



PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 2022-2



TRABAJOS DE AUTOCARGA PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 10-01 DEL INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1 / MUNICIPIO DE LOS PATIOS

PRESENTADO POR:

JOSE FERNANDO MORALES LANDINEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA/ VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES**

SAN JOSE DE CUCUTA

2022-2



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Tabla de contenido

CAPITULO I: OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	4
1.1 RESEÑA HISTORICA	4
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	5
1.3 MARCO LEGAL	5
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	8
1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	10
1.6 VISION	11
1.7 MISION	11
1.8 FILOSOFIA	12
1.9 HORIZONTES	12
1.10 PERFIL DEL ESTUDIANTE, DOCENTE, PADRES DE FLIA, COMUNIDAD	14
1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	15
1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	17
1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES	18
1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA	22
1.15 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA	35
1.16 LEY DEL MENOR	48
1.17 UNIFORMES	49
1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	49
1.19 SALON DEPORTES	50
1.20 HORARIOS	51



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



1.21 MATRIZ DOFA.....	51
CAPITULO II: PROPUESTA PEDAGOGICA	52
2.1 TITULO.....	52
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	52
2.3 OBJETIVOS ESPECIFICIOS.....	52
2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	53
2.5 JUSTIFICACION.....	54
2.6 POBLACION.....	55
2.7 MUESTRA.....	55
2.8 MARCO TEORICO.....	57
CAPITULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	75
3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	75
3.2 EJECUCION O METODOLOGIA.....	76
3.3 EVALUACION (CUALITATIVA).....	100
CAPITULO IV:	101
4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	101
CAPITULO V:	139
5.1 AUTOEVALUACION, COEVALUACION, PLAN TEORICO, PLAN SEMANAL.....	139
CONCLUSIONES.....	147
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	148
ANEXOS.....	149



CAPITULO I OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 RESEÑA HISTORICA

La sede anteriormente denominada escuela rural LOS PATIOS y luego ESCUELA URBANA INTEGRADA PATIOS CENTRO NO. 1 se encuentra ubicada entre las avenidas 10 y 9 con calles 30 y 31 de la zona Urbana del Municipio de Los Patios, específicamente en la Av. 10 No. 30-46 del Barrio Patios Centro. Fue creada mediante ordenanza departamental y es de carácter oficial. Construida por la Junta de Acción Comunal finalizando la década de los años 50 específicamente en el año 1958 y luego concluida en 1967 por el Grupo Mecanizado Maza, al mando del coronel Álvaro Riveros Avella para dar cobertura a los grados primero a quinto de primaria.

En año de 1984 se logró el encierro total de la institución. En 1991 se dio inicio al Preescolar con los niveles de Jardín y Transición. En la actualidad la beneficia a 920 estudiantes de 500 familias provenientes de los barrios Patios Centro, Once de Noviembre, la Sabana, Sabanita, Los Colorados, la Cordialidad, chaparral, Barrio Bonito, Las Lomas, San Victorino y Otros. Actualmente se cuenta con Aula de apoyo pedagógico, y el Programa de Aceleración del Aprendizaje, Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y media Técnica en Artesanías.

El Instituto Técnico Patios Centro Dos del municipio de Los Patios fue creado mediante Decreto 00300 del 3 de mayo del 2005, conformado por los siguientes centros educativos: Escuela Urbana Patios Centro N° 1; Escuela Urbana Patios Centro N° 2.



La Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luís Enrique Ávila; Escuela Urbana La Cordialidad y Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre. Las sedes que hoy conforman el instituto se fusionaron en el año 2003 con el Colegio Integrado Fé y Alegría, actuando como rector el Doctor José Antonio Amaya Martínez. En el año 2005 se dio la separación del Colegio Integrado Fé y Alegría y se crea el Instituto Técnico Patios Centro Dos y se nombra como Rector del Instituto al Magister Hernando Ibarra Campos. En el año 2007 asume la rectoría el Esp. Gustavo Ramírez Camargo, quien lidera la institución hasta la actualidad

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El día viernes 22 de abril siendo las 7:30 a.m. se reunieron los consejeros Directivos presididos por el Dr. Fermín Emiro Bautista Caicedo y los invitados Coordinadores de la gestión institucional, junto con la docente de aula de apoyo pedagógico y el Dr. Gerardo Augusto Mora Garnica. El propósito de esta reunión fue la de presentar y dar a conocer los ajustes realizados para ser leídos, analizados y adoptados por el Consejo Directivo.

1.3 MARCO LEGAL

CONTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1.991.

Es la norma principal para guiar las conductas sociales de educadores y educandos. Para ello y mediante los artículos 41, 42, 43, 44, 45, 67, 68, 73, 78, 79, 80, 82, 85 y 86, se realiza y garantiza la gestión educativa, pues ellos expresan las normas para el desarrollo integral del hombre colombiano.



LEY GENERAL DE EDUCACIÓN o LEY 115 DE 1.994.

Esta Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. La Ley establece un soporte en cuanto al Manual de Convivencia en sus artículos 87, 91, 93, 94, 142, 143, 144 y 145.

CÓDIGO DE LA INFANCIA Y DE LA ADOLESCENCIA O LEY 1098 DEL 8 DE NOVIEMBRE DE 2.006.

Tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. Se establecen normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.



DECRETO 1286 DEL 27 DE ABRIL DE 2.005.

Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones. Promueve y facilita la participación efectiva de los padres de familia en los procesos de mejoramiento educativo de los establecimientos de educación preescolar, básica y media, de instituciones oficiales y privadas.

LEY 1620 DEL 15 DE MARZO DEL 2013.

El objeto de esta ley es contribuir a la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural, en concordancia con el mandato constitucional y la Ley General de Educación, mediante la creación del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para los derechos Humanos, la educación para la Sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, que promueva y fortalezca la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, de los niveles educativos de preescolar, básica y media y prevenga y mitigue la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia.

DECRETO 1965 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2013.

Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, la educación para la Sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.



LEY 1482 DE 2011.

Estable que los hechos de violencia que se fundamentan específicamente en raza, opción religiosa, ideológica, orientación sexual, sean castigados penalmente.

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

Comprende los siguientes procesos: Direccionamiento estratégico y horizonte institucional; Gestión Estratégica Gobierno escolar; Cultura institucional Clima escolar; Relaciones con el entorno, como producto de esta gestión se originan los siguientes documentos:

ENTIDAD TERRITORIAL	Norte de Santander
MUNICIPIO	Los patios
DIRECCION SEDE CENTRAL	Avenida 4 calle 27 y 28 barrio patio centro
TELEFONO	5806648- 5564347
APELLIDOS Y NOMBRE DEL RECTOR	Dr. Fermín Emiro Bautista Caicedo
CARÁCTER OFICIAL	Ubicación Urbana
NIVELES DE ENSEÑANZA	Formal
PREESCOLAR	Se presta en todas las sedes
BASICA	Primaria- Secundaria

Media Técnica (10° Y 11°): Este servicio se presta en las sedes: Central, Sabana y Patio Centro Uno. Teniendo en cuenta el convenio interinstitucional con el Servicio Nacional de aprendizaje SENA y mediante los instructores nuestros aprendices de 10°. Y 11° reciben doble titulación, así mismo se hacen acuerdos cooperativos con empresas debidamente registradas ante la CÁMARA DE COMERCIO y la DIAN para que realicen sus respectivas pasantías. Así, mismo algunos estudiantes realizan proyectos productivos.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Para el 2022 se implementaron cuatro especialidades como a continuación se relacionan con su respectivo jefe de área:

ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Gonzales Rosaura
SISTEMAS	Yanes Pérez Yobany Martin
ASESORIA COMERCIAL Y FINANCIERA	Ibeth Mercedes Sánchez García
DISEÑO E INTEGRACION EN MULTIMEDIA	Blanco Fuentes Jorge Alonso

Al momento de hacer este registro para el 2022 tenemos como ONG madrinas Crecer Familia en la sede Rudesindo Soto y a nivel institucional con SAVE THE CHILDREN. Aportan a la comunidad capacitación, insumos de bioseguridad y respaldo a proyectos pedagógicos.

Para el año escolar 2022 están a cargo de los componentes institucionales según la siguiente distribución:

DIRECTIVA	Fermín Emiro Caicedo Bautista- Ana Belén Tarazona Torres
ACADEMICA	Nancy Rojas Estrada- Fanny Rizo Ortiz
ADMINISTRATIVA	Gloria Sandoval
COMUNITARIA	Mariela Leal Fajardo- José Abel Quintana
SIMAT	Hugo Rodríguez Albarracín-Deisy Caicedo Quiroz
SECRETARIAS	Carolina García- Mary Rivero

JORNADAS: DIURNA (MAÑANA Y TARDE)

NIT: 90027336-1

DANE 254874000568



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Situación Legal: El Instituto Técnico Patios Centro N ° 2 del Municipio Los Patios fue Creado mediante Decreto N° 00300 del 3 de mayo del 2005, fusionando por las siguientes sedes Educativas: Escuela Urbana Patios Centro N ° 1; Escuela Urbana Patios Centro N ° 2; Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luis Enrique Ávila, Escuela Urbana La Cordialidad y Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre y mediante decreto No. 639 del 27 de abril del 2017 se adscribe la sede RUDESINDO SOTO

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS proyecta siete (7) principios básicos y se enuncian así:

- **Principio Espiritual:** Se toma como fundamento el evangelio de Jesucristo contemplado en la Biblia el cual nos enseña el significado del amor al prójimo. Según lo socializado el día 20 de enero 2022 la institución reconoce el artículo 19 de la Constitución Política y se respeta el derecho fundamental a la libertad religiosa y de cultos.
- **Principio administrativo:** Con trabajo en equipo y generando sentido de pertenencia dignificamos el trabajo por la educación pública ofreciendo un servicio eficiente, ágil y oportuno.
- **Principio Ambiental:** El respeto del medio ambiente, la conservación de la tierra y el ser humano son parte de nuestra formación; la cual se fundamenta en la investigación.
- **Principio axiológico:** El proceso educativo propone herramientas sociales que fortalecen la convivencia mediante la práctica de valores culturales, espirituales y morales.



- **Principio de participación:** La garantía del proceso democrático toma como referente la participación de la comunidad educativa en todas las decisiones institucionales reflejando transparencia.
- **Principio de emprendimiento:** La aplicación de estrategias educativas orientará al educando para que sea un agente de cambio económico en el municipio.
- **Principio de inclusión:** El servicio educativo de calidad garantiza la plena participación en la educación como derecho fundamental a estudiantes que experimenten barreras para el aprendizaje y personas en situación de vulnerabilidad.

1.6 VISION

El Instituto Técnico Patios Centro N°2 al 2025 será el apoyo empresarial de la región ofreciendo una educación integral humanitaria, con carácter inclusivo y competente que contribuya a la transformación y al mejoramiento del entorno y de la realidad social, siendo una persona útil a sí mismo y a la sociedad colombiana.

1.7 MISION

El Instituto Técnico Patios Centro N° 2 formará ciudadanos integrales desde el preescolar hasta grado Once a través de una innovadora propuesta pedagógica con bases inclusivas, académicas y técnicas que prepare a los estudiantes para el trabajo productivo y/o continuación de estudios profesionales que le permita actuar con éxito en el medio académico, laboral, cultural, científico y social de la región.



1.8 FILOSOFIA

El INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS, propende por la formación de ciudadanos con principios inclusivos de calidad en AUTONOMÍA, AUTENTICIDAD, LIBERTAD CONSCIENTE y ESPÍRITU CRÍTICO, que prevalezca en el RESPETO POR LOS VALORES Y LOS DERECHOS HUMANOS, que promueva la convivencia pacífica y los principios democráticos, la preservación del ambiente en el cual habita. Que su integralidad sea la plataforma para desarrollar el trabajo productivo y la formación Universitaria o tecnológica, permitiendo desenvolverse con éxito en la sociedad, respondiendo en forma creativa a las necesidades de transformación y desarrollo del mundo moderno en todas sus dimensiones.

1.9 HORIZONTES

La institución educativa relaciona diversos aspectos enfocados a nivel de las TIC con el fin de favorecer los procesos de enseñanza – aprendizaje, se tienen en cuenta puntos tales como:

Revolucionando el mundo con tecnología:

- Este club nació a raíz de la capacitación que los docentes han venido desarrollando con CPE y la UNAB. Está conformado por cinco estudiantes representantes de los grados 6º, 7º, 8º, 9º y 10º.
- La institución piensa ampliar los conocimientos de la tecnología y la informática a los alumnos de la Sede Patios Centro N°1, haciendo uso del aula de informática de la institución.



- Los docentes de la Sede Patios Centro N.º 1 han tenido oportunidad este año de asistir a la jornada de formación pedagógica y tecnológica de COMPUTADORES PARA EDUCAR. En esta capacitación se han desarrollado actividades como: jornadas de seguimiento, mantenimiento técnico preventivo y socialización de proyectos.

Modelos educativos flexibles:

- PROGRAMA DE ACELERACIÓN DEL APRENDIZAJE EN PRIMARIA funciona en la sede Patios centro Uno con un total de 30 estudiantes de extraedad.
- POST-PRIMARIA EN SECUNDARIA funciona en la sede Rudesindo Soto con un total de 75 estudiantes en condición de responsabilidad Penal.
- El PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (PAE), se encuentra focalizados en todas las sedes: el refrigerio y el almuerzo solo se atiende en las sedes: Doce de octubre, Sabana y Patios Centro Uno.
- PROGRAMA TODOS PARA APRENDER (TPA) liderado por la docente Lina Maryorie Jaimes Rubio que para este año está fortaleciendo el quehacer pedagógico y las comunidades de aprendizaje.
- La comunidad educativa está compuesta por un total de padres de familia 2500, de 125 docentes, 3250 estudiantes debidamente registrados en el SIMAT, directivos uno (1) coordinadores seis (6). Existe en la planta de personal administrativo 4 secretarias, 1 pagadora. Personal de apoyo y auxiliar tenemos 3 vigilantes y 2 aseadoras.



1.10 PERFILES DE LA INSTITUCION

Perfil del estudiante:

El estudiante del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS es una persona crítica, analítica, un agente activo de su propio desarrollo personal, capaz de Transformar su realidad social, contribuyendo al crecimiento sostenible de su comunidad, integrándose al trabajo productivo o para continuar sus estudios superiores, que evoluciona cultural, espiritual y socialmente como ser humano inclusivo de calidad.

Perfil del docente:

El educador del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS es un auténtico profesional de la educación inclusivo de calidad capaz de: producir conocimientos e innovaciones; de garantizar que los educandos se apropien del mejor saber disponible en la sociedad, de crear condiciones agradables para el auto estudio y el aprendizaje grupal cooperativo; es una persona equilibrada, de formación integral, justa, que ama su profesión y la desempeña con altos estándares de eficiencia y calidad, que propenda por su continuo mejoramiento personal, académico, profesional y espiritual; comprometido (a), leal, que se apropie de los principios, fundamentos, metas institucionales; y que practique en su vida personal, familiar, social y profesional los más altos valores humanos.



Perfil de las familias que integran la institución.

La comunidad del Instituto Técnico Patios Centro N° 2, representada por los padres de familia y los representantes legales; se caracteriza por su participación en el proceso formativo como principal orientador del estudiante, comprometido con los principios y valores institucionales. Los padres de familia son parte del proceso de inclusión con calidad, son quienes apoyan los objetivos institucionales.

