



"ahorro e inversión de la energía corporal"

PROPÓSITO	COMPETENCIA	CAPACIDADES	EVIDENCIA
Los estudiantes reconocerán la importancia del ahorro y la inversión de sus recursos físicos mediante actividades motrices, relacionándolos con la gestión responsable de la salud.	Asume una vida Saludable	- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. (Saber cómo el esfuerzo y el descanso afectan al cuerpo). - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. (Aplicar el presupuesto energético en el día a día).	Ficha de "Presupuesto Energético Semanal" (Planificación equilibrada de gastos de energía y fondos de descanso).
FECHA Y SEMANA		INSTITUCION EDUCATIVA	
8/09/2026	Semana 4	Gloriabamba de Bolívar	

Criterios de evaluación

LA FAMILIA COMO AGENTE SUPERAVITARIO DE FONDOS



Las familias, por lo general, organizan sus gastos para un lapso de tiempo determinado, por ejemplo, un mes. Así, una familia se convierte en agente superavitario cuando al finalizar el mes y descontar los gastos, logra tener un excedente de dinero, el cual puede colocarlo en el mercado financiero a modo de ahorro, que podrá ser utilizado en el futuro para cubrir alguna necesidad o emergencia. Si los gastos de la familia fueran mayores que sus ingresos, se generaría un déficit de dinero. En este caso, la familia se convierte en un agente deficitario y tendrá que recurrir a otros medios para cubrir sus gastos, como solicitar préstamos o, en su defecto, dejar de satisfacer algunas necesidades.





DEFINICIÓN DE AHORRO

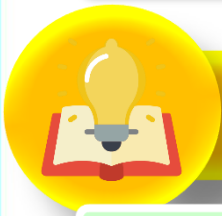


El ahorro o ingreso no consumido es la diferencia entre los ingresos y los consumos hechos por una persona, familia o empresa. El ahorro privado es el que obtienen personas, familias o empresas que no guardan relación con el Estado; mientras que el ahorro público es aquel que realiza el Estado. Si se consume menos, se ahorrará más. Por ejemplo, si un joven acude al cine cada fin de semana, ¿cuánto ahorraría si dejara de ir un fin de semana?



Cuando se ahorra, se tiene un monto correspondiente a ingresos no consumidos, es decir, hay un superávit de dinero; en cambio, si los gastos son mayores a los ingresos, un déficit de dinero. 2. En el caso de las familias, el ahorro es consecuencia de la decisión de no consumir todos los ingresos. Y para lograrlo deben desarrollar diversas estrategias para minimizar sus gastos. Por ejemplo:

- Adquirir solo lo que se necesita y no lo que parece barato.
- Elegir productos de buena calidad y que posean descuentos.
- Valorar el ahorro energético, pues la electricidad, gas o cualquier tipo de combustible tienen un costo.

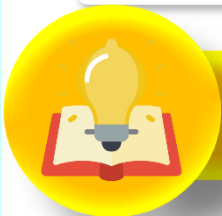


LAS EMPRESAS COMO AGENTES DEFICITARIOS DE FONDOS



En el tema anterior, se mencionó que la familia podía presentarse como un agente superavitario o como un agente deficitario, lo cual dependía de sus ingresos, consumo y ahorro. A continuación, reflexionaremos en torno a cuándo las empresas se presentan como unidades (o agentes) deficitarias o superavitarias. Puede ocurrir que las empresas tengan la necesidad de gastar más dinero por un tema de modernización, inversión o para cubrir pérdidas económicas.

En un escenario como este, la empresa se convierte en unidad deficitaria, y no tiene más remedio que buscar financiamiento a través de los ahorros de las unidades superavitarias para cubrir el monto de dinero que requiere. Por ejemplo, si una empresa quiere financiar la compra de nueva maquinaria o la ampliación de una nueva planta en sus instalaciones, es probable que opte por vender acciones que podrán ser compradas con los ahorros de las familias u otras empresas. En este ejemplo, la empresa actúa como unidad deficitaria y las familias u otras empresas como unidades superavitarias.



EL CONCEPTO DE INVERSIÓN



NOS INFORMAMOS.

