



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN

LA POSTURA COMO COMPONENTE CLAVE PARA LA FUNCIONALIDAD
MOTORA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ÁGUEDA GALLARDO DE
VILLAMIZAR PAMPLONA

DIXON YAIR CÁRDENAS MALDONADO

PROPUESTA PEDAGÓGICA PRÁCTICA PROFESIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
2021

LA POSTURA COMO COMPONENTE CLAVE PARA LA FUNCIONALIDAD
MOTORA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ÁGUEDA GALLARDO DE
VILLAMIZAR PAMPLONA

DIXON YAIR CÁRDENAS MALDONADO
ALUMNO-MAESTRO

PRÁCTICA PROFESIONAL

JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI
DOCENTE ASESOR

EDGAR ENRIQUE MENDOZA
DOCENTE SUPERVISOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
PAMPLONA, JUNIO DE 2021



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

• INTRODUCCIÓN.....	4
• CAPÍTULO I: OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.....	5
• CAPÍTULO II: PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	70
• CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	77
• ANEXOS.....	99
• CAPÍTULO IV: ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	101
• CAPÍTULO V: FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	102
• CONCLUSIONES.....	108
• ANEXOS.....	110
• BIBLIOGRAFÍA.....	119



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

La presente propuesta pedagógica, se llevó a cabo a través de un plan de trabajo organizado por clases y de una valoración funcional previa que nos proporcionó la información necesaria para su desarrollo.

La situación sanitaria actual vivida a causa del Covid-19 y de las medidas de aislamiento preventivas, creó la necesidad de que la educación sea virtual; esto ha llevado a la acentuación del sedentarismo, a la adopción de posturas ineficientes y de compensaciones musculoesqueléticas que producen dolor e incapacidad funcional, siendo esta, la razón por la que mi propuesta pedagógica desde la asignatura de educación física sea La postura como componente clave para la funcionalidad motora de los estudiantes del colegio Águeda Gallardo de Villamizar en los grados sextos, séptimos, octavos y novenos.

Las posturas ineficientes mantenidas durante largos periodos de tiempo frente al ordenador representan un riesgo alto para los fundamentos del movimiento, comprometiendo su funcionalidad y por ende a los diferentes sistemas del ser humano condicionando su capacidad de movimiento.

El desarrollo de esta propuesta me permitió aplicar los conocimientos adquiridos durante toda la carrera en sinergia con los que de forma autodidacta pude investigar gracias al interés despertado por la universidad poder ayudar a la comunidad académica mediante propuestas prácticas que permitan reducir los comportamientos sedentarios y sus compensaciones/alteraciones.

Esta propuesta busca atender a las necesidades de movimiento desde la postura, mediante la optimización de los fundamentos del movimiento y de sus subsistemas.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

COLEGIO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR

En el Nororiente colombiano, en cercanías a la frontera con Venezuela, se encuentra la hidalga ciudad de Pamplona, con una tradición cultural, histórica y educativa que la han hecho estar presente en el concierto nacional como ciudad fundadora de ciudades, como ciudad educadora, que aún en el Siglo XXI brinda formación académica a jóvenes de toda la región, el departamento y diversos departamentos de la Costa Norte y del Oriente del país.

En este país diverso étnica y culturalmente la institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar, ofrece una formación en coeducación con calidad y cobertura para la población del municipio y la región, fortaleciendo los ejes de desarrollo y el mejoramiento de la calidad de vida a través de su proyecto educativo actualizado y pertinente para las necesidades sociales actuales.

Por otro lado la legislación del país en materia política y educativa, promueve respuestas a una necesidad históricamente sentida por los colombianos a saber: La construcción de una democracia participativa, la tolerancia, el respeto a la diferencia, a la solución de problemas, emprendimiento, reconocimiento de la capacidad de autonomía de las personas e instituciones, necesidad a la que se pretende responder desde la formación salesiana de una ciudadanía activa, con presencia de sus exalumnos y exalumnas en espacios de servicio a la comunidad e incluso en el ámbito político, generando desde la educación básica conciencia de la necesidad de ser ciudadanos de bien, honestos, constructores de paz y democracia, activos y creativos, con competencias laborales para influir en el cambio de la calidad de vida de la comunidad en general.

En este orden de ideas para contribuir a la solución de cobertura educativa, la institución ofrece educación integral en los niveles de pre- escolar, educación básica primaria, básica secundaria y media académica y técnica. La población estudiantil atendida pertenece en su mayoría a los estratos 1, 2 y un bajo porcentaje al estrato 3.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Responder a la anterior situación a nivel local e institucional, es una prioridad de la institución incluida en el PEI y en las retroalimentaciones que se hagan con posterioridad, para que siempre sea dinámico y acorde al ritmo y reto de los tiempos.

Las diversas crisis por las cuales atraviesa la Provincia de Pamplona, generadas principalmente por las precarias condiciones sociales y económicas, sumadas al aumento de la población, acrecientan la problemática en materia alimentaria y de salubridad en toda la comunidad; hacen que la Institución se esfuerce por el mejoramiento de la calidad de vida de los y las estudiantes, de sus familias y del entorno por lo que ofrece el Bachillerato técnico auxiliar en el área de salud a través de especialidades que respondan a características de la población estudiantil y a la demanda laboral, para formar personal capaz de asumir la búsqueda de soluciones y programas acordes al ritmo y desafíos de la época.

1. RESEÑA HISTÓRICA

SEDE CENTRAL

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar regentada por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora se inspira en la filosofía Salesiana, que busca una formación acorde con las exigencias de los tiempos, se propone formar jóvenes capaces de transformar la sociedad y de ser elementos de cambio en el mundo, para una cultura que instaure los valores de la vida, la verdad y del bien. “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos” como lo hicieron Don Bosco y Madre Mazzarello.

Dos personajes importantes influyeron en la venida de las Hermanas a esta Ciudad: El doctor Eduardo Cote Lamus entonces secretario de Educación, y el Cardenal Aníbal Muñoz Duque, arzobispo de nueva Pamplona, solicitada además por un nutrido grupo de distinguidas damas de la sociedad Pamplonesa, entre las que merece destacar a la señora Cecilia Torres de Mogollón.

Se pedía que el IPODEDOM (Instituto Politécnico de Economía Doméstica) creado en 1960, estuviera bajo la dirección de las Hermanas Salesianas, lo que sucedió a partir del 21 de julio de 1961, bajo el nombre de Instituto Santa María Mazzarello. Se inició con 84 alumnas y Sor ANITA DUQUE como directora, Sor María Ortiz, Sor



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Myriam Espinoza y Sor Lucía González, primeras Salesianas que llegan a la ciudad estudiantil para responder con mucha alegría a esta invitación.

El 24 de julio de 1962 el gobierno departamental le concede licencia de funcionamiento por medio de la Resolución No. 181 del mismo año. En 1968 se cambia la orientación por estudio de Bachillerato y en 1972 se integra con el Colegio Águeda Gallardo de Villamizar y asume este nombre, proceso que fue orientado bajo la sabia dirección de Sor DOLORES COLUSSI, misionera italiana que amó profundamente la gente de Pamplona. En 1974 se traslada al local, del antiguo Colegio Carmelitano, donde ha funcionado en continuidad. De 1976 - 1981 directora Sor ÁNGELA VELÁSQUEZ logró la personería jurídica concedida por resolución N° 33 del 20 de marzo de 1978. En el año 1978 los Padres Carmelitas firmaron un contrato para la venta de los terrenos donde funciona actualmente la institución. En el año 1979 el colegio ocupó el primer puesto en el departamento y el segundo puesto a nivel nacional bajo la animación de Sor GLADYS MANTILLA. En el año 1980 la comunidad salesiana adquiere la casa de las hermanas, terreno contiguo al colegio, bajo la gestión de Sor María Betancourt, superiora provincial. De 1982 - 1984 siendo rectora Sor MARÍA LUISA RAMÍREZ se inicia con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el restaurante escolar. Durante este periodo se recibe mención de honor por el progreso de las alumnas en las pruebas de estado. De 1985-1990 bajo la dirección de Sor GLADYS MANTILLA el colegio se destacó en gimnasia, folclor y feria de la creatividad, recibiendo estímulos y reconocimientos especiales; también se destacó en esta época la coral de docentes dirigida por Sor Aura Correa, en la planta física es de resaltar la construcción del aula múltiple, obra que presta numerosos beneficios a la comunidad pamplonesa.

De 1991- 1992 Sor STELLA GIRALDO, promueve la solidaridad con la comunidad educativa. En 1993-1994 Sor MARÍA LUISA RAMÍREZ, rectora, apoya las luchas magisteriales en contra de la privatización y descentralización administrativa y por la conservación de los derechos adquiridos con el estatuto docente.

En 1995-1998 Sor CLARA LONDOÑO es condecorada por el gobierno municipal reconociendo su admirable gestión administrativa, se adquirió la emisora para el colegio. En 1997 se conmemoró el centenario del Instituto de las hijas de María Auxiliadora. En 1998 se empiezan a implementar las materias propias del énfasis



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en salud y el Proyecto Educativo Institucional sobresale, quedando entre los cien mejores a nivel nacional.

Del 2000 - 2003 estuvo bajo la destacada dirección de Sor GLORIA ESTELA Posada Vélez, se continuó con la implementación del Proyecto Educativo Institucional, “Bachillerato Técnico en Ciencias Auxiliares de la Salud”, (articulado con el SENA desde el año 1999). Se construyó y se inauguró la sala de profesores, el aula “María Auxiliadora”, la sala de nuevas tecnologías “Main”, la remodelación de la entrada al colegio, la pavimentación de la calle y la carrera de acceso a la institución. En este periodo, desde la rectoría se proyectó la institución a nivel municipal y departamental, siendo Sor Gloria Estela, condecorada por la alcaldía y la secretaria de educación como una de las mejores rectoras. Bajo esta rectoría, el 31 de enero del 2003, se inicia el proceso de fusión del colegio.

En el año 2004, en el mes de mayo, debido a problemas de salud de Sor Gloria Stella Posada Vélez, se nombró rectora encargada a Sor Sol Cristina Redondo Ávila.

En el 2005, estuvo encargada de la rectoría Sor Bertha Celmira Serna y se abren las puertas a los jóvenes de sexo masculino en la sede central. Este año se trabajó con jornada de 6:45 a 1:30 p.m. Los de la Media técnica, mañana y tarde. Decisión muy bien aceptada por los padres de familia, sobre todo los de los barrios periféricos porque de esta forma los estudiantes no tenían que ir y volver al medio día.

Se iniciaron las lúdicas a través de clubes juveniles salesianos, como culinaria, modistería, ciclismo, música, microfútbol, entre otros.

En el 2006 hasta nuestros días, con Sor Sol Cristina Redondo como rectora, se asume la decisión municipal de la doble jornada, con el fin de que los estudiantes permanezcan más tiempo en la institución.

Es de resaltar, el mejoramiento de la planta física en todas las sedes; se hizo realidad el nombramiento de la enfermera jefe, el traslado de los estudiantes de básica secundaria de la sede “El Escorial” para la sede central, se elabora el plan de mejoramiento institucional 2006, donde se incluye la actualización del PEI. Se realizan convenios institucionales con el Centro Educativo Rural de Chíchira, con



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FUNPROCEP, para las redes de comunidades educativas y con CANAPRONORT para el proyecto de juegos de paz.

Noviembre de 2008. La comisión de la secretaria de Educación visita al colegio para dar aprobación otorgar las especialidades de la Media Técnica mediante resolución 00004444 de noviembre 14 de 2008 de Consultorio Médico clínico a Salud Pública.