PERFIL DE LA COMUNIDAD

La comunidad del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS será con conocimientos y expectativas nuevas, comprometida con los principios, fundamentos y metas institucionales, protagonista de procesos inclusivo de calidad que le permitan reconocer y solucionar sus problemas educativos, sociales, culturales a través de la interacción y el aporte cooperativo de los miembros, construyendo un proyecto de vida coherente con un ambiente sano, armonioso y feliz.

1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

El organigrama de la institución se creó con el fin de guiar u organizar los componentes o entes representativos de su respectivo cargo o mandato de dicha institución. Cada persona tiene un cargo que debe cumplir y ejecutar funciones académicas con el fin de llevar a cabo diferentes parámetros en la institución.



```

graph TD
    CD[CONSEJO DIRECTIVO] --> R[RECTOR]
    R -.-> CC[COMITE CONVIVENCIA]
    R -.-> CA[CONSEJO ACADÉMICO]
    R -.-> JE[Junta Evaluadora]
    R -.-> CP[COMISION DE PROMOCION]
    R -.-> AP[ASOCIACIÓN DE PADRES]
    R -.-> CPad[CONSEJO DE PADRES]
    R -.-> AF[ASOCIACIÓN DE EGRESADOS]
    R --> S1[SEDE CENTRAL]
    R --> S2[SEDE LA SABANA]
    R --> S3[SEDE PATIOS No 1]
    R --> S4[SEDE 1 DE OCTUBRE]
    R --> S5[SEDE LA CORDIALIDAD]
    R --> S6[SEDE L. E. A.]
    R --> PAS[PERSONAL ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS]
    R --> CO[COORDINACION]
    CO --> DA[DIVISION ACADÉMICA]
    DA --> MT[MEDIA TECNICA]
    DA --> MAR[MARROQUINERIA]
    DA --> ADM[ADMINISTRATIVA]
    DA --> SIS[SYSTEMAS]
    DA --> VES[VENTAS Y SERVICIOS]
    DA --> DM[DISEÑO Y MULTIMEDIA]
    DA --> PT[PROYECTOS TRANSVERSALES]
    DA --> AFUN[A. FUNDAMENTALES]
    AFUN --> MATE[MATEMÁTICAS]
    AFUN --> HUMAN[HUMANIDADES]
    AFUN --> CS[C. SOCIALES]
    AFUN --> CN[C. NATURALES]
    AFUN --> TI[TEC. INFORMÁT.]
    AFUN --> EDREL[ED. RELIGIOSA]
    AFUN --> EDV[ED. EN VALORES]
    AFUN --> EDP[ED. FÍSICA]
    AFUN --> EDA[ED. ARTÍSTICA]
    DA --> BIEN[BIENESTAR]
    DA --> LAB[LABORATORIO]
    DA --> AV[AUDIOVISUALES]
    DA --> SI[SALA DE INFORMATICA]
    DA --> ADM2[ADMINISTRATIVOS]
    DA --> SG[SECRETARÍA GENERAL]
    DA --> SIMAT[SIMAT]
    DA --> PAG[PAGADURÍA]
    DA --> SER[SERVICIOS]
    DA --> ASEO[ASEO]
    DA --> CEL[CELADURÍA]
    DA --> PORT[PORTERÍA]
    DA --> RCAF[RESTAURANTE CAFETERÍA]
    DA --> PAPE[PROGRAMA DE APOYO PEDAGOGICO]
    DA --> PAAP[PROGRAMA ACCELERACIÓN DEL APRENDIZAJE]
    DA --> PDC[PERSONAL DOCENTE - TITULARES]
    DA --> PS[PROYECTO SER HUMANO]
    PAS --> CE[CONTRALOR. EST.]
    PAS --> PE[PERSONERO ESTUDANTIL]
    PAS --> CE[CONSEJO DE ESTUDIANTES]
    PAS --> AL[ALUMNOS]
  
```




1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES AÑO 2022

RESOLUCIÓN 005132 de 13 de diciembre 2021 SED NORTE DE SANTANDER

SEMANAS LECTIVAS	FECHA INICIO	FECHA TERMINACIÓN	DURACIÓN
PRIMER SEMESTRE	31 de enero de 2022	19 de junio de 2022	19 SEMANAS
SEGUNDO SEMESTRE	04 de Julio de 2022	27 de noviembre de 2022	20 SEMANAS
TOTAL			39 SEMANAS

PERÍODOS ESCOLARES

PERIODOS	FECHA INICIO	FECHA TERMINACIÓN	DURACIÓN
PRIMERO	31 Enero de 2022	08 de Abril de 2022	10 Semanas
SEGUNDO	18 Abril de 2022	17 de Junio de 2022	09 Semanas
TERCERO	04 Julio de 2022	09 de Septiembre de 2022	10 Semanas
CUARTO	12 Septiembre de 2022	27 Noviembre de 2022	10 Semanas

DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS

FECHAS	ACTIVIDAD
11 de enero de 2022	ACTIVIDADES DE DESARROLLO INSTITUCIONAL 6 SEMANAS
30 de enero de 2022	
11 de abril de 2022	
17 de abril de 2022	
10 de octubre de 2022	RECESO ESTUDIANTEL 13 SEMANAS
16 de octubre de 2022	
28 noviembre de 2022	
04 diciembre de 2022	
27 diciembre 2021	
30 de enero de 2022	
11 de abril de 2022	VACACIONES DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES 7 SEMANAS
17 de abril de 2022	
20 de junio de 2022	
03 de julio de 2022	
10 de octubre de 2022	
16 de octubre de 2022	
28 de noviembre de 2022	
25 de diciembre de 2022	
27 de diciembre de 2021	
09 de enero de 2022	
20 de junio de 2022	
03 de julio de 2022	
05 de diciembre 2022	
25 de diciembre 2022	



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



IZADAS DE BANDERA Y CARTELAS DECORATIVAS

FECHA	MOTIVO	CURSO		VALOR
28 de febrero de 2022	- Manual De Convivencia - Danza Región Pacífica	11°	5°	IDENTIDAD RESPONSABILIDAD PERTENENCIA
--- de marzo de 2022	- Elección del Personero - Acto Especial	10°	COMITÉ DEMOCRACIA	HONESTIDAD
22 de abril de 2022	- Día del Idioma Español - Muestra Folclórica	ÁREA HUMANIDADES		TENACIDAD
11 de mayo de 2022	- Mes mariano- Maestro-Madre - Danza Región Orinoquía	6°	3°	RESPECTO
06 de Junio de 2022	- La Familia - Danza Región Andina	PREESCOLAR		TOLERANCIA
19 de julio de 2022	- Día de la Independencia - Muestra Folclórica	DOCENTES PASANTES TITULARES PRIMARIA		PAZ -LIBERTAD
05 de Agosto de 2022	- Batalla de Boyacá - Danza Región Insular	7°	2°	RESILIENCIA
09 de septiembre de 2022	- Amor y Amistad - Danza Región Caribe	8°	1°	ESPIRITUALIDAD
08 de octubre de 2022	- Descubrimiento de América - Danza Región Amazonía	9°	4°	LEALTAD
18 de noviembre de 2022	ENTREGA DE SÍMBOLOS	11°		PERSEVERANCIA

1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

Logo institucional:



Los colores del logo representan a nuestro Departamento. Las letras ITPC representan las iniciales del nombre de la institución y el fondo en color rojo representa el número dos.



Lema institucional:

"¡Más que conocimiento!"

El lema presenta a la institución como una entidad integral que no solo se preocupa por sus logros académicos sino por la formación de personas capaces de desenvolverse en el mundo actual con excelente conocimiento académico, pero principalmente, con alto sentido de liderazgo y formación en valores éticos y morales.

ESCUDO INSTITUCIONAL:



El escudo institucional presenta dos óvalos negros resaltados que indican la unión y el acompañamiento interinstitucional que rodea al instituto. El óvalo pequeño encierra la semilla que significa el inicio de la vida escolar y el círculo grande representa los avances obtenidos en la formación integral.

El escudo está plasmado en los colores de la bandera del municipio de Los Patios: blanco, verde y amarillo.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



- **Blanco:** significa pureza y la consecución de la paz la cual anhelamos todos/as bajo el principio espiritual que rige en la institución.
- **Verde:** significa vida y esperanza. Demuestra el compromiso con el medio ambiente promoviendo la investigación y la conservación.
- **Amarillo:** Significa felicidad, alegría y prosperidad; el nombre del colegio esta en este color aplicando el principio administrativo enfatizando el sentido de pertenencia, y el trabajo en equipo.

BANDERA:



Representación de la bandera de la institución en la cual enorgullece a todos lo integrantes de dicha casa de estudios.

HIMNO



¡Oh! Colegio Patios Centro cantemos

Por la Patria, los padres y Dios,

Y cumpliendo el deber marcharemos

Sublimando tan noble labor.

I

Al Colegio venid estudiantes

Que nos llama la voz del deber

En virtudes seremos primeros

La terrible ignorancia a vencer

II

De ti saldremos gloriosos

Siendo líderes de un buen porvenir

Construyendo la paz y el futuro

Y a Los Patios poderles servir.

III

El uniforme siempre portaremos

Con orgullo, amor y pasión

Para hacer del colegio el más grande

Y en disciplina siempre lo mejor.

LETRA:

PROFESOR: Gerardo Adolfo Mora

PROFESORA: Yomar Ramírez



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

Objetivos del manual de convivencia

La convivencia es un principio formativo en sí mismo y fundamental en el proceso educativo, y no solo un conjunto de normas disciplinarias. Las actuaciones escolares buscan favorecer propósitos educativos estimulando cambios en todos los aspectos de la comunidad educativa. Los objetivos dentro del plan de convivencia están en relación al cumplimiento de los derechos y deberes de la institución respetando y acatando la normativa nacional propuesta por MEN. Las normas de convivencia, tanto generales del centro como particulares del aula, concretan acciones preventivas, de promoción y seguimiento de medidas disciplinarias que se aplican con el fin último de generar mejores ciudadanos.

Objetivo general del manual de convivencia.

Establecer un marco de referencia para fortalecer los derechos y deberes de la comunidad educativa establecidos para la convivencia, conforme a las normas establecidas por el Ministerio de Educación Nacional.

Objetivos específicos del manual de convivencia

- Facilitar a los órganos del gobierno escolar instrumentos y recursos en relación con la promoción de la cultura de paz, la mitigación de la violencia y la mejora de la convivencia en la institución.



- Fomentar en la institución, las actitudes y las prácticas que permitan mejorar el grado de aceptación y cumplimiento de las normas. Destacando el respeto a la diversidad y el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Prevenir, detectar, y desarrollar un seguimiento de los conflictos y la violencia escolar en el instituto, para el análisis y resolución pacífica de los mismos.
- Fomentar la implicación de las familias con actividades conducentes a apoyar este aprendizaje en los hogares. Buscando el desarrollo integral del estudiante y de la sociedad sobre la base del respeto a la vida y los derechos humanos.
- Fomentar en los estudiantes un sentido de pertenencia por el Instituto en la búsqueda del cuidado y la conservación de los bienes materiales de la institución.
- Seguir la ruta y protocolo de aplicación del Manual de Convivencia por parte de la comunidad educativa.

GOBIERNO ESCOLAR

CAPÍTULO I: ORGANOS DEL GOBIERNO ESCOLAR Y SUS FUNCIONES

ARTÍCULO 11

EL RECTOR: es considerado el líder de la institución educativa, según la Ley 715 de 2001 en su Capítulo III, en su artículo 10 señala las funciones del Rector, dentro de las cuales reitera la de convocar y presidir el Consejo Directivo y el Consejo Académico. Según esta Ley sus funciones son:



11.1. Dirigir la preparación del Proyecto Educativo Institucional con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa.

11.2. Presidir el Consejo Directivo y el Consejo Académico de la institución y coordinar los distintos órganos del Gobierno Escolar.

11.3. Representar el establecimiento ante las autoridades educativas y la comunidad escolar.

11.4. Formular planes anuales de acción y de mejoramiento de calidad, y dirigir su ejecución.

11.5. Dirigir el trabajo de los equipos docentes y establecer contactos interinstitucionales para el logro de las metas educativas.

11.6. Realizar el control sobre el cumplimiento de las funciones correspondientes al personal docente y administrativo y reportar las novedades e irregularidades del personal a la secretaría de educación distrital, municipal, departamental o quien haga sus veces.

11.7. Administrar el personal asignado a la institución en lo relacionado con las novedades y los permisos.

11.8. Participar en la definición de perfiles para la selección del personal docente, y en su selección definitiva.

11.9. Distribuir las asignaciones académicas, y demás funciones de docentes, directivos docentes y administrativos a su cargo, de conformidad con las normas sobre la materia.



11.10. Realizar la evaluación anual del desempeño de los docentes, directivos docentes y administrativos a su cargo.

11.11. Imponer las sanciones disciplinarias propias del sistema de control interno disciplinario de conformidad con las normas vigentes.

11.12. Proponer a los docentes que serán apoyados para recibir capacitación.

11.13. Suministrar información oportuna al departamento, distrito o municipio, de acuerdo con sus requerimientos.

11.14. Responder por la calidad de la prestación del servicio en su institución.

11.15. Rendir un informe al Consejo Directivo de la Institución Educativa al menos cada seis meses.

11.16. Administrar el Fondo de Servicios Educativos y los recursos que por incentivos se le asignen, en los términos de la presente Ley.

ARTÍCULO 12

EL CONSEJO DIRECTIVO: Según el Artículo 143 de la Ley 115 (Ley General de Educación) el Consejo Directivo se encuentra conformado por:

- El Rector del establecimiento educativo, quien lo convocará y presidirá.
- Dos representantes de los docentes de la institución.
- Dos representantes de los padres de familia.



- Un representante de los estudiantes que debe estar cursando el último grado de educación que ofrezca la institución.
- Un representante de los ex-alumnos de la institución y un representante de los sectores productivos del área de influencia del sector productivo.

Para la elección de los representantes a que se refiere este artículo, el Gobierno Nacional establecerá la reglamentación correspondiente que asegure la participación de cada uno de los estamentos que lo integran y fije el período para el cual se elegirán.

Las funciones del Consejo Directivo Según el Artículo 23 del Decreto 1860 de 1994 son:

12.1 Tomar las decisiones que afecten el funcionamiento de la institución, excepto las que sean competencia de otra autoridad, tales como las reservadas a la dirección administrativa, en el caso de los establecimientos privados.

12.2 Servir de instancia para resolver los conflictos que se presenten entre docentes y administrativos con los alumnos del establecimiento educativo y después de haber agotado los procedimientos previstos en el reglamento o manual de convivencia.

12.3 Adoptar el manual de convivencia y el reglamento de la institución.

12.4 Fijar los criterios para la asignación de cupos disponibles para la admisión de nuevos alumnos.

12.5 Asumir la defensa y garantía de los derechos de toda la comunidad educativa, cuando alguno de sus miembros se sienta lesionado.



12.7 Participar en la planeación y evaluación del proyecto educativo institucional, del currículo y del plan de estudios y someterlos a la consideración de la Secretaría de Educación respectiva o del organismo que haga sus veces, para que verifiquen el cumplimiento de los requisitos establecidos en la ley y los reglamentos.

