES DE CONSULTA:

- Canal @IngEDarwin. (2025). 15 herramientas en Word. 🤖 ✌️ #ingedarwin #informática. Recuperado de <https://www.youtube.com/shorts/N68fCu9MZ9A>
- Concepto. (2026). Tecnología. <https://concepto.de/tecnologia/>
- EducaPlay (2026). www.educaplay.com
- Wikipedia (2026). Tecnología. <https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADa>
- 20 Pantallas Amigas. (2026). Educación, ciudadanía y bienestar digital. <https://www.pantallasamigas.net/>
-