En el 2010 Visita de los restos de San Juan Bosco en el mes de mayo, y realización del FESTIVAL ARTISTICO DE TALENTO SALESIANO, FATS, se realiza en convenio con el Ministerio de Cultura, se desarrolló con nueva metodología utilizando la transversalidad de español, inglés, artes, educación física, ere para explorar y desarrollar los talentos de los estudiantes. La presentación al público fue todo un éxito, los estudiantes elaboraron toda la publicidad, la decoración del coliseo, las coreografías, el teatro y demás actividades reafirmaron la cantidad de valores que poseen los estudiantes y que, si se les ofrece la oportunidad, ellos saben demostrar lo que tienen.

En el año 2010 la rectoría designa al Profesor Oscar Enrique Suarez Suarez, como coordinador de las sedes de Primaria a María Esther Castellanos de Araque como coordinadora académica a Marco Fidel Rodríguez como coordinador de convivencia de la sede Central.

A partir del 2011. En el convenio SENA - MEN, se sustituye la especialidad de Salud Pública por Apoyo Administrativo en Salud. Se celebran por todo lo alto los 50 años de presencia salesiana en Pamplona. Asisten rectoras, hermanas que han pasado por el colegio. La ciudadanía en general se unió y felicitó a la comunidad por su labor en ceremonia presidida por el señor arzobispo Luis Madrid Merlano, en la catedral Santa Clara, siendo condecorada por la Universidad de Pamplona, notas de estilo de muchas personalidades y entidades. Se iniciaron estas festividades con la presentación de la Coral de docentes de San Cristóbal, Venezuela y primera presentación oficial de la Banda Juvenil, con estudiantes nuestros dirigidos por el maestro Hernando Leal Landazábal.

El año 2012 comienza con una gran pérdida para el colegio, la comunidad Salesiana y la educación por el inesperado deceso de Sor Ofelia Cardona, una mujer santa, quien vivió intensamente la trilogía Salesiana, irradiando sabiduría, alegría y amor



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



a Dios y a Nuestra Señora Auxiliadora. A partir del segundo semestre la SED, a través de la Dra. Luddy Páez encomienda a la Institución el acompañamiento a los tutores que permiten a los internos del INPEC Pamplona y del Batallón Custodio García Rovira, culminar sus estudios de Básica Secundaria y Media; por lo cual se adopta en la Institución y se incluye en el PEI los modelos flexibles para la educación de jóvenes y adultos: Proyecto Ser Humano y A crecer. Del mismo modo transcurriendo el mismo año, el equipo masculino de fútbol de salón representa a la institución, a Pamplona y a Norte de Santander en los juegos zonales nacionales Intercolegiados celebrados en la ciudad de Valledupar.

En el año 2013 se nota un gran esfuerzo por parte de la comunidad para continuar fortaleciendo los procesos académicos y los estudiantes de Undécimo grado alcanzan el nivel superior en las pruebas SABER, del Estado Colombiano.

En el año 2014 se reinicia el proceso de capacitación en el Sistema de Gestión de Calidad. Sor Belén Jaramillo Jaramillo, asume como animadora (directora de la comunidad local de las Hijas de María Auxiliadora) y se integra en el proceso de acompañamiento a los niños de las sedes a través de visitas semanales.

El año 2015 se inicia una nueva especialidad para la Media Técnica: Recreación, inserta en la misión y visión teniendo en cuenta que las actividades lúdicas y recreativas son de máxima importancia en el mantenimiento de una buena salud mental. Así mismo se inicia con una nueva visión y misión que relanza a la comunidad educativa al logro de objetivos de calidad en los que se espera por fin llegar a ser una institución certificada y de acuerdo con la vivencia del Día E, decretado por el MEN, se conoce el mejoramiento en calidad que ha venido realizando la Institución a través de sus procesos formativos, particularmente en primaria y en la Media Técnica. Es el año de la celebración del Bicentenario del Nacimiento de Don Bosco, quien pone en sintonía juvenil nuevamente a toda la familia salesiana de Pamplona.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEDE EL ESCORIAL

Su creación data de 1950; inició su funcionamiento en la carrera 11 N° 8 C-55 Barrio Afanador y Cadena, en casa de propiedad del Señor Ramón García, quien posteriormente la vendió al municipio. Su primera directora fue la profesora Lola Martínez de Acevedo.

En 1957 recibe la dirección la profesora Josefa Blanco viuda de Salcedo, quien dejaría el cargo en 1961 para ser reemplazada por la Señorita Gertrudis Castro Contreras; luego en 1963 asume la dirección la Señorita Delia Villamizar Esteban.

Durante los años anteriores solo funcionaron los grados primero y segundo bajo la orientación de dos docentes. Para 1967 se posesionó como directora la Señora Rosa Pérez de Santos y en 1968 se dio apertura del grado tercero, el grado cuarto en 1969 y el grado quinto en 1978, fecha en la que se contaba con cinco seccionales y la directora. En 1975 la escuela quedó registrada como plantel oficial ante el DANE, bajo el número 15451800377.

En 1983 se inicia el servicio de preescolar.

En 1992 se conforma la “Hermandad de Jesús de Nazareno”, con alumnos del establecimiento quienes participan año a año de manera activa en la Semana Santa Infantil.

En 1994 se vincula como director el Licenciado Marco Fidel Rodríguez Rodríguez, quien se propuso dar un cambio general a la escuela, adelantó el proyecto de remodelación de la planta física con el apoyo de ECOPETROL y un convenio de hermanamiento entre las alcaldías de Pamplona (Navarra, España), y Nueva Pamplona, promovió la elección y posesión del primer Consejo Directivo con quienes jaló el proceso de ampliación de la cobertura para luego llevar a los alumnos hasta el ciclo completo de educación básica. Se ofreció el grado noveno hasta el año 2005 cuando fueron trasladados los grados 6°, 7° 8° y 9° a la sede principal “Águeda Gallardo” por decisión de la actual rectora Sor Sol Cristina Redondo Ávila y desde esa fecha solo se atiende en esta sede Educación Preescolar y Básica Primaria.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el 2008 se construye el Aula Múltiple en el tercer piso de esta sede con auxilios conseguidos por la Hermandad de Pamplona España con Pamplona Colombia.

En el 2014 se termina la cafetería en el tercer piso.

SEDE JARDÍN INFANTIL NACIONAL

Estas instituciones de preescolar nacieron en 1962, dependientes del MEN. Fueron 6 ubicados en Bogotá, Bucaramanga, Barranquilla, Cali y Medellín. Con el paso de los años y consciente el MEN de la importancia de la educación Preescolar por iniciativa del doctor Luís Carlos Galán Sarmiento (q.e.p.d) ministro de Educación ampliaron la cobertura a las capitales de departamento. Pamplona por su histórica calidad de ciudad estudiantil se ve favorecida con esta ampliación y así como en septiembre de 1971. Creado mediante Decreto 1576 del 17 de septiembre de 1971 emanado del Ministerio de Educación Nacional.

El 28 de febrero de 1973 nombran a María Esther Castellanos de Araque como directora para la organización del mismo. Según instrucciones recibidas por el señor alcalde, se tomó en arriendo la casa de Acción Comunal del Barrio Galán, se dotó, llegaron las tres docentes nombradas, Irma Leal de Espine, Socorro Rodríguez y Myriam Vera, hubo capacitación para el personal, se hizo la matrícula y se iniciaron labores académicas con 50 niños entre los 4 y 5 años, el 4 de agosto de 1973. Así mismo nombraron dos auxiliares Docentes Administrativas Las Señoras Alix Villamizar de Peñaranda, secretaria hasta 1989 y Blanca Stella Gàfaro; Aseadoras: Elva Lizcano de Pabón y Clotilde Carrillo de Bautista; el celador Sr Flórez (q.e.p.d.) reemplazado por Marco Emilio Villamizar Vanegas Hasta su jubilación en 1992 reemplazado por Pablo Emilio Ramón Berbesí.

Se ofrece la educación Preescolar en sus tres grados de Prejardín, Jardín y Transición. Los niños asistían 3 horas en la mañana y un nuevo grupo de niños asistían por la tarde, esto para dar mayor cobertura, en consecuencia, cada docente atendía diariamente dos cursos.

En 1976 se trasladó a una solariega casa ubicada en la carrera 6 entre calle 6 y 7, siendo tal la demanda de cupos que hubo necesidad de solicitar docentes al departamento, autorizando la doble jornada, por lo que hubo presencia del doble de docentes con los que se inició. Año a año se fue consolidando en la ciudad, como



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



centro Piloto de Pre-escolar, además de cumplir con los objetivos del programa para los niños ha sido centro de observación y práctica de Instituciones superiores para docentes y estudiantes que trabajan con niños pequeños.

En febrero de 1980 llega la docente María de los Ángeles Mancipe de Bastos, en reemplazo de la profesora Gloria Acosta y en noviembre de ese año, Lilia María Rodríguez, nombradas por el Ministerio de Educación Nacional.

En 1981, se trasladó el Jardín al centro de la ciudad a las instalaciones de lo que había sido el Colegio Gimnasio del Rosario en la calle Real, Llegando a tener 360 estudiantes.

En 1983 el Ministerio de Educación, mediante escritura 625 de la notaria de Cúcuta entrega en comodato los terrenos aledaños y que fueron parte de la Normal de Pamplona, para la construcción del Jardín en los terrenos que habían sido cedidos para un estadio. Construcciones escolares hace los planes y con padres de familia se da a la tarea de buscar recursos para la construcción a iniciarse en 1989, sin embargo La Asociación de padres de familia consigue del Club Rotario la cesión de las instalaciones de la Fundación John F, Kennedy y ayudan a gestionar ante el señor Alcalde y el concejo municipal la cesión en Octubre de 1990 de las instalaciones que en otro tiempo se conoció como la Escuela Vacacional, en inmediaciones del parque INTRA, ubicado en el barrio Cariongo, suspendiéndose la construcción que se iniciaba y los dineros recolectados se invirtieron en la reconstrucción y restauración de la edificación de la Escuela Vacacional donde funciona hasta el presente. Después de un duro trabajo entre noviembre y enero de 1990 se inician labores en febrero de 1991, año en el que se lleva a cabo el encuentro Nacional de Jardines Nacionales, asistiendo docentes de todos los rincones del País desde Nariño hasta la Guajira y desde Cúcuta hasta Chocó: 220 docentes, Directivos del MEN y del programa GRADO 0 se hicieron presentes durante una semana, siendo un éxito total tanto en encuentro como la Capacitación.

El Jardín se posicionó muy alto en el concierto educativo local, recibiendo el reconocimiento de la ciudadanía y el departamento, por la calidad de sus egresados y la alta oferta atendida de preescolar desde los 3 años a un promedio de 300 estudiantes cada año.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Al cumplir 25 años de labores recibió público reconocimiento por parte de la secretaria de educación departamental y por la Alcaldía.

Desde el 2003 y con base en la Ley 715, se iniciaron las conversaciones con Sor Gloria Estela Posada, rectora del Colegio Águeda Gallardo para adelantar la fusión, y desde entonces se comenzó a ofrecer la primaria cada año un grado hasta que en el 2008 salió la primera promoción de quinto primaria.

2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

Eficiencia administrativa

La Institución Educativa cumple dentro de lo posible con las normas técnicas en cuanto a la relación alumno docente en toda la Institución, en las sedes que prestan el servicio de preescolar y básica primaria: El Escorial y El Jardín Nacional la cobertura es buena, pero es muy baja la población de las sedes Alfonso López y la Santísima Trinidad por lo que se atiende el servicio en condiciones de multigrado. La básica secundaria ofrece dos grupos por grado y todos los docentes tienen la asignación académica de 22 horas de clase más las responsabilidades relacionadas con la función de orientador de grupo, animador de los clubes juveniles, coordinadores de los proyectos transversales entre otros. En cuanto a la Media Técnica siempre disminuye la población para los grados undécimo, por motivos de reprobación en Décimo grado, pero se da la oferta de dos grados undécimo y dos especialidades distintas que tienen como fin brindar oportunidades diferenciadas que ayuden al fortalecimiento del proyecto de vida de los y las estudiantes.