12.8 Estimular y controlar el buen funcionamiento de la institución educativa.

12.9 Establecer estímulos y sanciones para el buen desempeño académico y social del alumno que han de incorporarse al reglamento o manual de convivencia. En ningún caso pueden ser contrarios a la dignidad del estudiante.

12.10 Participar en la evaluación de los docentes, directivos docentes y personal administrativo de la institución.

12.11 Recomendar criterios de participación de la institución en actividades comunitarias, culturales, deportivas y recreativas.

12.12 Establecer el procedimiento para permitir el uso de las instalaciones en la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales de la respectiva comunidad educativa.

ARTÍCULO 13

CONSEJO ACADÉMICO: es el responsable de la organización, orientación pedagógica, ejecución y mejoramiento continuo del plan de estudios; así como de revisar y hacer ajustes al currículo, y participar en la evaluación institucional anual.



Según el artículo 145 de la ley 115 de educación nacional, el Consejo Académico, será convocado y presidido por el rector o director, está integrado por los directivos docentes y un docente por cada área o grado que ofrece el instituto. Se debe reunir periódicamente para participar en:

13.1 El estudio, modificación y ajustes al currículo, de conformidad con lo establecido en la Ley.

13.2 El sistema institucional de evaluación de estudiantes SIEE.

13.3 La organización del plan de estudio.

13.4 La evaluación anual e institucional, y todas las funciones que atañen a la buena marcha de la institución educativa.

13.5 La adaptación del Decreto 1290 del 16 de abril de 2009, por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.

ARTÍCULO 14

COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR: El Comité de Convivencia Escolar, es el órgano consultor del Consejo Directivo, que busca servir de instancia en la solución acertada del conflicto escolar, dentro del debido proceso. Es una comisión interinstitucional conformada por los representantes de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, para orientar, asesorar, capacitar, y establecer criterios que permitan la sana convivencia.



El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- El rector del establecimiento educativo, quien preside el comité.
- El personero estudiantil.
- El docente con función de orientación.
- El coordinador designado.
- El presidente del consejo de padres de familia.
- El presidente del consejo de estudiantes.
- Un (1) docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar.

Parágrafo: El comité podrá invitar con voz, pero sin voto a un miembro de la comunidad educativa conocedor de los hechos, con el propósito de ampliar información.

Las funciones del comité escolar de convivencia, según la Ley 1620 de 2013 son:

14.1 Identificar, documentar, analizar y resolver los conflictos que se presenten entre docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes y entre docentes.

14.2 Liderar en los establecimientos educativos acciones que fomenten la convivencia, la construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y la prevención y mitigación de la violencia escolar entre los miembros de la comunidad educativa.

14.3 Promover la vinculación de los establecimientos educativos a estrategias, programas y actividades de convivencia y construcción de ciudadanía que se adelanten en la región y que respondan a las necesidades de su comunidad educativa.



14.4 Convocar a un espacio de conciliación para la resolución de situaciones conflictivas que afecten la convivencia escolar, por solicitud de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa o de oficio cuando se estime conveniente en procura de evitar perjuicios irremediables a los miembros de la comunidad educativa. El estudiante estará acompañado por el padre, madre de familia, acudiente o un compañero del establecimiento educativo.

14.5 Activar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar definida en el artículo 29 de esta Ley, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden del ámbito escolar, y revistan las características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del Sistema y de la Ruta.

14.6 Liderar el desarrollo de estrategias e instrumentos destinados a promover y evaluar la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos.

14.7 Hacer seguimiento al cumplimiento de las disposiciones establecidas en el manual de convivencia, y presentar informes a la respectiva instancia que hace parte de la estructura del Sistema Nacional De Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, de los casos o situaciones que haya conocido el comité.



14.8 Proponer, analizar y viabilizar estrategias pedagógicas que permitan la flexibilización del modelo pedagógico y la articulación de diferentes áreas de estudio que lean el contexto educativo y su pertinencia en la comunidad para

14.9 determinar más y mejores maneras de relacionarse en la construcción de la ciudadanía.

ARTÍCULO 17

Personero: Estudiante de 11º grado seleccionado para promover el ejercicio de los derechos y deberes de los estudiantes establecidos en la Constitución, las leyes, los reglamentos y el manual de convivencia, según el artículo 28 del Decreto 1860 de 1994 el personero tendrá las siguientes funciones:

17.1 Promover el cumplimiento de los derechos y deberes de los estudiantes, para lo cual podrá utilizar los medios de comunicación interna del establecimiento, pedir la colaboración del consejo de estudiantes, organizar foros u otras formas de deliberación.

17.2 Recibir y evaluar las quejas y reclamos que presenten los educandos sobre lesiones a sus derechos y las que formule cualquier persona de la comunidad sobre el incumplimiento de las obligaciones de los alumnos.

17.3 Presentar ante el rector o el Director Administrativo, según sus competencias, las solicitudes de oficio o a petición de parte que considere necesarias para proteger los derechos de los estudiantes y facilitar el cumplimiento de sus deberes y cuando lo considere necesario, apelar ante el Consejo Directivo o el organismo que haga sus veces, las decisiones del rector respecto a las peticiones presentadas por su intermedio.



Parágrafo: El personero de los estudiantes será elegido dentro de los primeros dos meses, teniendo en cuenta el calendario siguiente al de la iniciación de clases de un período lectivo anual. Para tal efecto el rector convocará a todos los estudiantes matriculados con el fin de elegirlo por el sistema de mayoría simple y mediante voto secreto.

El ejercicio del cargo de personero de los estudiantes es incompatible con el de representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo.

ARTÍCULO 18.

Contralor estudiantil: Cargo asignado a un estudiante de grado once, mediante la elección democrática celebrada el mismo día de la elección del personero estudiantil. Es requisito para ser candidato a contralor escolar presentar el plan de trabajo. Quien sea elegido contralor estudiantil y ejerza su cargo durante todo el año lectivo para el cual fue elegido, se reconocerá como prestación del servicio social estudiantil obligatorio.

El contralor estudiantil tendrá las siguientes funciones:

18.1 Ser vocero de la contraloría escolar ante la comunidad educativa.

18.2 Representar la contraloría escolar ante la red de contralores escolares.

18.3 Representar la contraloría escolar ante la contraloría general.

18.4 Solicitar a la contraloría general que realice las verificaciones que se consideren necesarias frente a las actuaciones de los gestores fiscales, a fin de que esta determine si es procedente o no adelantar alguna acción de control fiscal.



18.5 Verificar la publicación en lugar visible los informes de ejecución presupuestal de ingresos y gastos de fondos de servicios educativos.

18.6 Promover la comunicación entre la comunidad educativa y las obras físicas que se van a realizar en la institución y el seguimiento a las mismas teniendo en cuenta la calidad requerida y las necesidades de la población escolar.

ARTÍCULO 19

El proceso de elección del personero: este proceso de elección de personero tendrá en cuenta las directrices del comité electoral conformado por docentes asignados al área de Ciencias Sociales del año escolar en curso, este órgano tendrá las siguientes funciones:

- Recibir las inscripciones de los candidatos.
- Diseñar formularios de inscripción y tarjetones de los candidatos y delegados.
- Delegar funciones a los estudiantes que ejercen como delegados electorales.
- Trazar el cronograma de elecciones, los reglamentos y las pautas para garantizar el sufragio.
- Hacer acompañamiento en las campañas electorales
- Designar como jurado de votación a docentes, padres de familia y estudiantes de cada uno de los grados en cada sede.
- Designar como jurado de votación al titular de grupo de cada uno de los cursos.
- Realizar los escrutinios.
- Levantar un acta de escrutinio firmada por los integrantes del comité electoral.



El proceso de inscripción de candidatos tendrá presente los siguientes aspectos:

19.1. El candidato a la personería debe ser estudiante regular matriculado para el año lectivo correspondiente, deberá tener una antigüedad mínima de 2 años, con el fin, de que se haya apropiado de la identidad filosofía, principios, objetivos y los valores establecidos por la institución, demostrando el sentido de pertenecía y amor por la misma

19.2. Debe cursar el último año que ofrece la institución; demostrar responsabilidad en todas las actividades en las cuales participe o con las cuales se comprometa; poseer buen desempeño académico, excelente comportamiento social, cumplir eficazmente con las normas del manual de convivencia, pertenencia institucional, empatía con la comunidad, ser proactivo, tolerante y respetar la dignidad de cada uno de los miembros de la comunidad educativa

19.3. El candidato a personero deberá presentar su formulario y proyecto de trabajo por escrito ante el comité electoral quien recibirá su inscripción y verificará los requisitos consignados en el presente manual y posteriormente presentará al Consejo Directivo los nombres de candidatos y sus perfiles, para el respectivo aval.

19.4. El personero se elegirá en una jornada laboral con la participación de todos los estudiantes de la institución.



1.15 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA

CAPÍTULO I: derechos y deberes de los estudiantes

ARTÍCULO 20.

Derechos de los estudiantes: el Instituto Técnico Patios Centro Número 2, hace énfasis en niños, niñas y adolescentes según lo dispuesto en el artículo 44 de la constitución Política, se harán valer los derechos fundamentales de los niños del instituto.

20.1 Derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico (art. 16, Const. Política de Colombia) y las normas de convivencia establecidas en este manual.

20.2 Elegir de manera autónoma la práctica de valores éticos y morales en su vida; fundamentado en lo estipulado en los artículos 16,17 y 18 de la Constitución Política de Colombia de 1991.

20.3 Expresar de forma respetuosa, libre y responsable su pensamiento de acuerdo a lo consagrado en el artículo 20 de la Constitución Nacional.

20.4 Conocer el manual de convivencia, una vez sea aprobado por el consejo Directivo.

20.5 Ser educado en los principios y valores formulados por la institución, así como la formación en los valores para la convivencia social.



- 20.7 Disponer de oportunidades para el desarrollo físico, mental, espiritual y social.
- 20.8 Acudir al conducto regular como mecanismo para la resolución de conflictos.
- 20.9 Participar activamente en el proceso educativo.
- 20.10 Recibir el carnet estudiantil que identifica la condición como estudiante activo del Instituto Técnico Patios Centro N° 2.
- 20.11 Gozar de un espacio de convivencia educativa.
- 20.12 Ser escuchado y participar en las actividades escolares a realizar dentro de la institución.
- 20.13 Conocer los servicios que presta el personal docente, directivo docente y personal administrativo, dentro del horario escolar.
- 20.14 Tener acceso a los servicios que ofrece la institución dentro de la jornada escolar.
- 20.15 Ser atendido en el horario establecido por la institución.
- 20.16 Participar en campañas institucionales que generen el bienestar estudiantil.
- 20.17 Disfrutar del descanso, la recreación sana y el periodo de vacaciones.
- 20.18 Reconocer y hacer respetar la propiedad de los útiles escolares propios y ajenos.
- 20.19 Ser respetado en las ideas y creencias teniendo en cuenta los valores y principios que orientan la institución.



20.20 Portar debidamente el uniforme de la institución.

20.21 Conocer el plan de estudios de cada área y métodos de evaluación según el Sistema institucional de Evaluación de los Estudiantes.

20.22 Ser informado de los resultados de las pruebas realizadas, antes de ser publicados definitivamente.

20.23 Conocer las observaciones por escrito sobre el desempeño académico.

20.24 Permanecer en las actividades programadas por la institución educativa.

20.25 Utilizar los diferentes espacios (biblioteca, auditorio, laboratorio, otros) y los útiles necesarios para el proceso de desarrollo educativo.

20.26 Recibir educación integral conforme con los principios, objetivos, perfil del estudiante en el Proyecto Educativo Institucional.

20.27 Presentar en caso de ausencia a la institución una excusa válida. (tres días hábiles) al coordinador respectivo.

20.28 Ser evaluado integralmente de acuerdo con los criterios establecidos por la legislación vigente, el SIEE y la normatividad interna de la Institución, conociendo oportunamente la forma de evaluación, los avances durante el proceso y las dificultades que presente, así como sus resultados en los diversos periodos académicos.

20.29 Ser eximido de actividades físicas con soporte médico que identifique la causa.



20.30 Recibir asesoría y remisiones a especialistas en caso de presentar necesidades educativas especiales/ barreras de aprendizaje.

20.31 Ser elegido o elegir y participar en las diferentes instancias u órganos del gobierno escolar.

20.32 Representar a la institución en los eventos educativos con un buen desempeño académico y disciplinario.

20.33 Recibir en caso de discapacidad un proceso educativo especial teniendo en cuenta la clasificación y las herramientas profesionales con las que cuenta el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

20.34 Recibir los estímulos correspondientes a su liderazgo positivo de acuerdo con las posibilidades de la institución y los que se establezcan en el presente manual de Convivencia, previa evaluación de desenvolvimiento en sus diferentes actividades.

20.35 Ser reconocido, respetado y valorado por todos los miembros de la comunidad educativa.

20.36 Recibir y compartir un trato amable, cordial e imparcial con los integrantes de la comunidad educativa.

20.37 Recibir una asesoría eficiente por parte del servicio de orientación cuando lo solicite o cuando sea remitido por un profesor o directivo, para conocer y asumir positivamente sus procesos de desarrollo integral dentro de los horarios de atención.



20.38 Ser respetado en su vida íntima.

20.39 Participar activamente en todos los eventos y proyectos de la institución que sean de su interés y competencia (deportivos, académicos, culturales, institucionales, sociales etc.)

ARTÍCULO 21. Deberes de los estudiantes.

El presente manual define las obligaciones y/o deberes del estudiante en el siguiente orden:

21.1 Conocer el manual de convivencia escolar, apropiarse de éste y cumplir con agrado los diferentes aspectos y parámetros que aquí se explican.

21.2 Valorar y respetar la vida del otro, así como su propia vida. (art. 11, Const. Política de Colombia).

21.3 Identificarse con la filosofía de la institución, visión, misión, principios institucionales y regirse por sus normas internas, demostrando sentido de pertenencia y amor por la misma.

21.4 Participar en los acuerdos y compromisos establecidos en el pacto de aula, acuerdos institucionales y otros definidos y adoptados por la Institución.

21.5 Responder satisfactoriamente a las exigencias de tipo académico contempladas en los planes de área y el SIEE de la Institución.

21.6 Aceptar y cumplir puntualmente el horario de las actividades escolares programado por el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.



21.7 Asistir y permanecer en clases de acuerdo al horario establecido, con el uniforme correspondiente, equipos tecnológicos, conectividad a internet y los útiles para el trabajo escolar dentro de los encuentros presenciales o virtuales.

21.8 Presentar cumplidamente las tareas, trabajos, evaluaciones y actividades en los tiempos requeridos que exijan los Docentes, absteniéndose de cualquier intento de copia.

21.9 Atender con interés a las clases, tomando parte activa en ellas, sin perturbar su normal desarrollo.

21.10 Cumplir con la exigencia mínima de asistencia a clases, reglamentada por el SIEE y el decreto 1860 para tener derecho a la respectiva promoción.

21.11 Asistir puntualmente a las asesorías de aula de apoyo y orientación escolar cuando estas sean requeridas.

21.12 Realizar los reclamos a tiempo, sobre calificaciones definitivas de áreas. Al no usar este recurso, la calificación quedará como se le dio a conocer y no se aceptarán posteriores reclamaciones.