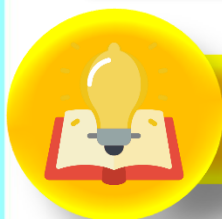
La inversión es una acción que alude a la destinación de algún tipo de recurso para

El término inversión se utiliza para referirse a la colocación de capital en una operación o iniciativa empresarial con el fin de recuperarlo con intereses cuando se generen ganancias. Es decir, es el uso productivo del dinero. Todos pueden invertir: el empresario cuando compra máquinas para su fábrica en lugar de alquilarlas; o la familia cuando coloca su dinero en un banco o empieza un pequeño negocio.



Las inversiones suponen tanto un riesgo como una oportunidad. Riesgo porque la devolución del dinero invertido no está garantizada al 100 % y tampoco las ganancias que puedan generarse. Asimismo, es una oportunidad porque si el proyecto tiene éxito es probable que el dinero proporcionado se multiplique. Una inversión permite el desarrollo de iniciativas con el aporte del capital recibido, siempre y cuando sea bien aprovechado. Las personas que invierten se convierten en "socios del proyecto" y tendrán derechos sobre este; la diferencia entre ellos estará en los porcentajes de inversión que realizaron. Se puede ganar mucho o se puede perder todo. Dependerá de los accionistas dispuestos a asumir el riesgo de invertir en una nueva iniciativa de la cual no se conoce el futuro. La inversión puede clasificarse según estos aspectos:

- El objeto de la inversión: equipamiento o maquinarias, materias primas, participación en acciones, etc.
- La función en el emprendimiento: de renovación, expansión, mejora o estratégica.
- El sujeto o empresa que hace la inversión: privado o público.



AHORRO E INVERSIÓN

Existen dos mecanismos para promover el crecimiento de la tasa de inversión en un país:

El estímulo al ahorro	Un aumento de la tasa de ahorro en las familias incrementa su disposición a consumir menos en el presente y poder consumir más en el futuro. Ese ahorro, usualmente, pasa por el sistema financiero (bancos y financieras), los cuales canalizan esos fondos hacia la inversión. De manera indirecta, los ahorros de las personas permiten que los bancos presten dinero a las empresas, para que estas inviertan en sus procesos de producción.
El favorecimiento a la inversión privada	El Estado puede establecer mecanismos que animen a los inversionistas privados, nacionales y extranjeros a invertir: seguridad jurídica, facilidades tributarias, estabilidad política y social, etc. La política de promoción de la inversión privada en nuestro país permite la mejora en la eficiencia de los servicios, la mejora de la infraestructura y el crecimiento del empleo. El Estado, por su parte, se dedica a cumplir su función reguladora y a fijar las políticas de desarrollo de cada sector económico.



LOS PROYECTOS DE INVERSIÓN

NOS INFORMAMOS.





Como sabemos, un proyecto es un conjunto de actividades dirigidas a cumplir un fin específico. Por lo general, todo proyecto establece un plan de acciones, un plazo de tiempo para su ejecución y un presupuesto. Los proyectos de inversión suponen la colocación de capital para obtener una ganancia futura, además de insumos materiales, humanos y técnicos. Todo proyecto de inversión incluye la evaluación de los factores que influyen directamente en la oferta y demanda de un producto. Esto se denomina estudio de mercado y determina a qué segmento del mercado se enfocará el proyecto y la cantidad de productos que se comercializarán.

Aspectos por considerar

Al diseñar un proyecto de inversión, se busca dar solución eficaz y eficiente a un problema que está ocurriendo o que puede ocurrir en un tiempo próximo. Por eso, los cálculos del proyecto deben ser muy claros y realistas, de modo que animen a los inversionistas a confiar y financiarlo. Los proyectos de inversión deben ser evaluados a fin de conocer su rentabilidad económica y social, de manera que resuelvan necesidades en forma eficiente y segura, asignando los recursos económicos a la mejor alternativa. Para ello, es importante comparar los costos frente a los beneficios que se obtendrán, así como la utilidad final. Actualmente, los proyectos de inversión también son evaluados bajo el criterio ecológico o de impacto ambiental, pues se entiende que todo proyecto de inversión genera impactos directos e indirectos en la naturaleza y el ambiente.



RETROALIMENTACIÓN

1

. RETROALIMENTACIÓN EN EL PATIO

Se aplica de forma oral durante la sesión de aprendizaje cuando el estudiante realiza los circuitos o el juego del "Banco de Energía".