Valoración de los Recursos Educativos

El personal de la Institución Educativa es idóneo y se prepara continuamente a través de actualizaciones académicas para la prestación del Servicio Educativo, todos los docentes de la Institución cumplen con su jornada laboral y académica de acuerdo con los lineamientos del MEN.

La infraestructura de todas las sedes cumple con los requisitos de espacio para la atención adecuada de los estudiantes, pero existen problemas de mantenimiento, ya que el deterioro de alguna de las sedes ha generado que la



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

inversión de recursos haya sido mayor en ella a lo largo de la última década sin que por ello se vea realmente completamente en condiciones óptimas y los recursos recibidos por gratuidad no alcanzan para sostener de manera completa el mantenimiento de los seis edificios que conforman la Institución Educativa; sin embargo a lo largo de estos años se han realizado mejoras significativas como la construcción del aula múltiple de la Sede El Escorial, la impermeabilización y puesta en funcionamiento del espacio de la ludoteca, el cambio de techo de gran parte de la sede Jardín Nacional, el cambio de red eléctrica, construcción de cabina de sonido del aula múltiple y salas de radio y televisión, la remodelación del segundo piso del bloque de la carrera 10 en la sede Águeda Gallardo, el cambio de canales en todas las sedes de acuerdo a las necesidades que se van presentando, la construcción de filtro de aguas lluvias y residuales en la sede Escorial de Niñas (Restaurante Escolar).

Principios Institucionales

El sistema preventivo: busca en el interior de cada uno y una, las cualidades y dones con los que viene dotado para favorecer el desarrollo de sus potencialidades y lo hace a partir del trinomio salesiano: “Trabajo, piedad y alegría”.

Trabajo: Es el ambiente de estudio donde viven los y las estudiantes y desde el cual aprenden la responsabilidad y la tenacidad frente al propio deber.

Piedad: Es un ambiente de Dios, de oración, de práctica de los sacramentos, de escucha de la Palabra de Dios que ofrece a los niños, a las niñas, a los y las jóvenes los misterios de la salvación.

EJES ARTICULARES

1. En el valor del acompañamiento y la asistencia salesiana para el desarrollo de la personalidad de todos los miembros de la comunidad.
2. En la palabrita al oído como la estrategia de acompañamiento, expresión de cercanía y afecto, que construye el ambiente de familia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. En la importancia de dar razones válidas para el proceso de discernimiento y toma de decisiones.
4. En la creación de ambientes educomunicativos para el éxito de la acción formadora.
5. En que la paz se logra con la participación de todos y todas desde la familia y apostamos por ser Constructores de Paz.
6. En que la opción del bilingüismo abre a la integración y participación en un mundo cada vez más globalizado y ofrece nuevas oportunidades sociales y laborales.
7. En que el trabajo por proyectos y en situaciones problematizadoras favorece la capacidad para trabajar en equipo, encontrar respuestas innovadoras a los problemas y crecer en la aceptación de la diferencia
8. La diversidad en todos los aspectos nos enriquece mutuamente y nos permite trascender nuestra realidad
9. En la investigación como una estrategia pedagógica que permite la construcción colectiva de conocimiento y la apropiación de la realidad en la interrelación permanente con el contexto.
10. En el uso de la tecnología como instrumento para el manejo de procesos comunicativos de aprendizaje, como medio para la investigación y el compartir experiencias de aprendizaje y como facilitadora de la creación de nuevos conocimientos.

OBJETIVOS INSTITUCIONALES

Objetivo General: Fortalecer la respuesta educativo-pastoral de la Institución Educativa “Colegio Técnico Águeda Gallardo De Villamizar” desde la vivencia de los valores humano-cristianos con rostro salesiano, la calidad educativa a todo nivel y el clima de familia en pro de la propia vida y de la vida de los demás.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Objetivos específicos:

1. Vivir relaciones de corresponsabilidad, que permita a todos los miembros de la comunidad educativa participar activamente en la toma de decisiones y en el desarrollo de la propuesta educativa institucional.
2. Orientar la formación de las nuevas generaciones con el estilo del sistema Preventivo, para que sean agentes generadores de ambientes seguros y saludables y fortalezcan el mejoramiento de la calidad de vida para ellos y sus familias
3. Racionalizar los recursos humanos y económicos en orden a ofrecer una educación de calidad con acceso a las nuevas tecnologías y como respuesta a las necesidades de cualificación humana, académica y técnica del colombiano (a) del siglo XXI.
4. Fortalecer los lazos de relación con los distintos entes gubernamentales e instituciones de la ciudad, la región y el departamento para el trabajo mancomunado de proyección a la comunidad educativa y a la ciudadanía en general desde los proyectos transversales, el servicio social y las especialidades de la media técnica.

Objetivo General:

Formar en los estudiantes competencias básicas, ciudadanas y laborales desde el grado preescolar hasta la Media Técnica, mediante procesos significativos que les permitan obtener el título de Bachiller Técnico con competencias laborales o Bachiller para jóvenes y adultos a través de modelos flexibles de aprendizaje.

- a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.
- c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.



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

- d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- f) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- g) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

Objetivos específicos de la educación preescolar

- a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.
- b) El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
- c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
- d) La ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria.
- e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.
- f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.
- g) El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.
- h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.
- i) La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.
- j) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Objetivos específicos para la educación básica primaria

- a). La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.
- b) El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico.
- c) El desarrollo de las habilidades comunicativas básicas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente en lengua castellana y también en la lengua materna, en el caso de los grupos étnicos con tradición lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura;
- d) El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética.
- e) El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones, así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos.
- f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.
- g) La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad.
- h) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- k) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.
- l) La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.

Objetivos específicos de la educación básica ciclo secundario

- a) El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, oral y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de lengua.
- b) La valoración y utilización de la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la creación literaria en el país y en el mundo;
- c) El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana.
- d) El avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento de problemas y la observación experimental.
- e) El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente.
- f) La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas.
- g) La iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil.
- h) El estudio científico de la historia nacional y mundial, dirigida a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



i) El estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos.

Objetivos generales de la educación media técnica

- a) La capacitación básica inicial para el trabajo.
- b) La preparación para vincularse al sector productivo y a las posibilidades de formación que éste ofrece, y
- c) La formación adecuada a los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.

Objetivos generales de los modelos flexibles

Es importante considerar que cuando se habla de programas educativos pertinentes, flexibles y participativos se hace referencia a aquellos que respondan a las necesidades de las personas, pero que a su vez comprendan las particularidades de los participantes, sin detrimento de la calidad, y no se debe confundir a las personas simulando procesos formativos que no cuentan con la profundidad que se requiere para que alcancen los desarrollos que les permitan competir con calidad, si su decisión es continuar en la educación superior o en su defecto que les proporcione una formación mínima para desempeñarse en mejores condiciones en su puesto de trabajo, pues también para muchos el título de Bachiller será su máximo nivel de escolaridad.

- a) Desarrollar actitudes y valores que estimulen la creatividad, la recreación, el uso del tiempo libre y la identidad nacional.
- b) Propiciar oportunidades para la incorporación de jóvenes y adultos en procesos de educación formal, no formal e informal destinados a satisfacer intereses, necesidades y competencias en condiciones de equidad.
- c) Recuperar los saberes, las prácticas y experiencias de los adultos para que sean asumidas significativamente dentro del proceso de formación integral que brinda la educación de adultos”.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



d) Promover el desarrollo ambiental, social y comunitario, fortaleciendo el ejercicio de una ciudadanía moderna, democrática y tolerante, de la justicia, la equidad de género, los derechos humanos y el respeto a las características y necesidades de las poblaciones especiales, tales como los grupos indígenas, Afrocolombianos, las personas con limitaciones, menores trabajadores, y personas en proceso de rehabilitación social.

e) Contribuir mediante alternativas flexibles y pertinentes, a la formación científica y tecnológica que fortalezcan el desarrollo de conocimientos, destrezas, y habilidades relacionadas con las necesidades del mundo laboral y la producción de bienes y servicios.

METAS INSTITUCIONALES

1. Se incrementa la participación de cada uno de los actores de los diferentes estamentos institucionales en procesos de corresponsabilidad en un 95%.
2. Se diseñan estrategias para promover la creación de ambientes comunicativos que faciliten la convivencia armónica entre los diferentes miembros de la comunidad educativa en el marco de la integración institucional y la corresponsabilidad, resolviendo los casos de conflicto que se presenten a través de la conciliación pacífica en un 100%.
3. Se monitorea el proceso enseñanza-aprendizaje a través del análisis y utilización de los resultados de pruebas internas y externas de tal manera que los resultados de los estudiantes sean fuente de retroalimentación tanto en el desarrollo de sus competencias como de la gestión escolar en su conjunto, reduciendo en un 70% los índices de repitencia y traslado escolar.
4. Se orientan los recursos institucionales en un 100% al apoyo y desarrollo del direccionamiento estratégico propuesto en el PEI.

La institución Águeda Gallardo, casa de puertas abiertas, se define como una familia incluyente sin discriminación de credo, raza, sexo y condiciones socioeconómicas. Su Filosofía cristiana – católica, en convivencia respetuosa con los demás credos, ofrece la posibilidad de vivir y crecer en libertad y autonomía, en responsabilidad y



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



capacidad crítica, en creatividad y participación construyendo paso a paso el proyecto de vida.

Fundamentos sociológicos: La casa común de todos es este planeta frente al cual tenemos la gran responsabilidad de protegerlo, cuidarlo y dejarlo en mejores condiciones para las generaciones futuras, por eso El Honesto Ciudadano y Buen Cristiano, observa en todas las cosas creadas un don para su propio desarrollo y una tarea que se convierte en su propio regalo para los demás seres humanos. Es honesto ciudadano el estudiante que desde su realidad cotidiana participa en las distintas actividades escolares con responsabilidad y puntualidad, aprovechando al máximo el tiempo y viviendo con alegría sus experiencias de aprendizaje. Es en la escuela salesiana y en su ambiente de familia donde fortalece su capacidad de donación, de entrega, de amor, donde se prepara para asumir responsabilidades frente a la familia, el barrio y la sociedad construyendo y compartiendo su proyecto de vida.

Fundamentos axiológicos: Este Buen Cristiano y Honesto ciudadano participa con pequeños gestos, como el cuidado del medio ambiente, la resolución pacífica de conflictos, la inclusión de personas con necesidades educativas especiales o en situación de vulnerabilidad, la aceptación y respeto por la diferencia y la diversidad.

Fundamentos epistemológicos: Se enfrenta el desafío de transformar la Institución en centro de producción de conocimiento crítico en el día a día, frente a los avances científicos, tecnológicos y culturales, donde aprender a aprender, es fundamental, adecuando los planes de área a las nuevas tecnologías y avances del conocimiento, para lo cual se ha hecho gestión e inversión dando como resultado el acceso a internet para todas las sedes.

Fundamentos psicológicos: En la Institución Educativa Águeda Gallardo se mantiene una mentalidad de estudio permanente, para abiertos a los procesos investigativos de las distintas disciplinas, entre ellas las psicológicas, retomar las teorías que permitan comprender los procesos de aprendizajes y llevar a los y las estudiantes por el camino del éxito, teniendo en cuenta sus diferencias individuales y el contexto familiar y social en el que se desenvuelve.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por lo anterior se aprovechan los aportes de la teoría de Las Inteligencias Multiplex, la teoría humanista de Carl Roger: “el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás” junto todas aquellas teorías que aporten al modelo humanista constructivista de la Institución.