21.13 Justificar oportunamente las ausencias a los profesores, para no perder el derecho a que se practiquen las pruebas de evaluación que se hubiesen efectuado. Ausencia sin justificación dará como resultado una nota mínima que exista para el momento, dentro del proceso de evaluación determinado por el Sistema Institucional de Evaluación (SIEE)

21.14 Entregar oportunamente a los padres o representantes la información verbal o escrita enviada



21.15 Cumplir con lo dispuesto en la Resolución 4210 de 12 de septiembre 1996 en su artículo 6º que reglamenta 80 Horas de servicio social estudiantil obligatorio.

21.16 Los estudiantes de otros programas, (Proyecto ser humano y aceleración del aprendizaje) que estén matriculados, también deben cumplir todas las normas que se establezcan en el presente Manual de Convivencia por Directivos Docentes, Docentes, Administrativos y/o Asociación de Padres de Familia.

21.17 Cumplir con las normas de organización y aseo que determine la Institución.

21.18 Al iniciar la jornada escolar llegar cinco minutos antes a la institución para el respectivo ingreso.

21.19 Utilizar los servicios del Instituto, con respeto, con el objetivo principal de garantizar la seguridad y el bienestar de quienes lo comparten.

21.20 Hacer buen uso del vocabulario, respetando la dignidad humana. Tratar a las personas (directivos, profesores, compañeros, empleados administrativos y de servicios generales) con la debida consideración, respeto y cortesía.

21.21 Respetar y acatar las órdenes de las directivas y profesores de la institución, teniendo en cuenta el buen uso del conducto regular.

21.22 No utilizar equipos tecnológicos como celulares y otros implementos de comunicación para interferir el normal desarrollo de las actividades académicas, culturales, cívicas y religiosas.



21.23 Cuidar las pertenencias, objetos de valor y colaborar en el cuidado de los bienes ajenos. El Instituto Técnico Patios Centro N° 2, no se hace responsable de la pérdida de ellos.

21.24 Respetar las diferencias individuales de los compañeros y por ningún motivo generar burlas de sus dificultades.

21.25 Asistir al colegio sobrio, evitando el consumo de bebidas alcohólicas, alucinógenos y cigarrillos dentro de la institución o en sus alrededores, o cualquier otro elemento o sustancia que ponga en riesgo la salud física o mental propia o de cualquier otro miembro de la comunidad.

21.26 Evitar el porte de cualquier tipo de armas que atenten contra la integridad física de la comunidad educativa.

21.27 Evitar las manifestaciones agresivas en forma oral, escritas en paredes, pupitres, tableros y baños.

21.28 Respetar la privacidad de los compañeros.

21.29 Buscar la calidad educativa a través del mejoramiento continuo, cultivando el hábito de la lectura, participando activamente en el desarrollo de las clases.

21.30 Asistir a las sesiones de orientación propuestas por el docente orientador, de aula de apoyo pedagógico, o a las actividades remitidas por los mismos.

21.31 Participar activamente en los actos cívicos, culturales y deportivos, organizados por la institución con una actitud atenta de respeto.



21.32 Mantener en buen estado y presentación aulas de clase, aulas especializadas y espacios comunes. Utilizar correctamente y cumplir con las normas establecidas en el bibliobanco escolar, con los materiales encontrados en éste, los implementos deportivos, el material de laboratorio, sala de informática y demás ayudas didácticas.

21.33 Entregar en óptimas condiciones todos los implementos equipos y materiales utilizados para las labores académicas al terminar la jornada o año escolar.

ARTÍCULO 23. Deberes de los padres de familia o representante legal.

Según el Artículo 3 del Decreto 1286 de 2005, que establece las normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados, establece los deberes del padre de familia, según el Artículo 3 del mismo Decreto son:

23.1 Matricular oportunamente a sus hijos en el establecimiento educativo debidamente reconocido por el Estado y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.

23.2 Conocer y asumir la filosofía, visión, misión, principios y objetivos de la institución, manual de convivencia y normas que la rigen.

23.3 Contribuir para que el servicio educativo sea armónico con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales.

23.4 Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula, en el manual de convivencia, pactos de aula, acuerdos institucionales para facilitar el proceso educativo.



23.5 Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.

23.6 Comunicar oportunamente, y en primer lugar a las autoridades del establecimiento educativo, las irregularidades de que tengan conocimiento, entre otras, en relación con el maltrato infantil, abuso sexual, tráfico o consumo de sustancias psicoactivas ilegales, alcohol y tabaco. En caso de no recibir pronta respuesta acudir a las autoridades competentes.

23.7 Apoyar al establecimiento en el desarrollo de las acciones que conduzcan al mejoramiento del servicio educativo y que eleven la calidad de los aprendizajes, especialmente en la formulación y desarrollo de los planes de mejoramiento institucional.

23.8 Acompañar el proceso educativo en cumplimiento de su responsabilidad como primeros educadores de sus hijos, para mejorar la orientación personal y el desarrollo de valores éticos, morales y ciudadanos.

23.9 Participar en el proceso de autoevaluación anual del establecimiento educativo.

23.10 Ejercer la autoridad como padres con amor, respeto y firmeza.

23.11 Asumir responsablemente el compromiso de ser los primeros educadores de los hijos.

23.12 Acompañar y brindar orientación a los niños, niñas y jóvenes al momento de acceder a información vía web.



23.13 Colaborar con los niños, niñas y jóvenes en la formación de la responsabilidad, evitando excusarlos en la falta de estudio, incumplimiento de tareas, no asistencia a clases, prácticas y actividades programadas por la institución.

23.14 Asistir a citaciones, reuniones, actividades, talleres, y eventos programados por la Institución. Se debe tener en cuenta que la formación es una tarea conjunta de padres y maestros.

23.15 Respetar y dar buen trato a todo el personal docente, directivo, administrativo y de servicios que laboran en la institución.

23.16 Respetar y cumplir el horario de atención a padres de familia, y seguir los conductos regulares en cada situación.

23.17 Velar porque el estudiante cumpla las normas estipuladas en el presente Manual de Convivencia dentro y fuera de la institución.

23.18 Proporcionar al estudiante todos los elementos escolares para el buen desempeño intelectual (libros, útiles, uniformes. etc.).

23.19 Controlar en casa la realización de tareas, repasos, actividades escolares programadas y cumplimiento de compromisos escolares.

23.20 Controlar la presentación personal de sus hijos y velar porque asistan con el uniforme respectivo de acuerdo a los días establecidas por la institución.

23.21 Fomentar y apoyar la participación de sus hijos en los eventos de tipo cultural, académico, deportivo y otros que programe la institución u otras autoridades educativas.



DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES

ARTÍCULO 24. Derechos de los docentes.

Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los derechos de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

24.1 Formar asociaciones sindicales con capacidad legal para representar a sus afiliados en la formulación de reclamos y solicitudes ante las autoridades del orden nacional y seccional.

24.2 Participar en los programas de capacitación y bienestar social y gozar de los estímulos de Carácter profesional y económico que se establezcan.

24.3 Disfrutar del periodo de vacaciones establecido por la Secretaria de Educación Departamental. (Calendario emanado por el MEN)

24.4 Solicitar y obtener los permisos, licencias y comisiones, de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes.

24.5 Permanecer en el servicio y no ser desvinculado o sancionado, sino de acuerdo con las Normas y procedimientos que se establecen en el Decreto 2277 del año 1979 y 1278 del año 2002.

24.6 No ser discriminado por razón de sus creencias políticas o religiosas ni por distinciones Fundadas en condiciones sociales o raciales.

24.7 Participar en el gobierno escolar directamente o por medio de sus representantes en los órganos escolares.



24.8 Recibir un trato digno y respetuoso por parte de toda la comunidad educativa de la Institución.

24.9 Conocer todo lo referente a las políticas institucionales contenidas en el PEI.

ARTÍCULO 25. Deberes de los docentes.

Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los deberes de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

25.1 Cumplir la constitución y leyes de Colombia.

25.2 Inculcar en los educandos el amor a los valores históricos y culturales de la Nación y el respeto a los símbolos patrios.

25.3 Desempeñar con eficiencia las funciones de su cargo.

25.4 Cumplir las órdenes inherentes a sus cargos que les impartan sus superiores jerárquicos.

25.5 Dar un trato cortés a sus compañeros y a sus subordinados y compartir sus tareas con espíritu de solidaridad y unidad de propósito.

25.6 Cumplir la jornada laboral y dedicar la totalidad del tiempo reglamentario a las funciones propias de su cargo.

25.7 Velar por la conservación de documentos, útiles, equipos, muebles y bienes del Instituto Técnico Patios Centro Dos.



25.8 Buscar de manera permanente el mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza - aprendizaje y sus resultados, mediante la investigación y la innovación, de acuerdo con el plan de desarrollo educativo de la correspondiente entidad territorial y el Proyecto Educativo Institucional.

25.9 Mantener relaciones cordiales con los padres, acudientes, alumnos y compañeros de trabajo, promoviendo una firme vinculación y una cooperación vital entre la escuela y la comunidad y respetar a las autoridades educativas.

1.16 LEY DEL MENOR

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA 1098 DE 2006

Consagra los derechos del menor, las formas de protección y las obligaciones que le corresponden a la familia, a las instituciones educativas y a las autoridades del Estado. Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

1.17 UNIFORMES

PARA HOMBRES: UNIFORME DE DIARIO

Camibuso blanco con botones (guayabera), con pantalón lino sin entubar, correa negra y medias azules, zapatos de color negro.



UNIFORME DE EDUCACION FISICA

Camisa de corbatín de color blanco, verde y amarillo, sudadera de color verde, medias blancas con zapatos blancos.

PARA MUJERES: UNIFORME DE DIARIO

Camibuso blanco con botones, falda lino azul de largo sobre las rodillas, correa negra, medias azules largos, zapatos negros.

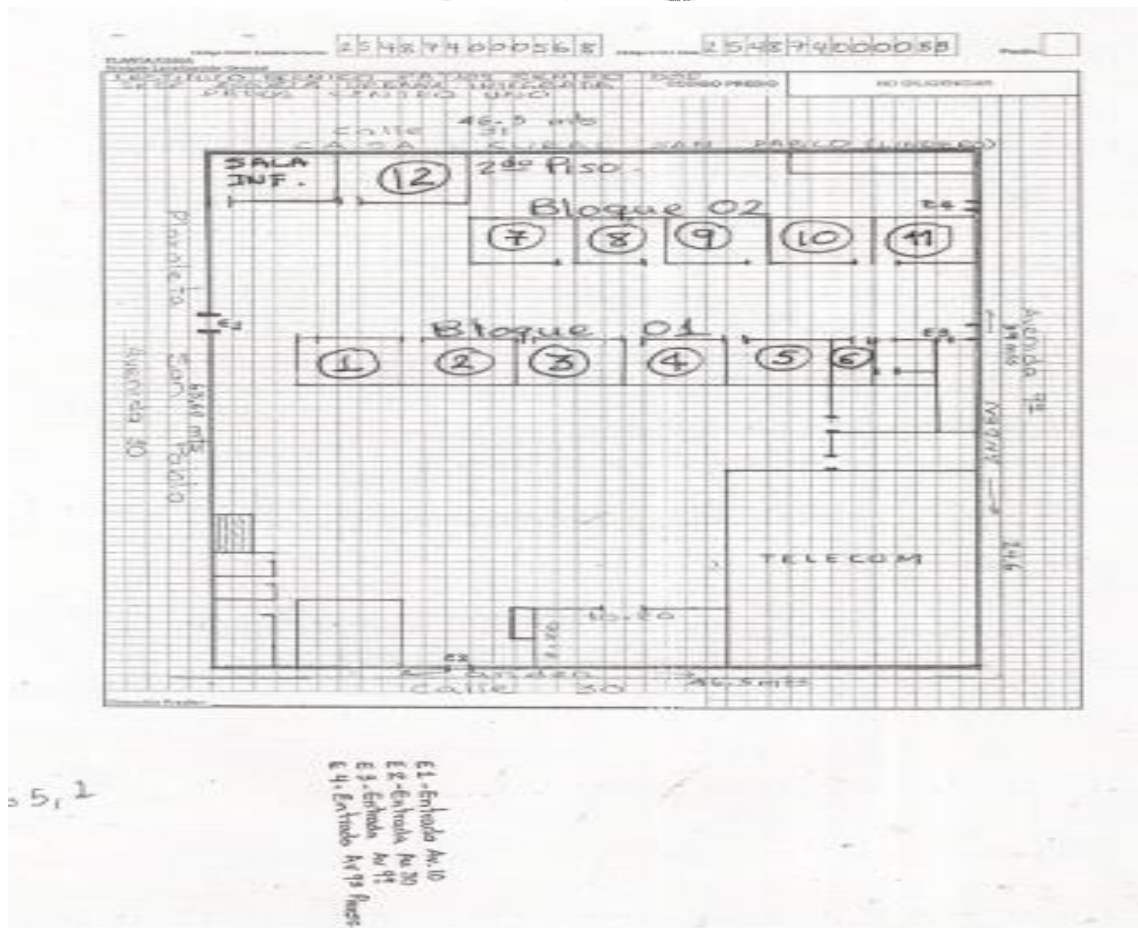
PARA EDUCACION FISICA

Camisa de corbatín de color blanco, verde y amarillo, sudadera de color verde, medias blancas con zapatos blancos. El uniforme es un vestido que en cualquier sitio se debe portar de la mejor manera posible como representación de los colores y sentido de pertenencia de la institución.

1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

La institución educativa cuenta con dos salones en el segundo piso, 2 áreas de informática para un total de 13 salones que van desde los grados 6 a 11 entre ellos están el área de coordinación y sala de profesores, cuenta con un polideportivo para practicar diversos deportes, comedor estudiantil ubicado en la zona exterior de la cancha, salón exclusivo de biblioteca, cada salón esta conformado por lo menos de 25 estudiantes.

Además, esta institución cuenta con la plazoleta san pablo – polideportivo ubicado afuera del colegio, donde se practica otros deportes y se realizan diversas actividades culturales.