- **Paso 1: Clarificar (Preguntar sobre la acción realizada)**

"Veo en los registros de tu juego que te quedaste en cero monedas muy pronto. Cuéntame, ¿cómo decidiste distribuir tus esfuerzos en las estaciones de inversión fuerte?"

- **Paso 2: Valorar (Resaltar los logros y fortalezas del estudiante)**

"Es excelente ver la energía y la velocidad que le pones al circuito de agilidad, demuestras una gran disposición para realizar actividad física intensa."

- **Paso 3: Expresar Inquietudes (Hacer notar la dificultad o el riesgo para su salud)**

"Sin embargo, al gastar toda tu energía de golpe sin pasar por la estación de recuperación, entraste en déficit (fatiga extrema). Si no comprendemos la relación entre el esfuerzo y la pausa, el cuerpo colapsa. ¿Cómo afectará esto a tu salud si lo repites todos los días?"

- **Paso 4: Hacer Sugerencias (Ofrecer andamiaje para que el estudiante mejore)**

"Para equilibrar tu presupuesto, te sugiero que en la próxima ronda regules la intensidad. Pasa el circuito a un ritmo medio e incorpora un 'ahorro de energía' respirando profundo en la estación de estiramientos. Así tu cuerpo mantendrá fondos suficientes para terminar toda la clase de forma saludable."

I. DEVOLUCIÓN DE RETROALIMENTACIÓN ESCRITA (Para el Cuaderno o Ficha)

- **Para el estudiante en nivel LOGRADO:**

¡Excelente trabajo en tu Evidencia! Has logrado demostrar la capacidad de *comprender las relaciones entre el esfuerzo y la salud* al equilibrar tus 8 horas de sueño (ahorro) con tus entrenamientos (inversión). Tu propuesta evita por completo el déficit energético (la fatiga). Para seguir mejorando e *incorporar más prácticas saludables*: ¿Qué tipo de alimentos (nutrientes) añadirías a tu presupuesto semanal para que actúen como un 'ingreso extra' de energía para tu cuerpo? ¡Felicitaciones!

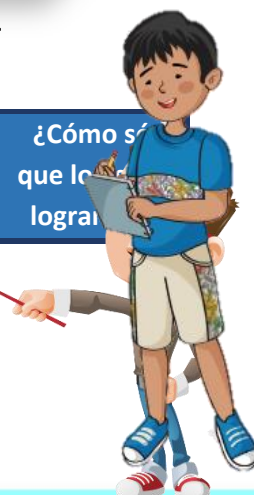
- **Para el estudiante en nivel EN PROCESO:**

Buen intento en el diseño de tu Evidencia. Has identificado correctamente las actividades en las que inviertes energía (fútbol, tareas escolares). Sin embargo, en la sección de 'ahorros' registraste solo 5 horas de sueño por noche. Esto genera un déficit energético que daña tu salud y explica el cansancio que anotaste sentir por las tardes. Te sugiero reajustar tu presupuesto semanal aumentando las horas de descanso. ¿Qué actividad que no sea urgente podrías recortar de tu día para ganar esas horas de recuperación y así mejorar tu calidad de vida?

EVALUAMOS NUESTROS AVANCES

¡Bien! Ahora nos autoevaluamos para descubrir lo que vamos avanzando. Recuerda responder con sinceridad.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso de lograrlo	¿Cómo sé que lo logré?
-------------------------	----------	------------------------------	------------------------



Comprendo mi cuerpo: Diferencí claramente cuándo mi cuerpo está ahorrando energía (descanso/recuperación) y cuándo la está invirtiendo (ejercicio/gasto calórico).			
Identifico riesgos: Expliqué las consecuencias físicas que produce el déficit energético (fatiga y cansancio) cuando tengo un mal presupuesto de descanso			
ejoro mi salud: Propuse y organicé actividades físicas y de recuperación equilibradas en mi ficha de presupuesto semanal para mejorar mi calidad de vida.			

METACOGNICIÓN

¿Qué aprendí hoy sobre la gestión y organización de mi energía corporal? _____

¿Para qué me sirve lo aprendido hoy en las actividades que realizo diariamente en mi casa y comunidad? _____

¿Qué haré para seguir mejorando?