Fundamentos pedagógicos: Las prácticas y los procesos educativos que se viven al interior de la Institución Águeda Gallardo están basados en una metodología activa, del aprender haciendo del formarse para la vida, del prepararse para ser un ciudadano activo, un honesto trabajador, una persona con competencias personales y laborales que le permita ser autosuficiente y generador de calidad de vida a su alrededor.

Fundamentos legales: La Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar no sólo está atenta al cumplimiento de la normatividad vigente en educación sino que busca apoyarse en ella para brindar una educación de calidad, que fortalezca los proyectos de vida, asegurando a los y las estudiantes, el respeto de los derechos humanos fundamentales, especialmente el derecho a la vida y el derecho a la educación y la satisfacción de las necesidades básicas, a través de un acompañamiento a las familias y de un trabajo mancomunado con las instituciones públicas.



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

SEDE	AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR.	"EL ESCORIAL"	JARDIN INFANTIL NACIONAL	SANTISIMA TRINIDAD	ALFONSO LOPEZ
No. DE IDENTIFICACION	DANE 154518000281 NIT 890501473-1	DANE 154518000371 NIT 8086755 – 3	DANE 154518000869 NIT 90501664	DANE 154518000711 NIT 807002512B	DANE 154518000362
SITUACIÓN LEGAL	Aprobación de estudios según Resolución 04678 del 12 de Noviembre del 2015 Implementación Jornada Única Resolución No. 2621 de 15 de Julio de 2015				
REPRESENTANTE LEGAL	SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA – Rectora.				
DIRECCIÓN	Carrera 9 Nº 8-103 Barrio La Feria	Carrera 11 Nº 8C - 55 Barrio Afanador y Cadena	Parque INTRA Barrio Cariongo Vía al acueducto	Calle 9 Nº 9 - 20 Barrios Unidos	Barrio El Progreso.
PROPIEDAD JURIDICA	DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER.				
TELEFAX	5689400				
CORREO ELECTRONICO	salesianaspamplona@gmail.com				
Página Web					
Género de la población atendida	MIXTO				
OFERTA EDUCATIVA	PREESCOLAR - BASICA: PRIMARIA: EN 4 SEDES SECUNDARIA Y MEDIA: EN LA SEDE CENTRAL O AGUEDA: BACHILLER TECNICO EN RECREACION Y DEPORTES Y SEGURIDAD OCUPACIONAL MODELOS FLEXIBLES DE APRENDIZAJE: ESCUELA NUEVA - ACRECER Y SER HUMANO				
METODOLOGIA DE APRENDIZAJE	TRADICIONAL MODELOS FLEXIBLES DE APRENDIZAJE: ESCUELA NUEVA - ACRECER Y SER HUMANO				
ESPECIALIDAD TECNICA	• APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD • SERVICIOS FARMACEUTICOS • RECREACION				



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



HORIZONTE INSTITUCIONAL

MISIÓN:

La Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar, brinda una formación académica, humanísticas, preventivas y de calidad desde el preescolar hasta la media técnica en diferentes áreas con conocimientos teórico – prácticos pertinentes y con un alto grado de responsabilidad y honestidad puestos al servicio de la región y del país.

VISIÓN:

En el año 2020 la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución certificada en la prestación del servicio educativo en el departamento del Norte de Santander, en la formación de jóvenes ciudadanos constructores de paz, activos y autónomos, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales pertinentes a las necesidades personales y del contexto social.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

RESPECTO POR LA VIDA: En el año 2020 la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución certificada en la prestación del servicio educativo en el departamento del Norte de Santander, en la formación de jóvenes ciudadanos constructores de paz, activos y autónomos, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales pertinentes a las necesidades personales y del contexto social.

HONESTIDAD: “Concentrémonos en formar Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”, con esta expresión Don Bosco dio la fisonomía a cada una de sus obras, todo su quehacer estaba destinado a que los jóvenes se realizaran en este mundo aportando a la sociedad con su trabajo leal, comprometido y exacto en cuanto a que se hiciera lo que se debería hacer; basado en que quien es religioso reconoce su ser hijo de Dios, lo que conlleva a reconocer a las demás personas como hermanos y por tanto a procurar su bien con el propio comportamiento y esto implica hacer con libertad lo que exija la caridad o sea hacer lo que me corresponde y dar al otro lo que necesita y corresponde.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GRATITUD: Don Bosco vivió profundamente el sentimiento de la gratitud y lo supo inculcar en sus muchachos. ¿Sentimiento? Es más exacto decir virtud. Sí, porque la gratitud ahonda sus raíces en la fe. De ella está lleno el Nuevo Testamento. San Pablo estaba convencido de que en la vida del cristiano todo es don de Dios y que la actitud más típicamente cristiana es la gratitud y la alegría. Alegría y gratitud, porque el cristiano se siente misteriosamente amado y elegido por Dios, sin mérito propio. «La gratitud en los niños - escribió Don Bosco - es presagio de su feliz porvenir. Un muchacho que tiene sentimientos de gratitud seguramente tiene también las otras virtudes». “Dadme un corazón agradecido y haré de él un santo” (DB), con base en esta premisa la institución promueve relaciones de reconocimiento entre todos los miembros de la comunidad educativa en el cotidiano y en momentos especiales como el día del maestro, del estudiante, de la familia y en la fiesta de la Gratitud, haciendo énfasis en los beneficios y valores que cada estamento aporta al devenir de la comunidad.

PUNTUALIDAD: Don Bosco y Madre Mazzarello, recomendaban hacer lo que se hacía, si era el momento de orar... orar, si el momento del descanso... jugar, si el momento del estudio o del trabajo hacerlo con prontitud. Este valor del cuidado y diligencia en hacer las cosas a su debido tiempo tiene como base la atención y el respeto al otro y la certeza de que este mundo pasa pronto y sólo llevaremos a la eternidad las buenas obras que hayamos hecho. “El tiempo es oro” es la frase que nos recuerda que las personas se ponen de acuerdo para realizar actividades y alcanzar metas que son convenientes para todos, y que dotan a las personas y comunidades de personalidad, carácter, orden y eficacia; entonces cada minuto que pasa es un tiempo que se debe invertir en el propio proceso de crecimiento personal y comunitario, reconociendo que lo que se hace es la base para el futuro y que el tiempo ganado entre nos permite desempeñar mejor nuestro trabajo, ser merecedores de confianza.

RESPONSABILIDAD: con el cumplimiento del deber a tiempo y lugar por amor a Dios, Don Bosco y Madre Mazzarello, motivaban a los y las jóvenes a vivir la virtud que permite a la persona desarrollar una acción de manera consciente y midiendo y aceptando las consecuencias de sus actos ante quien corresponda. Esto implica que la persona debe ser un sujeto de libertad, pues esta es la que determina que alguien pueda realizar cualquier acción porque así lo estima oportuno o lo desea y



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



que tenga razón, ya que es el raciocinio el que permite tomar decisiones verdaderamente conscientes.

SOLIDARIDAD: “La solidaridad, por su misma naturaleza, es una realidad ética ya que conlleva una afirmación de valor sobre la humanidad. Por esta razón, sus implicaciones para la vida humana en nuestro planeta y para las relaciones internacionales son igualmente éticas; en efecto, nuestros lazos comunes de humanidad nos exigen vivir en armonía y promover todo aquello que es bueno para unos y para otros. Estas aplicaciones éticas constituyen la razón por las que la solidaridad es una clave básica para la paz.” (Mensaje de Su santidad Juan Pablo II para la jornada mundial de la paz 1987). Por tanto en la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar en consonancia con la meta educativa de Formar Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos, fortalecemos los lazos de solidaridad entre los miembros de la comunidad educativa y con quien más sufre o se encuentra en situación de vulnerabilidad, atendiendo y entendiendo que el bien hecho a los demás es un gesto de reconocimiento de nuestra propia hermandad y que el cuidado de nuestra “casa común”, como llama el papa Francisco a nuestro mundo, es un imperativo ético que nos humaniza y ayuda a trascender.

CONVIVENCIA PACÍFICA: En un mundo dividido por el odio, las guerras, el sufrimiento y el dolor, cada gesto de amor, de aceptación de la diferencia, de benevolencia y misericordia hacia los demás, fortalecen nuestras mutuas relaciones y ayudan a superar las brechas ya mencionadas, que son al mismo tiempo causa y consecuencia de nuestra separación ya sea por raza, sexo, condición social, divisiones políticas. El conflicto siempre ha existido y existirá, pero son la intolerancia y el miedo a lo diverso, lo que nos impide superarlo; por ello en la Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar, en un contexto de fraternidad y en un clima de familia, como lo exige el Sistema Preventivo, se crece en la resolución pacífica de los conflictos, y se construye la paz, a través de gestos cotidianos de compartir, de tolerar, de aceptar y valorar al otro y a la otra en su realidad, con sus dones y límites.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POLÍTICAS DE CALIDAD

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, garantiza la prestación del servicio educativo logrando la satisfacción de las necesidades y requerimientos de estudiantes, padres de familia y acudientes mediante:

El mejoramiento continuo del Sistema de Gestión de Calidad.

La formación Humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco.

Los lineamientos del MEN y secretaría de educación departamental.

OBJETIVOS DE CALIDAD

Responder a las necesidades y expectativas de los padres de familia o acudientes en la formación humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco.

Garantizar el mejoramiento continuo del sistema de gestión de calidad.

Mantener los lineamientos del MEN y secretaría de educación departamental.

FILOSOFIA INSTITUCIONAL

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, regida por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora, (Salesianas) basa todo su proceso institucional en la vivencia del Sistema Preventivo, método y espiritualidad que se convierte en propuesta educativa propia de San Juan Bosco; esta surge como culminación de un movimiento de doscientos años que se expresa en personalidades de la pedagogía tales como Juan Amos Comenio y su ideal de la caridad como mediadora de todas las relaciones, incluidas las escolares; Kant y su propuesta radical de ponerse siempre en el lugar del otro obrando en consecuencia; Pestalozzi y la generosidad del maestro con los niños y los colegas. Después de Don Bosco floreció una tradición que se manifiesta en: Cousinet y la importancia del trabajo grupal en la vida escolar; Freinet y la cooperación; Makarenko y el efecto regenerador de la colectividad en el trabajo educativo; Freire y la relación dialógica; Rogers y la no directividad.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El trabajo educativo tiene como meta la conquista de la identidad que eleva la dignidad y la afirma con libertad y amor. Por lo tanto, la escuela se concibe como un laboratorio de vida en el descubrimiento de ese maravilloso universo, escenario donde el hombre y la mujer viven y se desarrollan en todas sus dimensiones y dan su aporte positivo en la nueva cultura con la participación y la convivencia pacífica.

La comunidad educativa consciente del papel, que los distintos estamentos y por tanto cada miembro de estos, juegan en la construcción de la persona como sujeto de su propia formación, se define como una institución de “puertas abiertas”, donde él y la estudiante llegan porque su deseo es formar parte de esta “familia” y se le acoge con amor preveniente, que dispone los espacios y los ambientes para que en un estilo sencillo, dinámico y de fiesta se le brinde la libertad para los procesos de crecimiento personal. El estilo de relaciones, el proceso de seguimiento, el diálogo y la “palabrita al oído” como herramientas educativas identifican claramente una educación salesiana.

La visión - misión educativa entrelazada con principios evangélicos se basa en la centralidad de la persona humana capaz de abrirse a Dios y a los otros y de comprometerse con el bien común, por eso el objetivo de “formar buenos cristianos y honestos ciudadanos” -común a todas las instituciones salesianas- reposa en los pilares de la Razón, la Religión, y la Amabilidad, sobre los cuales el y la estudiante construye su proyecto de vida.

CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN

Carta Organizacional: El estilo de relaciones de una institución permite alcanzar los objetivos y metas de acuerdo a la Misión y Visión de la misma. La I.E. Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar, en el proceso de formación de “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos” ha definido que el estilo de relaciones que se establecen, sean circulares; en una vivencia de la corresponsabilidad donde cada uno conoce y cumple con sus responsabilidades de forma autónoma, asume la autoridad como un servicio enmarcado en el proyecto de vida de cada cual y donde los miembros de todos los estamentos son tenidos en cuenta.



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



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En la vida salesiana El clima de familia y el ambiente de fiesta son dos de las características que permiten que las relaciones entre los miembros de la comunidad fluyan y que se genere la confianza necesaria entre adultos y jóvenes de modo que se pueda realizar el proceso de acompañamiento a la persona desde la realidad personal, conociéndose y respetándose mutuamente.

Sistema de comunicación interna y externa

Los canales de comunicación entre los directivos docentes y los demás miembros de la Comunidad educativa están permanentemente abiertos en una relación de horizontalidad, fluidos, y sencillos y se traducen en la atención y escucha permanente, en un trabajo permanente y consciente por la construcción de ambientes de aprendizaje comunicativos.

Entre las estrategias de comunicación se encuentran:

- Comunicación Verbal
- Emisora institucional
- Memorando.
- Circulares.
- Periódico mural o digital
- Email: salesianaspamplona@gmail.com
- Carteleras
- Página web
- Entrevistas personales con docentes o directivos docentes
- Reuniones informativas periódicas
- Bitácora Semanal
- Cronograma anual



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

Estas comunicaciones a su vez se replican entre los docentes y los padres de familia con un horario de atención específico de acuerdo a la disponibilidad de los docentes.

CRONOGRAMA 2021

De conformidad con la Resolución 75 del 18 de enero de 2021 Por la cual se modifica la resolución N° 003575 del 19 de noviembre de 2020, en donde la SED expidió el calendario académico para el año lectivo 2021, el calendario académico para nuestra Institución Educativa Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar es el siguiente:

Enero							Febrero							Marzo							Abril							Formato celda	Convención		
L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D				
				1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4				
4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		Vacaciones estudiantes
11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		
18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		Nivelaciones año
25	26	27	28	29	30	31									29	30	31						26	27	28	29	30				Vacaciones docentes
Mayo							Junio							Julio							Agosto										
L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D				
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6						1					Festivos
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8		Desarrollo institucional
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15		
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22		Primer periodo
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30					26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29		Segundo periodo
31																							30	31							
Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre										
L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D				
		1	2	3	4	5					1	2	3		1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5			Tercer periodo
6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		Nivelaciones periodo
20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	29	30								27	28	29	30	31			Promoción anticipada extraordinaria

Actividad	Fecha	Responsable (s)
PERIODOS		
Primer periodo	1 de febrero al 16 de abril (10 semanas)	Docentes
Segundo periodo	19 de abril al 18 de junio (9 semanas)	Docentes
Tercer periodo	5 de julio al 10 de septiembre (10 semanas)	Docentes
Cuarto periodo	13 de septiembre al 26 de noviembre (10 semanas)	Docentes
NIVELACIONES		
Nivelaciones primer periodo	5 al 16 de abril (2 semanas)	Docentes
Nivelaciones segundo periodo	8 al 18 de junio (2 semanas)	Docentes
Nivelaciones tercer periodo	30 de agosto al 10 de septiembre (2 semanas)	Docentes
Nivelaciones cuarto periodo	8 de noviembre al 19 de noviembre (2 semanas)	Docentes
Nivelaciones año	22 al 26 de noviembre	Docentes
COMITÉS EVALUATIVOS		
Comité evaluativo primer periodo	19 al 22 de abril	Rectora, Coordinador, Docentes
Comité evaluativo segundo periodo	5 al 9 de julio	Rectora, Coordinador, Docentes
Comité evaluativo tercer periodo	13 al 16 de septiembre	Rectora, Coordinador, Docentes
Comité evaluativo cuarto periodo	16 al 19 de noviembre	Rectora, Coordinador, Docentes
IZADAS DE BANDERA		
Izada de bandera: Bienvenida a estudiantes nuevos y posesión del personero, contralor y demás miembros del gobierno escolar	26 de marzo	Estudiantes y directores de grado QUINTO y 11
Izada de bandera: DÍA DEL IDIOMA Y DÍA DEL NIÑO	23 de abril	Estudiantes y directores de grado Cuarto y 10
Izada de bandera: DÍA DEL ARBOL, DE LA TIERRA, MEDIO AMBIENTE	4 de junio	Estudiantes y directores de grado tercero y noveno
Izada de bandera: Independencia de Colombia	23 de julio	Estudiantes y directores de grado Segundo y octavo
Izada de bandera: La gratitud	27 de agosto	Estudiantes y directores de grado Primero y séptimo
Izada de bandera: Diversidad cultural	22 de octubre	Estudiantes y directores de grado Transición y sexto
GOBIERNO ESCOLAR		
Sensibilización a los estudiantes, familia y docentes sobre la importancia de participar en el	22 de febrero	Departamento de ciencias sociales Orientación Escolar

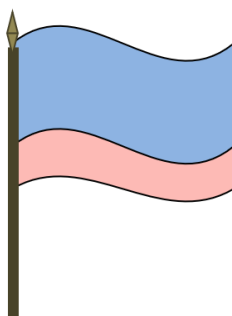
gobierno escolar (derecho a elegir y ser elegido)		Coordinación Directores de grado
Elaboración del pacto electoral	23 de febrero	Departamento de ciencias sociales Orientación escolar Coordinación
Inscripción de candidatos a personero (a) y contralor (a)	24 de febrero	Departamento de ciencias sociales
Campaña de candidatos (as) a personero (a) y a contralor (a)	25 de febrero al 5 de marzo	Candidatos (as) a personero (a) de grado 11
Elección de personero (a) y contralor (a)	12 de marzo	Departamento de ciencias sociales
Elección de representantes de consejo padres de familia (y suplente) y padres de familia mediadores (y suplente)	23 al 26 de febrero	Directores de grado
Elección de docentes de primaria y de bachillerato representantes ante el consejo directivo	25 de febrero	Docentes de primaria de ambas sedes
Elección de representantes de primaria y bachillerato ante el consejo académico	4 de febrero	Todos los docentes
Elección de representantes de consejo de estudiantes y suplentes Elección de representante de estudiantes mediadores y suplente	1 al 5 de marzo	Directores de grado
Publicación de resultados de las elecciones	12 de marzo	Rectora
FEBRERO		
Lanzamiento de la propuesta pastoral	3 de febrero	Sor Emélida
Semana de inducción	1 al 5 de febrero (1 semana)	Docentes y Directivos docentes
Promoción anticipada extraordinaria	1 al 12 de febrero (2 semanas)	Docentes
Inducción de estudiantes de la media técnica y test de selección de modalidad para los estudiantes de grado 10	4 de febrero	Gladys Helena Ragua
Miércoles de ceniza	17 de febrero	Coordinación de pastoral
MARZO		
Posesión del Personero, contralor y demás miembros del Gobierno Escolar	26 de marzo	Estudiantes y directores de grado Quinto y 11 Departamento de Ciencias sociales

Día internacional de la mujer	8 de marzo	Jairo Carrillo y directivos
Día de San José. Día del hombre	19 de marzo	Departamento De Matemáticas
Día mundial del agua	22 de marzo (SE INCLUYE EN LA IZADA DE JUNIO)	Departamento de Ciencias Naturales
Eucaristía María Auxiliadora	24 de marzo	NOVENO GRADO
ABRIL		
Día del buen pastor Día de la Tierra	22 de abril (SE INCLUYE EN LA IZADA DE JUNIO)	Departamento de Ciencias Naturales
Día del idioma	23 de abril	Departamento de Lengua Castellana Departamento de Inglés
Eucaristía María Auxiliadora	24 de abril	OCTAVO GRADO
Día de la secretaria	26 de abril	Comité social
MAYO		
Día del trabajo	1 de mayo	
LANZAMIENTO DEL MES DE MAYO	30 DE ABRIL	ONCE GRADO Y TITULARES
Fiesta de Santo Domingo Savio	6 de mayo	QUINTO DE PRIMARIA
Fiesta de Madre Mazzarello FIESTA DEL EDUCADOR SALESIANO	13 de mayo	CUARTO DE PRIMARIA COMITÉ
Novena en honor a María Auxiliadora grado 7 Día del Maestro I.E. Águeda Gallardo de Villamizar	15 de mayo	Estudiantes y directores de grado 7
Noveno en honor a María Auxiliadora 6 grado Día del maestro por parte de la Secretaría de Educación	16 de mayo	Estudiantes y directores de grado 6
Novena en honor a María Auxiliadora Jardín Nacional	17 de mayo	Estudiantes y directores de grado del Jardín Nacional
Novena en honor a María Auxiliadora 8 grado	18 de mayo	Estudiantes y directores de grado 8
Novena en honor a María Auxiliadora El Escorial	19 de mayo	Estudiantes y directores de grado del Escorial
Novena en honor a María Auxiliadora 11 grado	20 de mayo	Estudiantes y directores de grado 11
Novena en honor a María Auxiliadora 10 grado	21 de mayo	Estudiantes y directores de grado 10
Novena en honor a María Auxiliadora 9 grado	22 de mayo	Estudiantes y directores de grado 9
Novena en honor a María Auxiliadora Docentes no orientadores y administrativos	23 de mayo	Docentes no orientadores y administrativos

Fiesta de María Auxiliadora	24 de mayo	Comité y 11 grado
Clausura del mes de mayo	31 de mayo	Comité y décimo grado
JUNIO		
Día del medio Ambiente	5 de junio (se incluye en la izada del 4 de junio)	Departamento de Ciencias naturales
Fiesta y Convivencia de la familia Salesiana	6 de junio	Todos los docentes por departamentos
Integración de los estudiantes de quinto grado	11 de junio	Servicio de orientación escolar y titulares de 5 grado
Festival atlético	12 de junio	Departamento de otras áreas
JULIO		
Foro de derechos humanos	15 de julio	Servicio de Orientación Escolar y departamento de Lengua Castellana
Eucaristía en honor a María Auxiliadora	24 de julio	Once grado y comité
AGOSTO		
Maratón de lectura	2 de agosto	Departamento de Lengua Castellana
Feria de la Ciencia y la creatividad	9 y 10 de agosto	Departamento de Ciencias naturales
Fiesta de la gratitud	27 de agosto	Comité Estudiantes de séptimo y primero
English festival	18 de agosto	Departamento de inglés
SEPTIEMBRE		
Semana de las matemáticas	Septiembre 20 al 23	Departamento de Matemáticas
Misa en conmemoración de María Auxiliadora	24 de septiembre	Séptimo grado
Día del estudiante salesiano y del Amor y la amistad	24 de septiembre	Comité y docentes titulares
Feria de la salud mental	30 de septiembre	S.O.S
OCTUBRE		
Feria empresarial	19 y 20 de octubre	Docentes de la media técnica
Misa en conmemoración de María Auxiliadora	24 de octubre	SEXTO GRADO
NOVIEMBRE		
MISA DE MARIA AUXILIADORA y Entrega de símbolos 10 a 11	24 de noviembre	Estudiantes y directores de grados 10 y 11
Grados de 11	26 de noviembre	Directivos y titulares
DICIEMBRE		
Grados de transición y 5	1	Directivos y titulares
Grados de 9	2	Directivos y titulares

SIMBOLOS INSTITUCIONALES

LA BANDERA



La Bandera de la Institución está constituida por dos franjas horizontales de igual tamaño color AZUL CELESTE que representa el cielo Y ROSADO que son los mismos colores que viste la patrona de la Institución María Auxiliadora.