1.19 SALON DEPORTES

La institución cuenta con varios implementos deportivos entre ellos podemos encontrar:

- 30 platos deportivos
- 10 vallas para realizar trabajos de fuerza pliométrica
- 2 balones de micro futbol
- 2 balones de baloncesto
- 2 de voleibol
- 15 aros
- Una malla para voleibol
- 20 conos



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

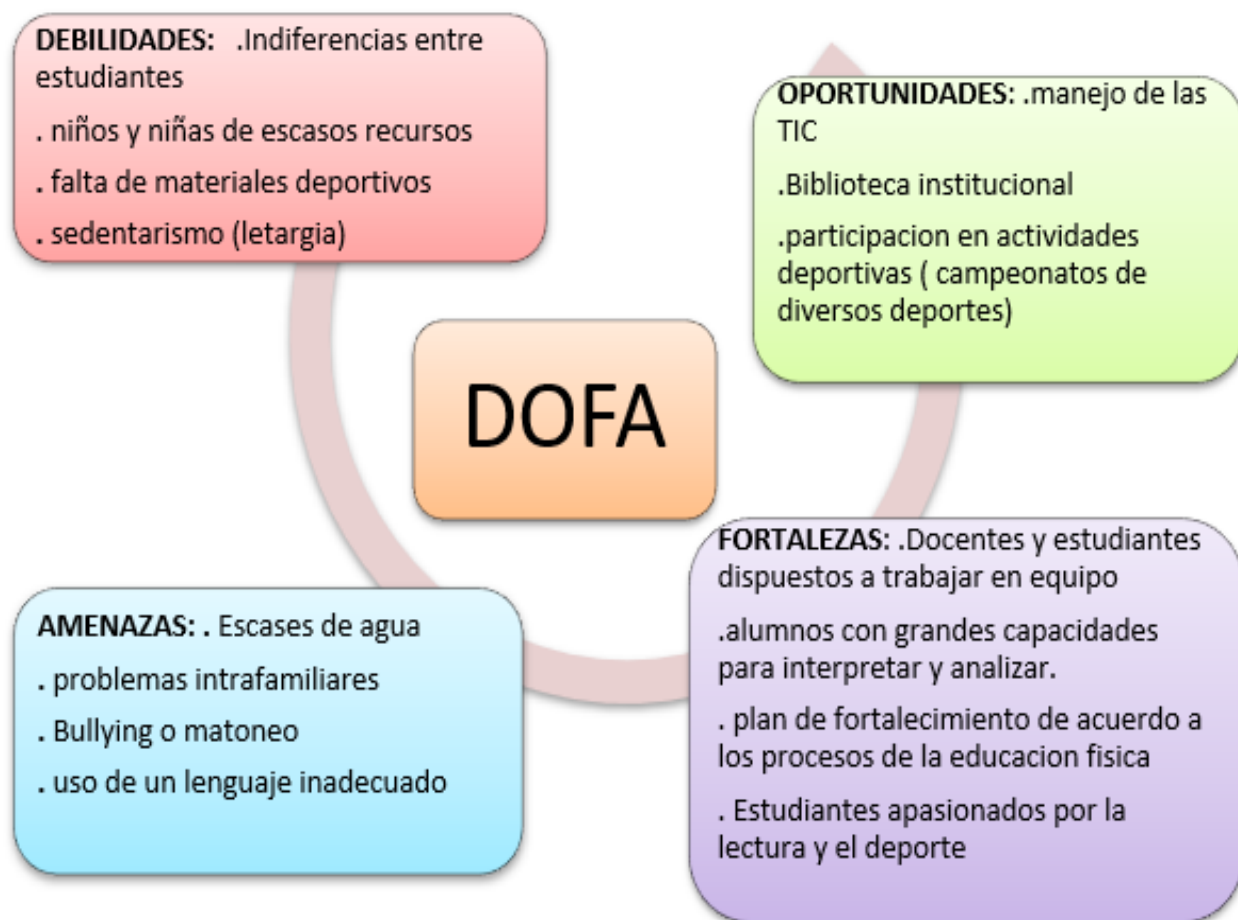


1.20 HORARIOS

Jornada de la mañana de 6 a 11° = 6:00 am a 12:00

Jornada de la tarde de transición a 5 grado: 12:30 a 5:30 pm

1.21 MATRIZ DOFA





CAPITULO II: PROPUESTA PEDAGOGICA

2.1 TITULO

TRABAJOS DE AUTOCARGA PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 10-01 DEL INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N 2 SEDE N 1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS

2.2 OBJETIVO GENERAL

Proponer trabajos de auto-carga para fortalecer las capacidades condicionales de los estudiantes del grado 10-01 del Instituto Técnico Patio Centro N 2 Sede N 1/ Municipio De Los Patios.

2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar las falencias del alumnado con el fin de buscar una estrategia didáctica que complemente el trabajo de las capacidades condicionales.
- Organizar actividades competitivas en busca de relacionar y explotar ciertas capacidades de los estudiantes del grado 10 del INTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1
- Establecer jornadas teórico-prácticas en la cual los estudiantes adquieran un conocimiento óptimo y puedan adaptarse fácilmente al medio, desarrollando una base teórica precisa para ejecutar las actividades de autocarga en base a las capacidades físicas.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Siendo la educación física una rama educativa de gran impacto en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la cual complementa al ser en diversos aspectos de la corporalidad mediante actividades que estimularan los sistemas energéticos del individuo, fortaleciendo a nivel fisiológico por medio de actividades en el cual generan un gasto energético.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos deducir que a nivel mundial la actividad física ha sido un terapia mental y corporal tras el paso de la pandemia llamada covid-19 que dejo secuelas absolutas en todo el mundo.

Partiendo de las referencias anteriores se toma como base de estudio a la institución educativa, INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N 1 en la cual Mediante una semana de observación logramos identificar diversas falencias a nivel de la corporalidad y falta de manejo en diversas capacidades condicionales, muchos estudiantes no participan en las actividades que realiza el docente encargado de la institución porque no le ven interés a realizar ciertos ejercicios.

La idea de este proyecto es incentivar al estudiante y buscar diversas herramientas que ayuden a fortalecer y a realizar ciertas actividades en el cual se puedan estimular estas capacidades con trabajos de autocarga (utilización del mismo cuerpo) evitando enfermedades por letargia o sedentarismo.



FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo contribuir a los trabajos de auto-carga para el fortalecimiento de las capacidades condicionales de los estudiantes del grado 10-01 del Instituto Técnico Patio Centro N 2 Sede N 1/ Municipio De Los Patios?

2.5 JUSTIFICACION

Partiendo de diferentes aspectos relacionados con la educación física, se debe tener en cuenta que esta disciplina es una rama educativa que se encarga de estudiar la acción motriz del individuo. En el ámbito académico se destacan componentes importantes que van de la mano a las capacidades, destrezas y habilidades del ser humano. Mediante su teoría y práctica se pueden desarrollar u orientar a clasificaciones que involucren a la parte mental o esquema corporal.

La rama educativa haciendo énfasis en las capacidades del individuo es un complemento para estimular los sistemas energéticos, capacidades físicas, partes sensoriomotoras y demás componentes relacionados a nivel fisiológico.

Las capacidades condicionales y los trabajos de autocarga hacen parte de la educación física para las ciencias de la vida, donde se genera gran aporte al tiempo libre, la satisfacción individual y grupal y el manejo de las emociones positivas y negativas.

De acuerdo con lo nombrado anteriormente las capacidades condicionales son el complemento para el individuo en el cual estimula la parte física y mental del ser humano, los



sistemas energéticos, reacciones químicas y otras más son parte de estas capacidades, además mediante las actividades se generan satisfacción y placer.

Estas capacidades a temprana edad complementan el desarrollo del individuo a nivel corporal, creando y adaptando al ser a ciertas actividades de la vida cotidiana.

Los ejercicios metodológicos a implementar en la institución educativa INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1 se llevarán a cabo en el polideportivo de dicha entidad, teniendo en cuenta las características de las capacidades condicionales como (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad). Implementando ejercicios de auto-carga.

2.6 POBLACION

Se trabajará con los estudiantes de grado 6-01, 7-01, 10-01 y 10-02 del INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO N 2 SEDE 1 jornada de la mañana.

2.7 MUESTRA

25 estudiantes del grado 10-01 con edades entre los 15 a 17 años.



2.8 MARCO TEORICO

Si a los ejercicios físicos que realizan los escolares se les quitan las “envolturas” que suelen llevar para darles sentido –los argumentos de la sesión–, y se analizan con detenimiento, observaremos que casi siempre se están trabajando una o varias de estas capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad. Solamente en los casos de ejercicios muy específicos de coordinación o equilibrio podrían desligarse estos aspectos como predominantes.

Pero, ¿qué son exactamente las capacidades condicionales, desde el punto de vista de la Educación Física? Son las cuatro mencionadas anteriormente –fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad–. La velocidad implica a los sistemas de control y dirección, según la biomáquina de Fidelus y Kocjasz (1991); afirman que “la fuerza y la flexibilidad responden al sistema motor; y la resistencia al sistema de alimentación”(p. 36).

Fuerza

La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia, esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse, L. y Millar, A., 1986; Mirella, R., 2002; Vella, M., 2007). “Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear)” (p.16). Según las distintas formas de vencer una resistencia, la fuerza puede clasificarse de diferente manera. Aunque existen diversas clasificaciones, mencionaremos dos enfoques básicos, que se ajustan a las características del ámbito de la Educación Física.



La fuerza puede ser: máxima, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia. La fuerza máxima es la mayor expresión de fuerza que puede desarrollar un músculo o grupo muscular, al vencer resistencias que se encuentran en el límite de su capacidad. La fuerza- velocidad es la capacidad de realizar un movimiento venciendo una resistencia no máxima, a la máxima velocidad. La fuerza-resistencia es la capacidad del músculo de soportar una acción repetida y prolongada en el tiempo (González, J.J. y Gorostiaga, E., 1995; Manno, R., 1999; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

Resistencia

Desde la perspectiva de la Educación Física, la resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible (Morehouse, L. y Millar, A., 1986). También puede considerarse una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga, en los planos anatómico, biológico, cerebral, etc. Según el tipo de actividad que se efectúe, se puede hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc. (Mirella, R., 2002)

La resistencia aeróbica

Es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad media. Existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Como la fatiga es una sensación de falta de oxígeno, ésta no se percibe a excepción de los primeros minutos, mientras dura la adaptación del organismo al ejercicio.



Después de la adaptación, sobreviene un estado de equilibrio que puede prolongarse durante mucho tiempo, hasta que falten los nutrientes necesarios en el organismo. Este es el principio de la carrera de maratón, paradigma del trabajo de resistencia.

La resistencia anaeróbica

Es la capacidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo (Zintl, F., 1991).

Velocidad

La velocidad se define en Educación Física como la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (Zaciosrskij, V.M., 1968). Aunque son diversas las definiciones que se dan de ella de acuerdo con el factor predominante, se puede hablar de velocidad de traslación de todo el cuerpo, de velocidad de una o varias partes del cuerpo –segmentaria– y de velocidad de reacción para ponerse en movimiento.

En cualquier acto motor de velocidad se suceden estas tres fases: concepción de la imagen motriz, transmisión del impulso por el sistema nervioso, y ejecución del movimiento (Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E., 1988; De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

La velocidad de reacción

Viene determinada por el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un estímulo a la obtención de una respuesta motora.



También tendríamos que contemplar la velocidad en la toma de decisión de una determinada acción (Generelo y Tierz, 1994 citado en De la Reina, L. y Martínez de Haro, V., 2003).

Flexibilidad

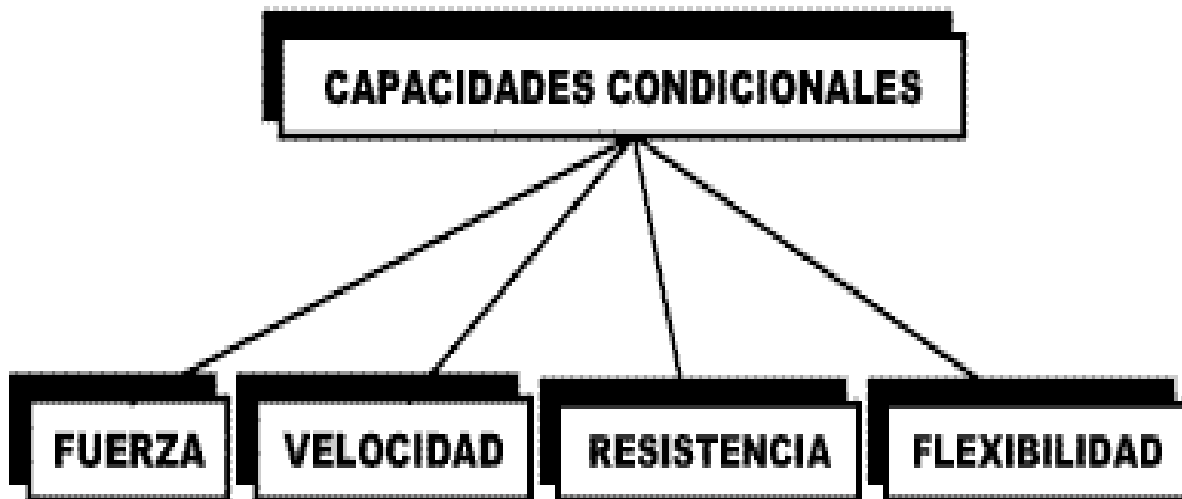
Ateniéndonos al ámbito de la Educación Física, la flexibilidad es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar ejercicios que requieren gran agilidad y destreza (Álvarez del Villar, C., 1985). Su base está en la movilidad articular y en la extensibilidad y elasticidad muscular y tendinosa. La flexibilidad puede venir dada por la constitución de la persona, por la edad y por el sexo. Hay sujetos que poseen una capacidad de movilidad articular enorme, sin haberse sometido a entrenamientos. En el otro extremo existen personas muy rígidas que, a pesar del entrenamiento, no logran nunca buenos resultados.

En general, las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres, y los niños más que los adultos (Einsingbach, T., Klümper, A. y Biedermann, L., 1989). La flexibilidad está considerada como uno de los factores característicos de la juventud.

La clasificación de capacidades condicionales según Zatsiorki (1988), A. Ruiz (1987), R. Manno (1998) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético.



Este planteamiento es compartido por muchos autores, pero realmente, aunque este constituye un elemento de gran importancia, partimos del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad.



BASES TEORICAS ASOCIADAS CON CAPACIDADES CONDICIONALES Y TRABAJOS DE AUTOCARGA

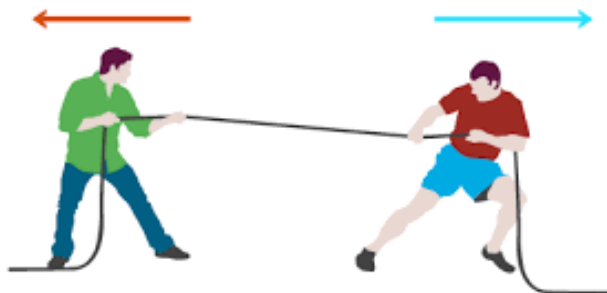
Las capacidades condicionales las podemos clasificar en:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad (activa y pasiva)



DEFINICIONES:

FUERZA:



Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento. La fuerza es la capacidad, vigor o robustez para mover algo que tiene peso o hace resistencia. Sin embargo, fuerza también puede indicar vitalidad e intensidad, hacer referencia a algún tipo de violencia (física o moral), incluso, puede indicar poder o autoridad.

VELOCIDAD:



Es la capacidad que tiene un individuo en desplazarse de un lado a otro en el menor tiempo posible; es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.



RESISTENCIA:



Debemos tener en cuenta que hay muchos tipos de resistencia entre ellas podemos encontrar:

- Resistencia a la velocidad
- Resistencia mixta
- Resistencia a la fuerza
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD:

Es una manifestación integral que sustenta los ejercicios o esfuerzos máximos intermitentes. Por ser una capacidad física compleja, que implica a la resistencia y a la velocidad, solicita la concatenación de diferentes procesos metabólicos.



RESISTENCIA MIXTA:

Manifestación de mayores posibilidades físicas, técnicas y tácticas en situaciones de cansancio provocado por la misma actividad, y así mantener esa eficiencia física durante toda la competencia.

RESISTENCIA A LA FUERZA:

Es la capacidad que presenta un organismo para sobrellevar la fatiga manteniendo un nivel de fuerza constante. Esta cualidad física también se puede definir como la habilidad del músculo o los grupos musculares para superar una resistencia durante un tiempo determinado.

