



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

**APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS
AREA DE CIENCIAS NATURALES**

**TATIANA LORENA COTE SUAREZ
ESPERANZA MORENO NIETO**

**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA NICOLAS RAMIREZ
ORTEGA, TOLIMA**

2019

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

1. ¿COMO HACER QUE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA NICOLAS RAMIREZ DE LAS SEDES RURALES INCORPOREN UNA RUTINA DE EJERCICIOS DIARIA COMO PRINCIPIO DE UNA VIDA SALUDABLE?

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

2. OBJETIVO GENERAL

Incorporar a la cotidianidad de los estudiantes de la I.E.T. Nicolás Ramírez de las sedes rurales el ejercicio para activar la salud como estilo de vida saludable.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover en el estudiante la importancia de ejercitarse a diario como cuidado de su propio cuerpo.

Identificar algunos músculos y huesos de nuestro cuerpo que se involucran en ejercicios sencillos.

Representar en grupos de estudiantes algunas actividades físicas simples para practicar en un lugar determinado de mi escuela.

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLÁS RAMÍREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que podemos hacer para conservar o mejorar nuestra salud, ya que nos ayuda a controlar el peso, a reducir el riesgo de enfermedades, fortalece nuestros huesos y músculos, mejora nuestras emociones y nos da bienestar.

Partiendo de lo anterior, los estudiantes de primaria y secundaria de la I.E.T. Nicolás Ramírez de las sedes rurales del municipio de Ortega, deberán hacer consultas para identificar ejercicios físicos y reconocer algunos de los músculos y huesos más importantes de nuestro cuerpo para definir qué tipo de movimientos se incorporaran a la rutina diaria, ya que no es un hábito común en los estudiantes el ejercitarse a diario y en donde se involucren la mayoría de las partes del cuerpo.

Finalmente, se crearán unas actividades de práctica y juego de preguntas con marcador de tiempo a partir de la información recopilada anteriormente.

5. CONTEXTO DEL TRABAJO

El trabajo se realizará con los estudiantes de las sedes rurales de la Institución Educativa Técnica Nicolás Ramírez del municipio de Ortega Tolima.

Aunque principalmente se va a trabajar en el área de Ciencias Naturales, también estará relacionada con las áreas de matemáticas, Lengua Castellana y Ed. Física.

Como se trata de una institución con numerosas sedes rurales educativas, luego se podría realizar una valoración entre profesores de si ha mejorado el nivel de conocimiento y práctica del tema siguiendo esta metodología.

6. COMPETENCIAS CLAVES

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.

APRENDER A APRENDER

Aprender a aprender supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades.

COMPETENCIA MATEMÁTICA

Es la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, para ampliar el conocimiento de aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana y el mundo laboral.

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

COMPETENCIA	CONTENIDO	SE S I O N	ACTIVIDAD	DURACION	RESPONSABLES
Identifico estructuras de los seres vivos que les permiten desarrollarse en un entorno.	Hábitos de vida saludable.	1	Socialización de la temática y proyección de un video sobre vida saludable gracias al ejercicio.	1 hora	Docente y estudiantes
	Movimientos de estiramiento y flexibilidad.	2	Lluvia de ideas de los estudiantes sobre algunos movimientos prácticos de estiramiento y flexibilidad que aportaran a la rutina diaria de ejercicios.	1 hora	Docente y estudiantes

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLÁS RAMÍREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

	Sistema osteomuscular	3	Consulta y elaboración de carteleras donde se observen los músculos más importantes del cuerpo humano.	1 hora	Docente Y estudiante
	Formas de ejercitarnos.	4	Formar grupos y presentar algunos bailes sencillos.	1 hora	Docente y estudiantes
	Sistema osteomuscular	5	Juego. Representar algunos ejercicios frente a los compañeros y adivinar que musculo y hueso se ve involucrado en dicho movimiento.	1 hora	Docente y estudiantes

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

8. PRODUCTO FINAL

Los estudiantes comprenden la importancia de ejercitarse diariamente como complemento al disfrute de una vida saludable y ven en dicha práctica un espacio para conocer su cuerpo

Los estudiantes analizaron y conocieron mediante la realización de carteleras y consultas previas, algunos huesos y músculos de su cuerpo ya que a pesar de que hace parte de la temática en la asignatura de ciencias naturales, no mostraban mayor interés por la dificultad de mencionar algunos nombres de dichas partes.

Los estudiantes aprendieron algunos movimientos por medio de los cuales crearon su rutina de ejercicios y son aprovechados con otros miembros de su entorno.

Para finalizar se identificó que los estudiantes tienen presente que el objetivo de ejercitar el cuerpo es generar un hábito saludable de vida.

9. HERRAMIENTAS

Recurso humano: Docente y estudiantes

Recursos tecnológicos: Video beam, cabina de sonido, computador

Recursos escolares: Módulos Escuela Nueva Ciencias Naturales, Carteleras, recortes, marcadores, pegante, hojas de papel.

10. EVALUACIÓN

Elaboración de carteleras por grupos en clase 30%

Presentación en el salón de clase de una baile por grupos 30%

Evaluación final escrita con un valor porcentual del 40%

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NICOLAS RAMIREZ

Resolución 04331 de Agosto 17 de 2016

NIT 800014626-3

Ortega-Tolima

11. BIBLIOGRAFIA

<https://www.vivesanamente.com/estilo-de-vida-saludable-ejercicio-para-activar-tu-salud/>

<https://ejerciciosencasa.as.com/los-musculos-mas-importantes-del-cuerpo/>

Modulo Escuela Nueva Activa, Postprimaria y EMER.

Calle 3 No. 16-55 Barrio Nicolás Ramírez – Ortega

Celulares: 3152705955 – 3208789732

e-mail: ietnicolasramirezortega@hotmail.com Website: www.nicolasramirez.colegiosonline.com