EL ESCUDO



El escudo contiene las iniciales de la Madre y Maestra de la Comunidad Salesiana: María Auxiliadora; en la parte inferior se encuentra el lema en latín “Ora et Labora” que traduce oración y trabajo, pilares de la filosofía del colegio.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LEMA: Buenos cristianos y honestos ciudadanos.

TRINOMIO SALESIANO: Piedad, alegría, estudio.

NOMBRE CORTO: Salesianos Pamplona.

SIGLA: Colaguada

HIMNO DEL COLEGIO

De don Bosco el Santo glorioso
Es sublime su ejemplo imitar,
La virtud y el estudio es hermoso
Con constancia y amor practicar.

Coro

Con el alma cantemos
Nuestro himno marcial
Y orgullosos llevemos
Nuestro lema inmortal.

II

Una dama de gran valentía
El bastón de Bastús le usurpó



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Su amor patrio, su noble osadía
Que en el alma grabada dejó.

III

A las cumbres alturas marchemos
Puesta el alma en sublime ideal
Y el pendón de la ciencia empuñemos
Por senderos de gloria inmortal.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MANUAL DE CONVIVENCIA

DERECHOS, DEBERES DE LOS/LAS ESTUDIANTES Y ACCIONES PEDAGÓGICAS

Asumir la convivencia social como eje de nuestras relaciones, implica que cada persona en la Institución se reconozca a sí mismo y reconozca al otro como sujeto de deberes y derechos, entendiendo que en la medida en que ofrezco lo mejor de mí mismo puedo recibir de los demás una actitud similar. En la Institución esta convivencia social se basa en conocer, aceptar y acoger la dignidad de toda persona como Hijo/a de Dios y hermano/a mío, lo que conlleva a considerar que el trato que deseo para mí es el trato que doy a los demás.

Por tanto, cada miembro de la comunidad educativa, especialmente los y las estudiantes deben hacer valer sus derechos y hacerse responsable de las decisiones que toma.

Se entiende como deberes el cumplimiento de las responsabilidades y compromisos adquiridos al momento de firmar la matrícula como derechos las posibilidades de ser aceptados en su y como acciones pedagógicas todas aquellas actividades que programa la Institución para promover el conocimiento, la vivencia y la restitución de los derechos y deberes de los miembros de la misma comunidad educativa.

Lo anterior se plantea también teniendo en cuenta que el **Artículo 15 de la Ley de Infancia y Adolescencia** define el Ejercicio de los derechos y responsabilidades: “Es obligación de la familia, la sociedad y el Estado formar a los niños, las niñas y los adolescentes en el ejercicio responsable de los derechos. Las Autoridades cumplirán con este propósito a través de decisiones oportunas y eficaces y con claro sentido pedagógico”.

Los niños, las niñas y los adolescentes tendrán o deberán cumplir con las obligaciones cívicas y sociales que corresponde a un individuo según su etapa de desarrollo.

Por tanto, los y las estudiantes salesianos/as se comprometen a vivir los siguientes derechos, deberes y acciones pedagógicas.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESPECTO POR LA PERSONA

DERECHOS

1. A la vida y a la integridad física.
2. A ser escuchada(o) y valorada(o) como persona, de acuerdo a la propia dignidad e identidad.
3. A recibir trato justo, respetuoso, cordial, tolerante, así como buen ejemplo, dentro y fuera de la Institución de parte de directivas, docentes, padres de familia, compañeras(os), personal Administrativo y personal operativo.
4. A su intimidad personal y familiar, el buen nombre y la honra.
5. Al libre desarrollo de la personalidad, siendo este solo limitado por lo impuesto en la Constitución, el Código del menor, la ley 1620 y su decreto reglamento 1965 y el manual de convivencia vigente.

DEBERES

1. Mantener buena comunicación, trato familiar, respetuoso y cordial con todos los miembros de la Comunidad Educativa.
2. Dar un trato respetuoso a todas las personas,
3. Llamar a los demás por su nombre y no con apodos o sobrenombres que los agredan.
4. Evitar la práctica del matoneo o bullying, y demás prácticas ofensivas.
5. Practicar los buenos modales, y un vocabulario culto.
6. Aceptar con educación las correcciones solicitando amablemente explicaciones cuando se sienta agredido.
7. Evitar todo aquello que sea causa de altercado o de división.
8. Solidarizarse ante las calamidades, accidentes y dificultades que se puedan presentar en la comunidad educativa.
9. Respetar el turno con tranquilidad en la formación, cafetería, refrigerio, salidas, clases y en las diferentes actividades pedagógicas.
10. Respetar el buen nombre del colegio y de todos sus miembros manejando los debidos procesos y el vocabulario adecuado.
11. Evitar toda manifestación exagerada de afecto, no acordes con el momento y lugar.



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

ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. tomando las medidas pertinentes para asegurar el derecho a la vida de todos los estudiantes.
2. Favorecer el diálogo personal.
3. Tomando conciencia del valor de la alteridad, reconociendo y aceptando la diferencia y la singularidad.
4. Cumpliendo el reglamento del presente manual.
5. Aceptando la pluralidad de ideas y acatando las decisiones tomadas por consenso.
6. Promoviendo activamente los juegos de la paz.
7. Fortaleciendo el juego limpio y la actitud de gana – gana.
8. Construyendo y respetando las pautas de convivencia dentro de cada aula a través de los contratos de aula.
9. Reconociendo como espacios comunes de convivencia escolar: los descansos, los pasillos, las aulas de clases, aulas múltiples, la capilla, las escaleras, las oficinas, la cafetería. Los cambios de clase, los baños, la biblioteca, el gimnasio entre otros.
10. Poniendo en práctica estrategias de acompañamiento (asistencia salesiana) en la entrada y salida del colegio, en los descansos y en los comunes de convivencia escolar.

EQUIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA DIFERENCIA

DERECHOS

1. Recibir una educación de calidad en igualdad de condiciones, teniendo en cuenta las diferencias individuales y las necesidades educativas especiales.
2. Recibir en forma pública o privada estímulos o reconocimientos, por los esfuerzos realizados.
3. Conocer la filosofía, la estructura, organización interna y Manual de Convivencia de la Institución Conocer en forma oportuna el cronograma de actividades, el horario y todo cuanto sea de su incumbencia.
4. Solicitar los certificados, el carné estudiantil, las calificaciones y demás documentos que se expiden en lo Institución y recibirlo puntualmente en el tiempo estipulado para su entrega.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DEBERES

1. Conocer y respetar las diferencias culturales, religiosas y étnicas.
2. Demostrar un crecimiento en valores, un excelente rendimiento académico y buen comportamiento social, que le permita recibir estímulos.
3. Asumir la filosofía institucional.
4. Cumplir con todos los aspectos contemplados en el manual de convivencia, las orientaciones de las directivas, docentes y demás personas encargadas de la formación.
5. Participar con su asistencia a todas las actividades que se realicen en el colegio o en representación de esta, dentro o fuera del horario escolar.
6. Presentar sus solicitudes en un clima de buenos modales y con respeto.
7. Cancelar oportunamente el valor de los documentos solicitados.
8. Informar oportunamente el diagnóstico de necesidades educativas especiales (NEE) para ser atendidos.
9. Dar a conocer su situación de vulnerabilidad.

ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. Ofreciendo la oportunidad de ser reconocidos en las izadas de bandera en actos cívicos y fiestas Patrias y de que reciban menciones de honor, medallas y otros estímulos que determine la Institución.
2. Posibilitando la representación del Colegio en eventos dentro y fuera de la institución.
3. Orientando y profundizando los aspectos del PEI que se estime conveniente, a través de buenos días, talleres y otros eventos.
4. Presentando el Manual de convivencia escolar como medio de crecimiento personal e institucional.
5. Brindando servicios de calidad en un ambiente de relaciones humanas cordiales.
6. Enseñando a valorar y a respetar el trabajo del personal administrativo y del personal operativo.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTICIPACIÓN Y FORMACIÓN DEMOCRÁTICA

DERECHOS

1. Participar en certámenes de tipo cultural, social, académico, religioso, deportivo y otros que contribuyan a su formación integral. Programados dentro y fuera de la Institución.
2. Participar dentro y fuera del Colegio, en proyectos sociales y campañas de prevención que contribuyan a estimular el espíritu de solidaridad y servicio a la comunidad.
3. Participar directamente o a través de representantes en los diferentes organismos colegiales: elegir y ser elegida para dichos organismos.
4. Participar en alguno de los grupos juveniles, comités o grupos de formación que existen en el Colegio.
5. Ser elegida(o) como representante de grupo o como monitora(o) de área, cuando cumpla con los requisitos exigidos para tal cargo.
6. Establecer de común acuerdo con el profesor las pautas para la presentación de trabajos, tareas y evaluaciones.
7. Tener acceso al anecdotario para informarse de su contenido y a las fichas de seguimiento para conocer sus logros y desaciertos en el proceso formativo.
8. Conocer y analizar las observaciones, conceptos y recomendaciones consignadas en el anecdotario, firmando el mismo.

DEBERES

1. Proyectar una buena imagen de la institución, llevando el uniforme en forma correcta y observando un comportamiento digno en todo tiempo y lugar.
2. Desarrollar sus talentos y capacidades personales para emplearlos al servicio del bien común, de su familia, el Colegio y la sociedad.
3. Cumplir con las responsabilidades que implica ser elegida/o como integrante de los organismos del Gobierno Escolar, evitando la revocatoria del mandato.
4. Participar con responsabilidad y rectitud en las jornadas de elección que se realizan en el Colegio.
5. Trabajar de manera activa en el proyecto pastoral de la Institución.
6. Colaborar en forma dinámica y permanente en el proceso de enseñanza aprendizaje, así como en la solución de dificultades grupales.



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

7. Participar activamente en la planeación, realización y evaluaciones del proceso enseñanza-aprendizaje.
8. Valorar éticamente la información consignada por sus educadores en el anecdotario, Valorar éticamente la información consignada por sus educadores en el anecdotario, Una vez conocida dicha información firmar el registro correspondiente Una vez conocida dicha información firmar el registro correspondiente.

ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. Propiciando espacios adecuados para diferentes actividades o eventos Inter y extraescolares.
2. Ayudando a descubrir el propio potencial y ponerlo al servicio de los demás.
3. Fortaleciendo el proyecto de vida a través de la Acción pastoral.
4. Formando y estimulando El liderazgo juvenil, mediante actividades que promuevan la participación escolar.
5. Impulsando los valores éticos de la honestidad y la responsabilidad.
6. Educando al sentido crítico y a la participación democrática.
7. Vivenciando la espiritualidad del sistema preventivo.
8. Favoreciendo la participación en eventos de liderazgo juvenil y de democracia escolar.
9. Orientando permanentemente el trabajo de las monitoras y de las representantes de grupo.
10. Creando relaciones cordiales y respetuosas entre los y las estudiante y los y las docentes.
11. Acompañamiento personal y grupal en el orden académico y comportamental.
12. Información oportuna a los padres de familia sobre la respuesta formativa de su hija(o).
13. Orientando a la niña o estudiante en las diferentes circunstancias por las que pueda pasar.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIENESTAR COMUNITARIO E HIGIENE

DERECHOS

1. Gozar de un ambiente educativo agradable, higiénico y preventivo que preserve su salud individual y la prevenga frente al uso de sustancias psicotrópicas.
2. Tener momentos de descanso, de sano esparcimiento, de juego, participar en la vida de la cultura y de los artículos.
3. Recibir una adecuada educación sexual bajo parámetros científicos, morales y éticos e impartida por personal idóneo.
4. Recibir una adecuada preparación en orden a las prácticas propias de la especialidad en salud.
5. Disfrutar, ¡de los servicios de bienestar estudiantil que el colegio ofrece: enfermería, psico orientación, asesoría espiritual, restaurante escolar, Fotocopias, transporte escolar, Psicología (docentes en proceso de formación) catedra.