RESISTENCIA AEROBICA:

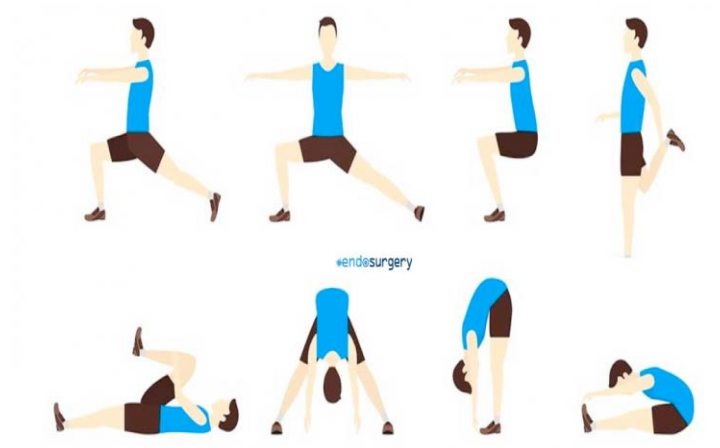
Es la capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno. Es un componente vital del rendimiento deportivo en la mayor parte de los deportes

RESISTENCIA ANAEROBICA:

Es la capacidad de realizar una actividad física intensa sin la presencia de oxígeno en nuestros músculos, esta resistencia permite prolongar unos segundos el nivel de ejecución del ejercicio antes que tener que parar o que bajar la intensidad.



FLEXIBILIDAD:



Es una cualidad básica susceptible de ser mejorada con el entrenamiento y supone la unión de los conceptos de movilidad articular (posibilidad de movimiento de las articulaciones) y extensibilidad muscular (capacidad de elongación ante fuerzas de tracción).

FLEXIBILIDAD ACTIVA:

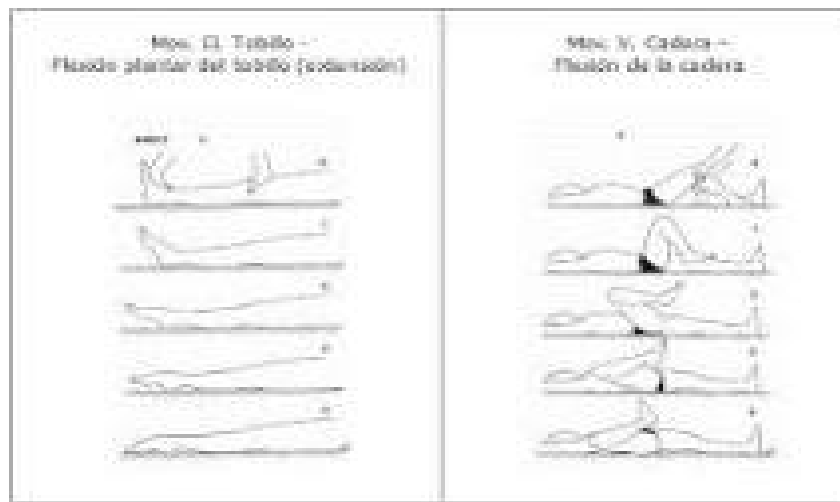


Figura 6. Flexión. Tomado de Coello y Arévalo (2006).



Es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.

FLEXIBILIDAD PASIVA:



Es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal

TRABAJOS DE AUTOCARGA:





Son aquellos donde utilizamos el peso de nuestro cuerpo, es decir, nuestro cuerpo representa la carga o peso a vencer, por ello no hace falta ningún elemento externo, pudiéndote ejercitar de forma intensa.

CONTRACCION ISOMETRICA:



Son tensiones (contracciones) de un músculo o grupo de músculos en particular. Durante los ejercicios isométricos, el músculo no cambia notablemente de longitud. Además, la articulación que participa en el ejercicio no se mueve. Los ejercicios isométricos ayudan a mantener la fuerza.



FASE CONCENTRICA:



Fase concéntrica o positiva, donde el músculo se acorta o concentra al contraerse y fase excéntrica o negativa, donde el músculo se está alargando al mismo tiempo que se alarga.

FASE EXCENTRICA:



Conocida también como negativa, es aquella que se produce en contra de la gravedad (1), y el músculo, además de estirarse mientras se contrae tiene como función frenar la caída de la carga.



SC-CER96940

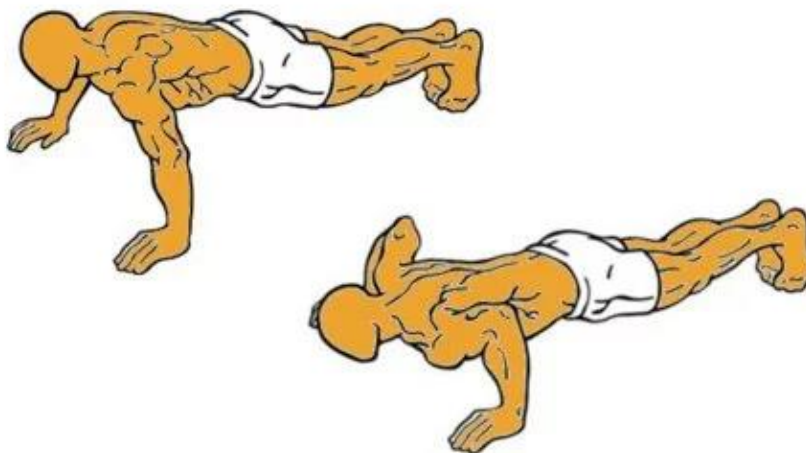


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



EJERCICIOS EJECUTADOS EN EL TRANCURSO DE LAS ACTIVIDADES

FLEXO-EXTENSION DE BRAZOS:



Una flexión se refiere al acto de doblar una articulación para después estirla y que recupere el estado inicial. Así, el movimiento contrario se denomina extensión y produce un distanciamiento entre los huesos o las partes que se han flexionado.

Un tipo de ejercicio funcional muy completo en el que se activan músculos de todo el cuerpo, de ahí su efectividad. Trabaja pecho, tríceps, deltoides, fortalece el Core y los estabilizadores de la espalda. Incluso puede llegar a trabajar glúteos y cuádriceps.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



EXTENSION DE TRICEPS EN BANCO:



- Colocar las manos sobre un banco o silla, separadas del ancho de los hombros.
- Desplazar los pies hacia adelante para separar la cola del banco o silla. ...
- Siempre debes mantener levemente flexionados los codos de manera de mantener constante la presión sobre los tríceps.

FLEXO-EXTENSION DE CODO EN BASE DE SUSTENTACION:



Ubícate en posición ventral, realiza una flexión de codo por debajo de la cabeza realizando el movimiento controlado, además es un ejercicio que fortalecerá tu zona Core.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



SENTADILLA TRADICIONAL:



Consiste en realizar una flexión de rodilla, tobillo y cadera para luego extenderse aplicando fuerza en el suelo con las piernas, en otras palabras: hacer el común gesto de sentarse y levantarse, realizar el movimiento controlado tanto en la fase concéntrica y excéntrica.

SENTADILLA CON SALTO:



Bajamos haciendo una sentadilla, con la espalda recta y las rodillas dibujando un ángulo de 90°. Desde la posición de sentadilla, nos impulsamos para dar un salto. Debemos tener estabilidad a la hora de realizar la sentadilla con salto, amortiguar la caída nos servirá para seguir ejecutando la fase del movimiento.



SENTADILLA BULGARA:



La posición es similar a la de zancada, con la pierna trasera elevada. Desde dicha posición, inspiraremos mientras descendemos con la espalda recta, flexionando la rodilla, cadera y tobillo, de tal manera que la rodilla delantera pase ligeramente la altura de la punta del pie.

PLANCHA SUPINA:



También conocida como plancha invertida, este ejercicio isométrico deriva de la plancha isométrica básica. Principalmente se trabajan los músculos estabilizadores del Core (parte central del cuerpo), aunque también se implican en gran medida los glúteos, brazos y músculos de la espalda.



PLANCHA SUPINA CON ELEVACION DE PIERNA:



La elevación de pierna es una variante de la plancha supina en el cual modifica el grado de estabilidad de la plancha dorsal, esta modificación se realiza con el fin de generar un trabajo mas complicado y generar mayor tensión en el recto abdominal, además complementara al trabajo del equilibrio corporal.

PLANCHA PRONO:



Es un ejercicio muy adecuado para el control lumbopélvico y para la activación de la pared abdominal. Para dar un protagonismo mayor al glúteo medio se puede conseguir eliminando el apoyo de una pierna, esto provocará una mayor exigencia para estabilizar la pelvis evitando una rotación.



PLANCHA LATERAL:



Son un tipo de ejercicio que suele costar al principio pero que ayuda de forma muy eficaz no solo a ir restando la grasa acumulada de nuestros laterales y nuestro abdomen, sino también a mantener el cuerpo tonificado, mantener una buena postura y crear una fortaleza del eje central.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



CAPITULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES- CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS- GRADO 10											
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE		
SEMANAS	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5			
ACTIVIDADES											
Presentacion y Diagnostico	5-sep ★										
conceptos sobre capacidades condicionales		12-sep ★									
Ejercicios de fuerza tren superior			19-sep ★								
Ejercicios de fuerza tren inferior				26-sep ★							
trabajos de rapidez y velocidad de reaccion					3-oct ★						
resistencia aerobica						10-oct ★					
flexibilidad activa y pasiva							17-oct ★				
ejercicios de contraccion isometrica								24-oct ★			
									1-nov ★		



3.2 EJECUCION O METODOLOGIA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 5 de septiembre de 2022

Grado: 10º

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

Nº Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (presentación y diagnóstico) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: competencia motriz

Indicador identificador: aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: condición física

Desempeño: Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (observación en la institución.) - Identificar falencias y fortalezas del alumnado. - Acondicionamiento neuromuscular (Calentamiento) Primer momento: Flexión y extensión de codo Rotación y extensión de cuello. Rotación de cadera Tiempo: 10 min Segundo momento: Desplazamientos laterales Ejecutar 5 BURPEES Un trote a baja intensidad 40% (aeróbico) Tiempo: 5 min	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Actividad de motivación	Ronda don Matthias  Usted conoce a don mathias el que lo ha pisado un tren No señor no lo conozco por favor digame usted Ay no sabe pobre hombre le quedo la mano asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la pierna asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la cara asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la espalda asi Se reunirán los estudiantes en un grupo los cuales asumirán la posición de pie, para darles el nombre de la actividad a realizar. “actividad de trabajo en equipo” 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--------------------------------	---	---	--

- Explicación JUEGO Fase Central - Indicar reglas para su buena ejecución.	 - La presente actividad es un trabajo en equipo de velocidad en la cual se trabajará en equipos de 6 estudiantes, el primero en salir se debe desplazar hacia el otro extremo donde va a estar ubicado un plato, la idea de este juego es armar una cadena con los mismos compañeros en el transcurso de las velocidades, al final remataran con una caminata realizando tijeras y sentadillas con trabajo isométrico.  - Esta prohibido el uso de un lenguaje inadecuado - Si el estudiante no obedece a las indicaciones del juego será retirado inmediatamente - Se debe mantener el orden según los grupos asignados	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	---	--



▪ Satisfacción de dudas. ▪ Ensayo del juego ▪ Ejecución Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• El primer equipo que termine en realizar el desplazamiento serán los ganadores • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. • Antes de dar inicio con el juego, se realizará un simulacro para observar cómo ejecutan la actividad los participantes que hacen parte de cada equipo.  • Una vez realizados todos los pasos correctamente, se procede la puesta en marcha del juego. • Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio. • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo.	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS	Formativa de observación directa.
--	--	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Grado: 10º

Habilidad: clase integral

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (concepto sobre C.C)

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min

Fecha: 12 de septiembre de 2022

Edad: 15-16 años

Nº Participantes: 20

Docente: José Fernando morales Landinez



Competencia: axiológica corporal

Indicador identificador: Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

Componente: cuidado de sí mismo

Desempeño: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema (utilización de medios digitales) - Puntos a tener en cuenta (definición de capacidades condicionales) - compromisos asignados	SALON (INTPC 1)	Formativa de observación directa.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



SC-CER96940



81



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 19 de septiembre de 2022

Grado: 10º

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

Nº Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. fuerza tren superior)

Docente: José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: Técnicas del cuerpo

Desempeño: Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de fuerza en el tren superior) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Explicación de la actividad o fase central	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS) Se les dará a conocer a los estudiantes los ejercicios a ejecutar con el fin de fortalecer el tren superior de cada participante Ejercicios a ejecutar: - Flexo extensión de brazos (cuadrupedia para hombres – sextupedia para mujeres) - Como primer momento se les explica como deben ejecutar el ejercicio en hombre y mujeres - Se toma la posición indicada para realizar el ejercicio de tren superior - La actividad se basara en 4 series x 20 rep con una densidad de 30 segundos entre serie.		Formativa de observación directa.
--	---	--	--



Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	 • Indicaciones para una buena ejecución • Los participantes se acomodan en una base de sustentación en la cual realizaran flexiones de codo • Una variante para hombres es ubicada en posición ventral realizando movimientos controlados por debajo de la estructura utilizada, ejercicio con mayor grado de dificultad • Trabajo aplicado en 4 series x 15 REP con densidad de 30 seg Nota: se implementará en la sesión trabajos de estrés metabólico.		
--	---	--	--

	• Elongación tren superior 5 min • Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios del tren superior con el fin de favorecer a la hipertrofia.		
--	---	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 25 de septiembre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. fuerza tren inferior)

Docente: José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: Técnicas del cuerpo

Desempeño: Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de fuerza en el tren inferior) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Series de autocarga - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Explicación de la actividad o fase central	Se les dará a conocer a los estudiantes los ejercicios a ejecutar con el fin de fortalecer el tren inferior de cada participante Ejercicios a ejecutar: - Sentadilla a pierna semicerrada - Se explica el movimiento a ejecutar llamado sentadilla clásica a pierna semicerrada	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--



	• Los participantes deberán ejecutar la sentadilla a 90 grados, manteniendo la postura corporal en la fase del movimiento • La zona cervical y lumbar totalmente alineadas • En la fase excéntrica del movimiento el glúteo deberá ir hacia afuera, en el cual permitirá que la rodilla no pase la punta del pie • El trabajo se realiza con una carga de 4 series x 20 Rep. con densidad de 30 seg • Squat jum (sentadilla con salto)  • Se les indicara el paso a paso como primer momento, para evitar lesiones en los participantes • La sentadilla con salto se debe hacer controlada en la fase del salto se debe tener una buena estabilidad y caer amortiguando la sentadilla que se dará a 90 grados • Los Participantes con problemas en las articulaciones o de rodilla no participan • Trabajo por 4 series x 20 Rep. -densidad 30 seg	
--	---	--

Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• Sentadilla búlgara  • Indicaciones para una buena ejecución • Los participantes suben una de sus piernas en una base de sustentación, colocar la punta de un pie sobre la base y flexionar la otra pierna hasta que quede paralela con el suelo • Espalda totalmente alineada para evitar lesiones • Trabajo aplicado en 4 series x 15 REP con densidad de 30 seg -contracción isométrica al final 10 seg con cada pierna Nota: se implementará en la sesión trabajos de estrés metabólico. • Elongación tren inferior 5 min • Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios del tren inferior con el fin de favorecer a la hipertrofia.		
--	--	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 03 de octubre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. rapidez y velocidad de r.) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: condición física

Desempeño: Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de rapidez y velocidad de reacción)) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Series de autocarga - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940

Explicación de la actividad o fase central	Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de mejorar la rapidez y brindar un estímulo a la parte sensorial por medio de la velocidad de reacción Ejercicios a ejecutar: - Trabajos por equipos (relevos) - Antes de iniciar con la actividad se dan todos los puntos a seguir sobre la ejecución del trabajo	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--



	- Se trabajará en grupos de 5 estudiantes en el cual estos deberán desplazarse con un objeto en la mano hacia el otro extremo - Deben pasar todos para poder darle un final a la prueba - La prueba se debe realizar a una intensidad del 100 % - Se les pide a los estudiantes que controlen su respiración y eviten realizar hiperventilaciones. - La prueba se aplicará 3 veces para determinar el ganador, en caso de un empate se realizará una variante respecto a las capacidades físicas. - Trabajo de velocidad de reacción:  - Trabajo por parejas - Se ubicarán en una fila todos los participantes con su respectiva pareja, estos deberán optar la posición cubito abdominal y unir talón con talón con su compañero de trabajo, estos deberán tener los ojos cerrados. - Una fila se identificará con el numero 1 y la otra con el numero 2 - Cuando el docente diga numero 1 los participantes de esa fila deben ponerse de pie y tratar de agarrar a los		
Fase final - Vuelta a la calma - Satisfacción de dudas.	numero 2 en el cual se deben desplazar hacia el otro extremo sin dejarse capturar por los numero 1 - Una de las variantes en este trabajo es implementar la suma y la resta para tratar de ponerle más tensión y concentración a la actividad - Actividad importante para estimular lo sensoriomotor (oído) - Elongación tren inferior 5 min - Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios de velocidad con el fin de favorecer a las capacidades física básicas.		



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 17 de octubre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (flexibilidad activa y pasiva) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: técnicas del cuerpo

Desempeño: Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (flexibilidad activa y pasiva) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Explicación de la actividad o fase central	 Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de conocer la teoría y la práctica sobre los tipos de flexibilidad activa y pasiva Ejercicios a ejecutar: Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo. 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	--	--	--



	- Se les explica a los estudiantes paso a paso los respectivos estiramientos de manera individual con el fin de conocer variabilidad en tipos de elongación del tren superior e inferior - Se les brinda información teórica para luego llevarlo a la practica con diferentes posturas para realizar la flexibilidad activa - Se evalúa de manera individual para observar si aprendieron algo de la temática tratada. Flexibilidad pasiva: es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal  - De manera teórica y practica se les brinda las herramientas necesarias para aprender los beneficios y posturas en la flexibilidad pasiva - El docente toma el rol de ayudante externo, este pasará por cada uno de los puestos de los estudiantes para explicar y aplicarle una postura en el cual se		
--	--	--	--

Fase final - Vuelta a la calma - Satisfacción de dudas.	ejercerá una pequeña fuerza con el fin de realizar una buena elongación del tren superior e inferior BENEFICIOS: - Mejora la postura y minimiza los daños musculares. ... - Reduce el estrés. ... - Mejora el rendimiento físico. ... - Mejora la calidad del sueño. ... - Reduce el dolor articular. ... - Espalda sana. - Elongación tren inferior 5 min - Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios de flexibilidad activa y pasiva con el fin de favorecer a las capacidades física básicas.		
--	---	--	--



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 24 de octubre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. contracción isométrica) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: técnicas del cuerpo

Desempeño: Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (ejercicios de contracción isométrica) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940

Explicación de la actividad o fase central	 Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de ejecutar los tipos de posturas implementando ejercicios de fuerza basados en la contracción isométrica. Ejercicios a ejecutar: Plancha supina 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--

	• Los estudiantes optaran la posición dorsal o supina • Brazos y piernas totalmente extendidos • Levantar la cadera esta deberá estar alineada con todo el cuerpo • Trabajos para fortalecer la zona Core o núcleo del cuerpo • Se trabajará por tiempos de 40 seg • El estudiante que dure más tendrá beneficios cuantitativos. • Plancha supina con elevación de pierna:  • Se implementa una dificultad en la plancha supina, los participantes deberán levantar una de sus piernas. • Se trabajarán por tiempos de 30 seg • Factores importantes en esta actividad es fortalecer el equilibrio y la fuerza		
--	--	--	--

	• Sentadilla isométrica:  • Se realiza la sentadilla isométrica a 90 grados, espalda totalmente alineada, mirada hacia al frente • Uno de los errores más comunes es la inclinación del tronco hacia adelante • Se trabajará por tiempos de 40 seg • Plancha prona:  • Posición ventral, apoyos en antebrazos y punta de los pies • Espalda totalmente alineada zona cervical y dorsal		
--	--	--	--

Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• Se trabajará por tiempos de 40 seg • Plancha lateral:  • Posición lateral con apoyo en el antebrazo • Piernas totalmente alineadas • El otro brazo estará ubicado en extensión • Se trabajar por tiempos de 40 seg Beneficios: • Ayudan a mantener la fuerza y la resistencia • Fortalecimiento de la zona Core o núcleo del cuerpo		
--	--	--	--



3.3 EVALUACION (CUALITATIVA):

En el proceso que se llevó a cabo en el transcurso del 4 periodo en la institución educativa - INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO 1 con los estudiantes del grado 10-01 se logró evidenciar que mediante semanas de adaptación anatómica y trabajos continuos implementando sesiones de autocarga para el desarrollo de las capacidades condicionales , muchos estudiantes mejoraron su rendimiento físico en base a las capacidades desarrolladas en el proyecto, esas capacidades constituidas por la fuerza, velocidad , resistencia y flexibilidad hicieron parte del plan de fortalecimiento de dicha institución , valoramos al estudiantado por la siguiente escala denominada en los siguientes rangos:

CALIFICACION: RANGO DE CALIDAD O JUICIO VALORATIVO	
EXCELENTE	★
MUY BIEN	
BIEN	
REGULAR	
MALO	

Haciendo el respectivo análisis de la calificación por medio de lo percibido en el proceso académico, los estudiantes se adaptaron rápidamente al medio desarrollando diferentes capacidades a nivel fisiológico. Para finalizar no sobra decir que a los aprendices se les aplico un método de trabajo practico llamado tabata, con una escala de valoración de 1.0 a 5.0, la mayoría de los jóvenes pasaron la prueba, la idea era observar sus capacidades en el transcurso de la actividad en el cual fue musicalizada. (Anexos Pág. 149)



CAPITULO IV

4.1 ACTIVIDADES INTERISNTITUCIONALES:

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
20 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	- JORNADA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - Manejo de temas sobre hábitos alimenticios incluyendo jornadas de bailo terapia. - Temas sobre sustancias nocivas para la salud - Manejo de la logística y organización del evento	
LUNES 26 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	- OLIMPIADAS MATEMATICAS - Participación en el manejo de actividades recreativas y grupales para los estudiantes de toda la institución	



FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
LUNES 26 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	IZADA DE BANDERA Se cumplieron funciones de logística y organización del evento, brindando el apoyo a los docentes encargados de la actividad.	



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



CARTILLA -GUIA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES -IMPLEMENTANDO TRABAJOS DE AUTOCARGA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	1
PROPOSITO.....	2
EJERCICIO 1.....	3
EJERCICIO 2.....	7
EJERCICIO 3.....	11
EJERCICIO 4.....	15
EJERCICIO 5.....	18
EJERCICIO 6.....	22
EJERCICIO 7.....	25
EJERCICIO 8.....	28
CONCLUSION.....	33
BIBLIOGRAFIA.....	34



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



INTRODUCCION

La presente cartilla didáctica presenta una variedad de ejercicios que consiste en la mejora de las capacidades condicionales implementando trabajos de autocarga .

Los ejercicios presentados implicaron una variedad de movimientos en los que incluyen trabajos de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, dichos trabajos ejecutados con el peso corporal.

Cabe resaltar que las actividades realizadas por los participantes fueron supervisadas por el docente encargado de la institución educativa y el docente en formación.

pag.1



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



PROPOSITO

La siguiente cartilla es elaborada con el fin de brindar diversas herramientas para trabajar las capacidades condicionales con el mismo peso corporal.

cabe resaltar que los ejercicios que se llevaran a cabo serán realizados por estudiantes del grado 10-01 del INSTITUTO TECNICO PATIO CENTRO 1.

la idea de estos ejercicios es evitar enfermedades por obesidad y sedentarismo, además servirán como un factor mental para evitar el estrés.

pag.2



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 5 de septiembre de 2022

Grado: 10º

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

Nº Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (presentación y diagnóstico) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: competencia motriz

Indicador identificador: aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: condición física

Desempeño: Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (observación en la institución.) - Identificar falencias y fortalezas del alumnado. - Acondicionamiento neuromuscular (Calentamiento) Primer momento: Flexión y extensión de codo Rotación y extensión de cuello. Rotación de cadera Tiempo: 10 min Segundo momento: Desplazamientos laterales Ejecutar 5 BURPEES Un trote a baja intensidad 40% (aeróbico) Tiempo: 5 min	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



Actividad de motivación	Ronda don Matthias  Usted conoce a don mathias el que lo ha pisado un tren No señor no lo conozco por favor digame usted Ay no sabe pobre hombre le quedo la mano asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la pierna asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la cara asi Ay no sabe pobre hombre le quedo la espalda asi Explicación de la actividad (dar el nombre de la actividad a realizar) Se reunirán los estudiantes en un grupo los cuales asumirán la posición de pie, para darles el nombre de la actividad a realizar. “actividad de trabajo en equipo” 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
-------------------------	--	--	--

▪ Explicación JUEGO Fase Central ▪ Indicar reglas para su buena ejecución.	 - La presente actividad es un trabajo en equipo de velocidad en la cual se trabajará en equipos de 6 estudiantes, el primero en salir se debe desplazar hacia el otro extremo donde va a estar ubicado un plato, la idea de este juego es armar una cadena con los mismos compañeros en el transcurso de las velocidades, al final rematarán con una caminata realizando tijeras y sentadillas con trabajo isométrico.  - Esta prohibido el uso de un lenguaje inadecuado - Si el estudiante no obedece a las indicaciones del juego será retirado inmediatamente - Se debe mantener el orden según los grupos asignados	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	---	--

▪ Satisfacción de dudas. ▪ Ensayo del juego ▪ Ejecución Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• El primer equipo que termine en realizar el desplazamiento serán los ganadores • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. • Antes de dar inicio con el juego, se realizará un simulacro para observar cómo ejecutan la actividad los participantes que hacen parte de cada equipo.  • Una vez realizados todos los pasos correctamente, se procede la puesta en marcha del juego. • Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio. • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo.	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS	Formativa de observación directa.
--	--	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Grado: 7°

Habilidad: clase integral

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (recreación)

Hora: 9:15 am

Duración: 30 min

Fecha: 12 de septiembre de 2022

Edad: 12-13 años

N° Participantes: 20

Docente: José Fernando morales Landinez



Competencia: expresiva corporal

Indicador identificador: comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.

Componente: lenguajes corporales.

Desempeño: comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (generalidades de la recreación, conceptos, características, importancia, práctica deportiva - Acondicionamiento neuromuscular (Calentamiento) Primer momento: Flexión y extensión de codo Rotación y extensión de cuello. Rotación de cadera Tiempo: 10 min Segundo momento: Desplazamientos laterales Ejecutar 5 BURPEES Un trote a baja intensidad 40% (aeróbico) Tiempo: 5 min	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



SC-CER96940



112

▪ Explicación JUEGO Fase Central ▪ Indicar reglas para su buena ejecución.	 La presente actividad es un juego recreativo que se utiliza para mejorar ciertas habilidades de desplazamiento y fuerza tanto en el tren superior e inferior con el fin de satisfacer las necesidades básicas del alumnado, esta actividad comprende ciertos puntos importantes, se armaran 6 equipos de 3 estudiantes en el cual se deben ubicar a una distancia de 20 mts cada uno para realizar el respectivo relevo, la posición a optar es la posición de supinación para realizar el desplazamiento como cangrejos, cada participante debe estar atento a las indicaciones del tutor. 	CANCHA AMARILLA (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	--	---	--



▪ Satisfacción de dudas. ▪ Ensayo del juego ▪ Ejecución Fase final	• Esta prohibido el uso de un lenguaje inadecuado • Si el estudiante no obedece a las indicaciones del juego será retirado inmediatamente • Se debe mantener siempre la posición del cangrejo, el participante que deje caer totalmente el cuerpo al suelo tendrá un punto negativo. • Los primeros en terminar el relevo serán los ganadores • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. • Antes de dar inicio con la carrera de cangrejos, se realizará un simulacro para observar cómo ejecutan la actividad los jugadores que hace parte de cada equipo. 	CANCHA AMARILLA (M. DE LOS PATIOS	Formativa de observación directa.
▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• Una vez realizados todos los pasos correctamente, se procede la puesta en marcha del juego. • Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio. • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo.		



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1
Grado: 6°
Habilidad: clase integral
Tema: Desarrollo de las capacidades físicas
Hora: 9:15 am
Duración: 30 min

Fecha: 12 de septiembre de 2022
Edad: 12-13 años
N° Participantes: 20
Docente: José Fernando morales Landinez

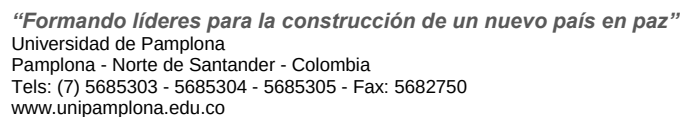


Competencia: axiológica corporal
Indicador identificador: comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal
Componente: cuidado de sí mismo.
Desempeño: comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Presentación de alumno por alumno - Explicación sobre el tema - Preguntas sobre educación física - Acondicionamiento neuromuscular (Calentamiento) Primer momento: Flexión y extensión de codo Rotación y extensión de cuello. Rotación de cadera Tiempo: 10 min Segundo momento: Desplazamientos laterales Ejecutar 5 BURPEES Un trote a baja intensidad 40% (aeróbico) Tiempo: 5 min	PLAZOLETA SAN PABLO (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



▪ Explicación JUEGO Fase Central ▪ Indicar reglas para su buena ejecución.	 Se ubicaran en grupos de 6 estudiantes en una hilera, en la cancha van a estar ciertos obstáculos (platos) los participantes deben pasarlos en <u>slalom</u>, estos llevaron un plato en la cabeza la idea es trabajar el equilibrio corporal, luego rematando al final con unas velocidades. JUEGOS DE REGLAS EDUCACIÓN INFANTIL  educapapeques.com • Esta prohibido el uso de un lenguaje inadecuado • Si el estudiante no obedece a las indicaciones del juego será retirado inmediatamente • Si al participante se le cae el plato tendrá que devolverse	CANCHA AMARILLA (M. DE LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	--	---	--

▪ Satisfacción de dudas. ▪ Ensayo del juego ▪ Ejecución Fase final ▪ Vuelta a la calma	• Los primeros en terminar serán los ganadores • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. • Antes de dar inicio con el juego de equilibrio, se realizará un simulacro para observar cómo ejecutan la actividad los jugadores que hace parte de cada equipo.  • Una vez realizados todos los pasos correctamente, se procede la puesta en marcha del juego. • Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio.	CANCHA AMARILLA (M. DE LOS PATIOS	Formativa de observación directa.
--	---	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 19 de septiembre de 2022

Grado: 10º

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

Nº Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. fuerza tren superior) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: Técnicas del cuerpo

Desempeño: Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de fuerza en el tren superior) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Explicación de la actividad o fase central	Se les dará a conocer a los estudiantes los ejercicios a ejecutar con el fin de fortalecer el tren superior de cada participante Ejercicios a ejecutar: - Flexo extensión de brazos (cuadrupedia para hombres – sextupedia para mujeres) - Como primer momento se les explica como deben ejecutar el ejercicio en hombre y mujeres - Se toma la posición indicada para realizar el ejercicio de tren superior - La actividad se basara en 4 series x 20 rep con una densidad de 30 segundos entre serie.	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	--	--	--

Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	 • Indicaciones para una buena ejecución • Los participantes se acomodan en una base de sustentación en la cual realizaran flexiones de codo • Una variante para hombres es ubicada en posición ventral realizando movimientos controlados por debajo de la estructura utilizada, ejercicio con mayor grado de dificultad • Trabajo aplicado en 4 series x 15 REP con densidad de 30 seg Nota: se implementará en la sesión trabajos de estrés metabólico.		
--	---	--	--

	• Elongación tren superior 5 min • Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios del tren superior con el fin de favorecer a la hipertrofia.		
--	---	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 25 de septiembre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. fuerza tren inferior)

Docente: José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: Técnicas del cuerpo

Desempeño: Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de fuerza en el tren inferior) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Series de autocarga - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.