DEBERES

1. Conservar siempre una presentación personal óptima: baño diario, no USO de tintes para el cabello ni peinados extravagantes.
2. No utilizar piercing, tatuajes, joyas o adornos ni maquillaje con el uniforme.
3. Practicar buenos modales.
4. No comer chicle en toda circunstancia y lugar.
5. No contaminar el medio ambiente, especialmente las basuras fuera de lugar en salones o patios.
6. No consumir bebidas alcohólicas, drogas alucinógenas y otras sustancias nocivas para la salud.
7. Irradiar alegría y disfrutar de la vida sana.
8. Practicar los valores que en su familia y en el Colegio le han inculcado.
9. Participar y apoyar las diferentes actividades del proyecto de educación sexual.
10. Respetar su dignidad personal y la de los demás y vivir la sexualidad de acuerdo con la etapa evolutiva en la que se encuentre.
11. Asumir con responsabilidad la formación específica de la especialidad en salud.



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

12. Portar adecuadamente el uniforme acordado para las prácticas en salud según la modalidad.

ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. Orientando a la niña o estudiante en las diferentes circunstancias por las que pueda pasar.
2. Desarrollando proyectos que eduquen en la prevención del alcoholismo y la drogadicción.
3. Ofreciendo un ambiente deportivo y lúdico, acorde con las exigencias juveniles del momento.
4. Ejecutando el proyecto pedagógico de educación sexual previsto por la Ley 115 y la cátedra de salud pública.
5. Acompañando a las niñas y a las jóvenes en su proceso personal de maduración y crecimiento.
6. Capacitando en salud preventiva y en actividades de bienestar social.
7. Facilitando a todas y todos las y los estudiantes el acceso oportuno a los servicios de bienestar estudiantil.

FORMACIÓN COGNITIVA Y CIENTÍFICA

DERECHOS

1. Disponer de un profesorado idóneo, responsable y comprometido en su proceso formativo.
2. Acceder a las TICS en la medida en que cada una de las áreas lo requiere.
3. Contar con un buen seguimiento académico y disciplinario para mejorar la calidad de su educación integral.
4. Ser evaluada (o) mediante el uso de Trabajos individuales, evaluaciones escritas diarias o concertadas, evaluaciones orales, control y seguimiento de los trabajos en casa (tareas) Desarrollo de guías, actividades prácticas, trabajos en equipo, cuadernos y apuntes, interés demostrado por el área.
5. Conocer oportunamente los resultados de sus evaluaciones y trabajos, así como las notas de cada período antes de ser pasadas a las planillas.
6. Derecho a una adecuada dosificación de los trabajos y evaluaciones a fin de que pueda responder a ellos con calidad.

7. Recibir adecuada preparación para que, al terminar el grado 11 pueda desempeñarse óptimamente en la competencia laboral de acuerdo a la especialidad de la Media Técnica.

DEBERES

1. Cumplir con exactitud el horario establecido para todas las clases y actividades.
2. Permanecer en el aula durante las clases. Al cambio de hora No quedarse en los corredores, escaleras ni otros sitios, interrumpiendo el trabajo de los demás estudiantes.
3. Cumplir puntual y responsablemente con sus deberes escolares: tareas, trabajos, evaluaciones y demás actividades que se le asignen, incluso en caso de inasistencia.
4. Cuidar y valorar los propios trabajos y los de los compañeros, sin realizar plagios ni suplantaciones.
5. Traer siempre todos los implementos necesarios para el cumplimiento de sus deberes escolares.
6. Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por la Institución educativa.
7. Cumplir con las recomendaciones y compromisos frente a la superación de sus debilidades.
8. Autoevaluarse con base en los criterios acordados y aprobados al inicio de cada periodo.
9. Solicitar permiso para ausentarse de la Institución durante la jornada escolar o para faltar a los actos programados, por justas razones.
10. Solicitar comedidamente las explicaciones adicionales que necesite, sobre los temas vistos, siempre y cuando la dificultad no se deba a indisciplina o inasistencia no justificada.
11. Realizar las evaluaciones en el día y hora señalados. En caso de estar imposibilitada para ello, presentar excusa y los documentos que respalden la ausencia, tan pronto regrese al Colegio.

ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. Fortaleciendo los valores del respeto y la honestidad.
2. Denunciando ante la coordinación las situaciones de robo interno u otras anomalías en los grupos.

3. Denunciando ante los organismos respectivos (Fiscalía y CTI) cuando la cuantía del robo sea considerable o cuando el objeto robado sea pertenencia de la Institución.
4. Educando a la cultura de lo público.
5. Reglamentando el uso de las diferentes dependencias y recursos materiales con que cuenta el Colegio.

CANALES DE COMUNICACIÓN AL INTERIOR DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

DERECHOS

1. Ser escuchado(a) cuando interponga recurso ante una situación que considere injusta.
2. A que se aplique el debido proceso cuando lo amerite o falte a los compromisos adquiridos en su matrícula.
3. Ser atendido(a) por el Consejo Estudiantil, ¡por el Consejo Académico o por el Consejo Directivo para exponer sus inquietudes de carácter personal o grupal, así como proyectos que beneficien al Colegio y que sean de proyección social.
4. Utilizar correctamente los diferentes canales de comunicación y redes sociales para su crecimiento personal y de la comunidad educativa.

DEBERES

1. Elevar o presentar en forma respetuosa sus reclamos o apelaciones en una técnica de cultura y buenos modales.
2. Seguir el conducto regular establecido: persona involucrada orientador (a) de grupo coordinador(a) rector(a) consejo académico - consejo directivo.
3. Reconocer sus propios errores.
4. Presentar en forma respetuosa y por escrito, sus inquietudes, sugerencias y proyectos para ser considerados por el Consejo Directivo.
5. Respetar y hacer buen uso de los diferentes canales de comunicación sin afectar a los miembros de la comunidad y el buen nombre de la Institución.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACCIONES PEDAGÓGICAS

1. Inculcando valoración, respeto y agradecimiento por el trabajo del personal docentes.
2. Inculcando la lealtad y la sinceridad para con quienes han entregado todo en bien de su formación.
3. Siguiendo el debido proceso según el caso.
4. Desarrollando en el Colegio buenos hábitos de estudio con continuidad en la familia.
5. Posibilitando una actitud de diálogo a fin de que reine el espíritu de familia.
6. Inculcando los valores de la puntualidad y la responsabilidad.
7. Informando previa y oportunamente los desempeños sobre los cuales va a ser la evaluación.
8. Analizando el proceso formativo en el comité evaluativo y dando las sugerencias para el mejoramiento de los mismos.
9. Programando en cada área un número de evaluaciones acordes con la intensidad horaria de cada materia.
10. Siguiendo y asesorando permanentemente las prácticas o etapa productiva de la Media Técnica.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LEY 1098 DE 2006

(NOVIEMBRE 8)

“Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia” El Congreso de Colombia,

DECRETA: LIBRO I La protección integral

TÍTULO 1 DISPOSICIONES GENERALES

CAPÍTULO I

PRINCIPIOS Y DEFINICIONES

Artículo 1º. Finalidad. 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.

Artículo 2º. Objeto. El presente Código tiene por objeto establecer 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.

Artículo 3º. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años.

Parágrafo 1º. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas ordenarán la práctica de



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

las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la Ley.

Artículo 4º. Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana.

Artículo 5º. Naturaleza de las normas contenidas en este Código. Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes.

Artículo 6º. Reglas de Interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la Constitución Política y en los Tratados o Convenios Internacionales de derechos humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

Artículo 7º. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de estos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

Artículo 8º. Interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de todos sus derechos humanos, que son universales, prevalentes e interdependientes.

Artículo 9°. Prevalencia de los derechos. En todo acto, decisión o medida administrativa, judicial o de cualquier naturaleza que deba adoptarse en relación con los niños, las niñas y los adolescentes, prevalecerán los derechos de estos, en especial si existe conflicto entre sus derechos fundamentales con los de cualquier otra persona.

En caso de conflicto entre dos o más disposiciones legales, administrativas o disciplinarias, se aplicará la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

Artículo 10. Corresponsabilidad. Para los efectos de este Código, se entiende por corresponsabilidad, la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. La familia, la sociedad y el Estado son corresponsables en su atención, cuidado y protección. La corresponsabilidad y la concurrencia aplican en la relación que se establece entre todos los sectores e instituciones del Estado.

Artículo 11. Exigibilidad de los derechos. Salvo las normas procesales sobre legitimidad en la causa para incoar las acciones judiciales o procedimientos administrativos a favor de los menores de edad, cualquier persona puede exigir de la autoridad competente el cumplimiento y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Artículo 12. Perspectiva de género. Se entiende por perspectiva de género el reconocimiento de las diferencias sociales, biológicas y psicológicas en las relaciones entre las personas según el sexo, la edad, la etnia y el rol que desempeñan en la familia y en el grupo social. Esta perspectiva se debe tener en cuenta en la aplicación de este Código, en todos los ámbitos en donde se desenvuelven los niños, las niñas y los adolescentes, para alcanzar la equidad.

Artículo 13. Derechos de los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos. Los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos, gozarán de los derechos consagrados en la Constitución Política, los instrumentos internacionales de derechos humanos y el presente Código, sin perjuicio de los principios que rigen sus culturas y organización social.

Artículo 14. La responsabilidad parental. La responsabilidad parental es un complemento de la patria potestad establecida en la legislación civil. Es, además, la obligación inherente a la orientación, cuidado, acompañamiento y crianza de los niños, las niñas y los adolescentes durante su proceso de formación. Esto incluye la responsabilidad compartida y solidaria del padre y la madre de asegurarse que los niños, las niñas y los adolescentes puedan lograr el máximo nivel de satisfacción de sus derechos.

Las autoridades contribuirán con este propósito a través de decisiones oportunas y eficaces y con claro sentido pedagógico.

El niño, la niña o el adolescente tendrán o deberá cumplir las obligaciones cívicas y sociales que correspondan a un individuo de su desarrollo.

En las decisiones jurisdiccionales o administrativas, sobre el ejercicio de los derechos o la infracción de los deberes se tomarán en cuenta los dictámenes de especialistas.

Artículo 16. Deber de vigilancia del Estado. Todas las personas naturales o jurídicas, con personería jurídica expedida por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o sin ella, que aún, con autorización de los padres o representantes legales, alberguen o cuiden a los niños, las niñas o los adolescentes son sujetos de la vigilancia del Estado.

De acuerdo con las normas que regulan la prestación del servicio público de Bienestar Familiar compete al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar como ente rector, coordinador y articulador del Sistema Nacional de Bienestar Familiar, reconocer, otorgar, suspender y cancelar personerías jurídicas y licencias de funcionamiento a las Instituciones del Sistema que prestan servicios de protección a los menores de edad o la familia y a las que desarrollen el programa de adopción.

Artículo 43. Obligación ética fundamental de los establecimientos educativos. Las instituciones de educación primaria y secundaria, públicas y privadas, tendrán la obligación fundamental de garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar. Para tal efecto, deberán:



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. Formar a los niños, niñas y adolescentes en el respeto por los valores fundamentales de la dignidad humana, los derechos humanos, la aceptación, la tolerancia hacia las diferencias entre personas. Para ello deberán inculcar un trato respetuoso y considerado hacia los demás, especialmente hacia quienes presentan discapacidades, especial vulnerabilidad o capacidades sobresalientes.
2. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores.
3. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia niños y adolescentes con dificultades en el aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños y adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.