Explicación de la actividad o fase central	 Se les dará a conocer a los estudiantes los ejercicios a ejecutar con el fin de fortalecer el tren inferior de cada participante Ejercicios a ejecutar: - Sentadilla a pierna semicerrada  - Se explica el movimiento a ejecutar llamado sentadilla clásica a pierna semicerrada	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--

	• Los participantes deberán ejecutar la sentadilla a 90 grados, manteniendo la postura corporal en la fase del movimiento • La zona cervical y lumbar totalmente alineadas • En la fase excéntrica del movimiento el glúteo deberá ir hacia afuera, en el cual permitirá que la rodilla no pase la punta del pie • El trabajo se realiza con una carga de 4 series x 20 Rep. con densidad de 30 seg • Squat jum (sentadilla con salto)  • Se les indicara el paso a paso como primer momento, para evitar lesiones en los participantes • La sentadilla con salto se debe hacer controlada en la fase del salto se debe tener una buena estabilidad y caer amortiguando la sentadilla que se dará a 90 grados • Los Participantes con problemas en las articulaciones o de rodilla no participan • Trabajo por 4 series x 20 Rep. -densidad 30 seg		
--	---	--	--

Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• Sentadilla búlgara  • Indicaciones para una buena ejecución • Los participantes suben una de sus piernas en una base de sustentación, colocar la punta de un pie sobre la base y flexionar la otra pierna hasta que quede paralela con el suelo • Espalda totalmente alineada para evitar lesiones • Trabajo aplicado en 4 series x 15 REP con densidad de 30 seg -contracción isométrica al final 10 seg con cada pierna Nota: se implementará en la sesión trabajos de estrés metabólico. • Elongación tren inferior 5 min • Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios del tren inferior con el fin de favorecer a la hipertrofia.		
--	--	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 03 de octubre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. rapidez y velocidad de r.) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: condición física

Desempeño: Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (Ejercicios de rapidez y velocidad de reacción)) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Series de autocarga - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.

Explicación de la actividad o fase central	Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de mejorar la rapidez y brindar un estímulo a la parte sensorial por medio de la velocidad de reacción Ejercicios a ejecutar: - Trabajos por equipos (relevos) - Antes de iniciar con la actividad se dan todos los puntos a seguir sobre la ejecución del trabajo	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--

	- Se trabajará en grupos de 5 estudiantes en el cual estos deberán desplazarse con un objeto en la mano hacia el otro extremo - Deben pasar todos para poder darle un final a la prueba - La prueba se debe realizar a una intensidad del 100 % - Se les pide a los estudiantes que controlen su respiración y eviten realizar hiperventilaciones. - La prueba se aplicará 3 veces para determinar el ganador, en caso de un empate se realizará una variante respecto a las capacidades físicas. Trabajo de velocidad de reacción:  - Trabajo por parejas - Se ubicarán en una fila todos los participantes con su respectiva pareja, estos deberán optar la posición cubito abdominal y unir talón con talón con su compañero de trabajo, estos deberán tener los ojos cerrados. - Una fila se identificará con el numero 1 y la otra con el numero 2 - Cuando el docente diga numero 1 los participantes de esa fila deben ponerse de pie y tratar de agarrar a los		
--	--	--	--

Fase final - Vuelta a la calma - Satisfacción de dudas.	numero 2 en el cual se deben desplazar hacia el otro extremo sin dejarse capturar por los numero 1 - Una de las variantes en este trabajo es implementar la suma y la resta para tratar de ponerle más tensión y concentración a la actividad - Actividad importante para estimular lo sensoriomotor (oído) Elongación tren inferior 5 min Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios de velocidad con el fin de favorecer a las capacidades física básicas.		
--	---	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 17 de octubre de 2022

Grado: 10º

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

Nº Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (flexibilidad activa y pasiva) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: técnicas del cuerpo

Desempeño: Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (flexibilidad activa y pasiva) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.

Explicación de la actividad o fase central	 Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de conocer la teoría y la práctica sobre los tipos de flexibilidad activa y pasiva Ejercicios a ejecutar: Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo. 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--

	- Se les explica a los estudiantes paso a paso los respectivos estiramientos de manera individual con el fin de conocer variabilidad en tipos de elongación del tren superior e inferior - Se les brinda información teórica para luego llevarlo a la practica con diferentes posturas para realizar la flexibilidad activa - Se evalúa de manera individual para observar si aprendieron algo de la temática tratada. Flexibilidad pasiva: es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal  - De manera teórica y practica se les brinda las herramientas necesarias para aprender los beneficios y posturas en la flexibilidad pasiva - El docente toma el rol de ayudante externo, este pasará por cada uno de los puestos de los estudiantes para explicar y aplicarle una postura en el cual se		
--	--	--	--

Fase final - Vuelta a la calma - Satisfacción de dudas.	ejercerá una pequeña fuerza con el fin de realizar una buena elongación del tren superior e inferior BENEFICIOS: - Mejora la postura y minimiza los daños musculares. ... - Reduce el estrés. ... - Mejora el rendimiento físico. ... - Mejora la calidad del sueño. ... - Reduce el dolor articular. ... - Espalda sana. - Elongación tren inferior 5 min - Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios de flexibilidad activa y pasiva con el fin de favorecer a las capacidades física básicas.		
--	---	--	--



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PLANEADOR DE CLASES

Institución: Instituto técnico patio centro #2 -sede N 1

Fecha: 24 de octubre de 2022

Grado: 10°

Edad: 15-16 años

Habilidad: clase integral

N° Participantes: 20

Tema: Desarrollo de las capacidades físicas (e. contracción isométrica) **Docente:** José Fernando morales Landinez

Hora: 9:15 am

Duración: 40 min



Competencia: motriz

Indicador identificador: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.

Componente: técnicas del cuerpo

Desempeño: Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial Actividades de rutina	- Se inicia la clase con la toma de asistencia. - Explicación sobre el tema - Puntos a tener en cuenta (ejercicios de contracción isométrica) Protocolo de calentamiento (acondicionamiento Neuromuscular) - Activación cardiaca - Movilidad articular - Calentamiento dinámico - Ejecución	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Explicación de la actividad o fase central	 Se les dará a conocer a los estudiantes el trabajo a realizar con el fin de ejecutar los tipos de posturas implementando ejercicios de fuerza basados en la contracción isométrica. Ejercicios a ejecutar: Plancha supina 	PLAZOLETA SAN PABLO (M. LOS PATIOS)	Formativa de observación directa.
--	---	--	--

	• Los estudiantes optaran la posición dorsal o supina • Brazos y piernas totalmente extendidos • Levantar la cadera esta deberá estar alineada con todo el cuerpo • Trabajos para fortalecer la zona Core o núcleo del cuerpo • Se trabajará por tiempos de 40 seg • El estudiante que dure más tendrá beneficios cuantitativos. • Plancha supina con elevación de pierna:  • Se implementa una dificultad en la plancha supina, los participantes deberán levantar una de sus piernas. • Se trabajarán por tiempos de 30 seg • Factores importantes en esta actividad es fortalecer el equilibrio y la fuerza		
--	--	--	--

	• Sentadilla isométrica:  • Se realiza la sentadilla isométrica a 90 grados, espalda totalmente alineada, mirada hacia al frente • Uno de los errores más comunes es la inclinación del tronco hacia adelante • Se trabajará por tiempos de 40 seg • Plancha prona:  • Posición ventral, apoyos en antebrazos y punta de los pies • Espalda totalmente alineada zona cervical y dorsal		
--	---	--	--

Fase final ▪ Vuelta a la calma ▪ Satisfacción de dudas.	• Se trabajará por tiempos de 40 seg • Plancha lateral:  • Posición lateral con apoyo en el antebrazo • Piernas totalmente alineadas • El otro brazo estará ubicado en extensión • Se trabajar por tiempos de 40 seg Beneficios: • Ayudan a mantener la fuerza y la resistencia • Fortalecimiento de la zona Core o núcleo del cuerpo • Elongación tren inferior 5 min • Se les preguntara a los estudiantes sobre la actividad realizada, el docente les explicara los beneficios de estos ejercicios de contracción isométrica.		
--	---	--	--



CONCLUSIONES

- Se logra implementar una estrategia como base fundamental para el desarrollo de las capacidades condicionales
- Desarrollo de la guía de ejercicios paso a paso con el fin de brindar variedad de ejercicios de autocarga(peso corporal)
- La guía fue desarrollada para brindar al lector información optima que pueda servir en cualquier proceso de adaptación anatomica del tren superior e inferior.

pag.33



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



BIBLIOGRAFIAS

1. <http://www.efdeportes.com/>
2. <https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-ejercicios-de-velocidad/>
3. <https://www.siclo.com/blog/ejercicios-de-fuerza-todo-lo-que-ienes-que-conocer>
4. <https://www.menshealth.com/es/fitness/a31656134/volumen-musculos-hipertrofiar-ejercicios-isometricos/>

pag.34



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



CONCLUSIONES

En el cumplimiento del objetivo general orientado hacia el fortalecimiento de las capacidades condicionales en los estudiantes del grado 10-01 del instituto técnico patio centro n 1, como primer momento se logra identificar por medio de la observación que muchos estudiantes no realizaban ejercicio por falta de interés y factores motivacionales, se implementó estrategias para incentivar al estudiante a que realizaran actividad física.

Mediante el proceso de las clases se logró observar que muchos no contaban con buena condición física, se implementaron semanas de adaptación anatómica implementando ejercicios básicos para el desarrollo de las capacidades condicionales con trabajos de auto-carga (trabajo con el mismo peso corporal).

Para terminar con el trayecto de las capacidades nombradas anteriormente se realizó una pequeña evaluación práctica, implementando el método tabata, grande sorpresa que muchos estudiantes pasaron la prueba y se adaptaron rápidamente al medio. Así mismo por medio de las actividades interinstitucionales se fortalecieron los componentes socio-afectivos, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva.



BIBLIOGRAFIAS

Álvarez del villar, C. (1985): *La Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo*. Madrid, Ed. Gymnos.

Batalla, A, (2000) *Habilidades Motrices*. Biblioteca Temática Inde Publicaciones. Barcelona España.

De la Reina, L. y Martínez de Haro, V. (2003): *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid, Ed. CV Ciencias del Deporte.

Einsingbach, T., Klümper, A. y Biedermann, L. (1989): *Fisioterapia y rehabilitación en el deporte*. Barcelona, Ed. Scriba.

FIDELUS, K y KOCJASZ, J. (1991): *Atlas de ejercicios físicos*. Madrid, Ed. Gymnos.

GONZÁLEZ, J.J. y GOROSTIAGA, E. (1995); *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, Ed. Inde.

MANNO, R. (1999): *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona, Ed. Inde.

MIRELLA, R. (2002): *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona, Ed. Paidotribo

MOREHOUSE, L. y MILLAR, A: (1986). *Fisiología del Ejercicio*. Buenos Aires, Editorial Ateneo.

VELLA, M. (2007): *Anatomía & Musculación Para El Entrenamiento de la Fuerza y la Condición Física*. Barcelona, Ed. Paidotribo.

<https://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ANEXOS

EVALUACION POR MEDIO DEL METODO TABATA

En la primera semana de adaptación con los estudiantes se observó que muchos no tenían resistencia, en el transcurso de las semanas se fueron aplicando actividades relacionadas con las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) implementando en si trabajos de auto-carga. Como método de evaluación para finalizar el proceso se aplicó un trabajo muy importante llamado tabata (entrenamiento de alta intensidad) observando grandes cambios a nivel de resistencia, la mayoría de estudiantes mejoraron en ciertos aspectos. Para ponerlos a prueba se realizó una evaluación práctica con el método mencionado anteriormente.

Evidencias método tabata realizados:

Se utilizó el método tabata como medio evaluativo para observar las capacidades de cada estudiante, se implementó música como medio motivante en el cual se daban las pausas del trabajo.

ENTRENAMIENTO TABATA





El método Tabata es un entrenamiento por intervalos de alta intensidad cuya estructura consiste en 20 segundos de trabajo cardiovascular a intensidad máxima con 10 segundos de descanso, repetido 8 veces. Esto significa que, excluyendo el calentamiento y enfriamiento, el ejercicio se puede completar en sólo 4 minutos.

TABATA': BENEFICIOS RÁPIDOS, PRÁCTICA MODERADA

Según señala Salinas, se ha demostrado que una sola sesión de entrenamiento produce cambios positivos a nivel de composición corporal, mejora de la resistencia y potencia cardiovascular o resistencia a la insulina.

Podemos hacer uno o varios Tabata:

- Con o sin material
- Diferentes intensidades
- De uno o varios músculos implicados
- Dirigirlos a un deporte determinado
- Llevarlos hacia una finalidad concreta (pérdida de peso u otras finalidades)

Los siguientes estudiantes fueron evaluados con el método tabata con la idea de observar los resultados en pro de las mejoras de la resistencia y la fuerza implementadas en el método:



ESCALA DE EVALUACION:

ROUND 1	1.0
ROUND 2	1.5
ROUND 3	2.0
ROUND 4	2.5
ROUND 5	3.0
ROUND 6	3.5
ROUND 7	4.0
ROUND 8	5.0

Haciendo un análisis previo de los resultados muchos estudiantes se ubicaron en la escala de evaluación ROUND 8 equivalente a la nota de 5.0

NOTA: el curso 10-01 estaba conformado por 28 estudiantes – los tres estudiantes que no participaron en las actividades presentaban patologías que le impedían realizar actividad física, a esos estudiantes que no hicieron parte del proceso se les evaluó de manera teórica.

EJERCICIOS UTILIZADOS EN LA EVALUACION:

- Sentadilla clásica



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co