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

SEDE PRINCIPAL Y DEMÁS SEDES



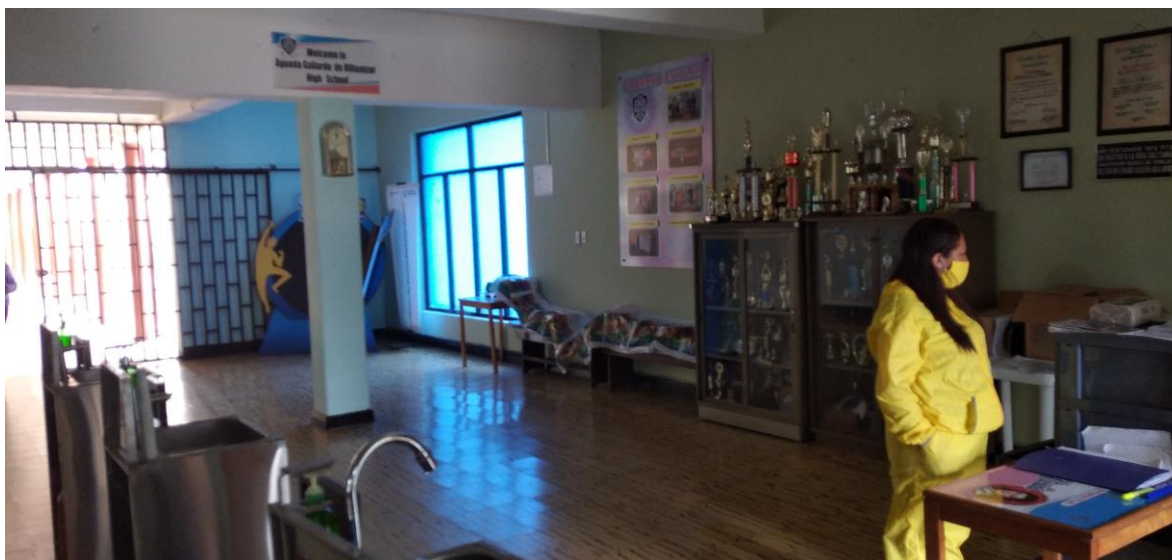
UNIFORMES



INFRAESTRUCTURA SEDE PRINCIPAL



ENTRADA – RECEPCIÓN, SALA DE ESPERA



ORATORIO



SALA DE PROFESORES



SALA DE INFORMÁTICA



CAFETERÍA



AULA MÚLTIPLE



ZONAS VERDES



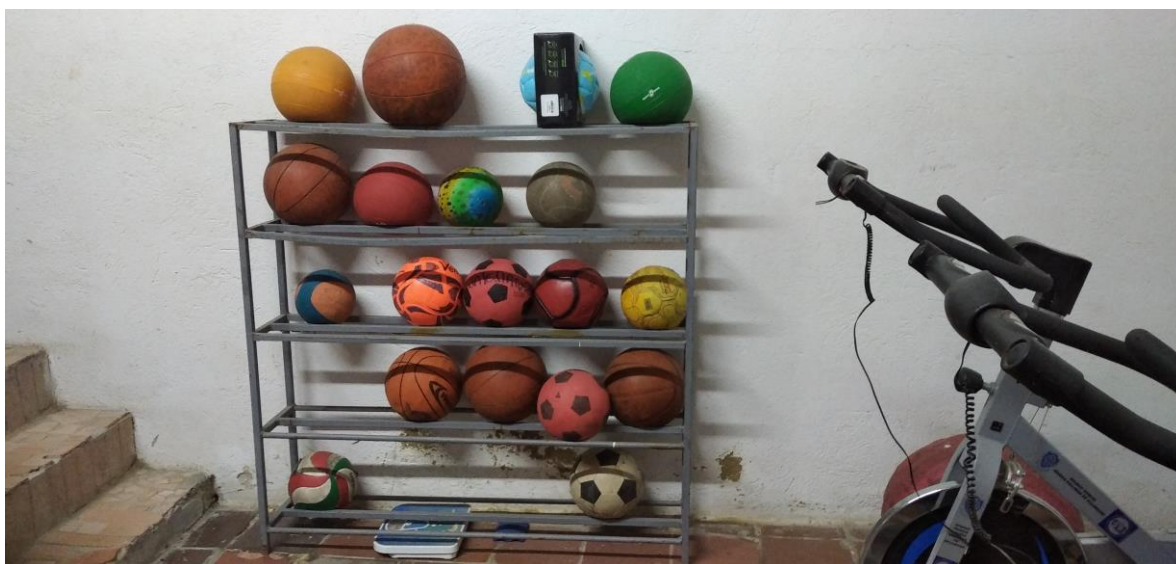
PATIO DE DESCANSO (ADAPTADA CANCHA DE BOLEIBOL)



CANCHA MÚLTILPE



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y GIMNASIO











ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RECTORA

SOR SOL CRISTINA



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

MATRIZ DOFA	
DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
✚ Imposibilidad de realizar las clases de educación física de manera presencial. ✚ Inactividad física que lleva al sedentarismo y a la falta de movimiento. ✚ La virtualidad aumenta el tiempo sentado frente al computador y demás aparatos electrónicos, facilitando la adopción de posturas inadecuadas e ineficientes generando dolores. ✚ Escases de material deportivo en optimas condiciones para la realización de las clases. ✚ Dos sedes de primaria no cuentan con espacios para la recreación y el deporte. ✚ Un alto porcentaje del mobiliario escolar está muy desgastado y en regular estado. ✚ Falta de material en las casas de los estudiantes. ✚ Escasez de nuevos materiales, especialmente deportivos, los actuales no se encuentran en su forma óptima.	✚ Posibilidad de optimizar los fundamentos del movimiento humano. ✚ Concientizar a estudiantes, padres de familia y demás comunidad de la institución sobre la importancia del movimiento y la adopción de hábitos y estilos de vida saludable. ✚ Posibilidad de mejorar la postura como componente activo del movimiento. ✚ La virtualidad permite explorar nuevas alternativas de trabajo para la mejora y/o mantenimiento de la actividad física. ✚ Posibilidad de trabajar con autocarga y la conciencia corporal. ✚ El programa de alimentación escolar que beneficia a 40% de la población y que realmente llega a los estudiantes con más necesidades económicas en sus casas. ✚ Capacitaciones conseguidas a través de la Institución o de la SED. ✚ La presencia de la Universidad de Pamplona con programas de práctica y servicio social. ✚ El servicio de transporte escolar gratuito, con una ruta para la sede Jardín Nacional. ✚ Posibilidad de acceder a recursos del sistema general de participación para proyectos en pro de la calidad de la educación. ✚ La construcción del Parque San Fermín frente a la Sede Águeda Gallardo. dos canchas sintéticas la biblioteca pública y una cancha multifuncional.
FORTALEZAS	AMENAZAS

✚ Facilitar los equipos cómputos a los estudiantes que no cuentan con uno. ✚ Compromiso social y educativo por parte de profesores y directivos para ayudar a toda la comunidad educativa. ✚ Oportunidad participativa por parte del docente del área para la implementación de nuevas propuestas y metodologías académicas. ✚ Comunidad educativa físicamente activa y predispuesta a las actividades físico-deportivas. ✚ Prestigio de nuestra institución y credibilidad en todos los ambientes gubernamentales. ✚ La sede central, el jardín Infantil y El Escorial, albergan estudiantes provenientes de todos los barrios de la ciudad. ✚ Proyección a la comunidad con el servicio social y la etapa productiva de la Media La calidad y calidez de los servicios de bienestar que se presta en las distintas sedes. ✚ La filosofía Salesiana Proyección a la comunidad.	Falta de accesibilidad a conexión de internet de los estudiantes. Desinterés hacia las clases por parte de los estudiantes.
--	---



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPÍTULO 2 PROPUESTA PEDAGÓGICA

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Ejecutar un plan sistematizado de competencia motriz para optimizar el desarrollo de la postura como componente activo del movimiento a través de sus fundamentos, que permita potenciar la estructura y la forma de interactuar del individuo con el entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Diagnosticar por medio de una valoración funcional sencilla alteraciones del movimiento comunes entre los niños, a través del patrón de triple flexo-extensión de miembros inferiores y su relación con los miembros superiores.
- ✓ Optimizar la capacidad de los fundamentos del movimiento (movilidad, estabilidad, control motor, simetría).
- ✓ Mejorar la funcionalidad del subsistema de estabilización intrínseco (core) para estabilizar, absorber y transferir fuerzas.
- ✓ Optimizar la eficiencia de la postura como componente activo del movimiento.
- ✓ Concientizar a los niños sobre la importancia del movimiento y la relación intrínseca que existe entre ésta y las actividades de su vida académica y cotidiana.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A comienzos del año 2020 el Covid 19 llega a Colombia y con el transcurrir de los días se convirtió en una pandemia sanitaria, que para impedir su expansión el gobierno nacional decide el aislamiento preventivo obligatorio en todo el territorio nacional; lo que trajo como consecuencia el cierre de la gran mayoría de actividades comerciales, industriales, educativas y deportivas.

La educación tubo que adaptarse a dichas condiciones, pasando de la presencialidad a una educación a distancia y también virtual, lo que produjo que los niños deban pasar más tiempo frente al ordenador, en sus casas, adoptando comportamientos cada vez más sedentarios dado el cierre de centros deportivos, escuelas de formación deportiva, escuelas, colegios y parques.

El Colegio Águeda Gallardo de Villamizar de Pamplona es una institución educativa que se caracteriza por la participación de directivos, docentes y estudiantes en actividades físicas, deportivas y culturales, incluso, desarrollan año tras año la prueba atlética salesiana en sus diferentes disciplinas; en los grados 10 y 11 existe la media técnica en deporte y recreación, es decir, una comunidad físicamente activa y en constante movimiento debe cambiar radicalmente su comportamiento ordinario, dejando la actividad física y el movimiento adentrándose en el sedentarismo y la adopción de posturas estáticas ineficientes.

Debido a la adopción de una educación virtual con ayuda de herramientas informáticas, se ha reducido significativamente el movimiento y la actividad física. El comportamiento sedentario, (cualquier gasto de energía de menos de 1,5 MET) mientras se está acostado, sentado o reclinado, son posiciones repetidas actualmente en la educación pasando entre el 70-85% del día manteniendo estas posiciones.

Los niños de sexto, séptimo, octavo y noveno se mantienen en promedio de cinco a ocho horas diarias sentados frente al computador recibiendo clases sincrónicas, realizando consultas vía on-line, realizando trabajos, entre otras obligaciones académicas generando compensaciones musculoesqueléticas, desequilibrios



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



musculares, disfunciones artrocinemáticas, alteraciones del movimiento y funcionamiento del raquis como: síndromes del movimiento de la columna cervical, trastornos en la alineación de la columna torácica, aplanamiento y flexión de la columna lumbar, síndromes de la alteración de la región lumbopélvica entre otras alteraciones en cadera, rodilla y tobillo; afectando el funcionamiento de la cadena anterior y la cadena posterior.

En dichos entornos educativos, la productividad de estudio depende de los siguientes componentes cognitivos: adquisición de habilidades, aprendizaje, atención, memoria de estudio y toma de decisiones. Estar sentado durante mucho tiempo se considera un factor de riesgo para las funciones cognitivas deficientes debido a cambios fisiológicos y mecánicos aberrantes en los sistemas cardiovascular, pulmonar y metabólico. Las funciones cognitivas deficientes pueden estar asociadas con estar sentado durante mucho tiempo en las horas de estudio y afectar negativamente la productividad académica además del óptimo funcionamiento del aparato locomotor.

¿Cómo diseñar e implementar una propuesta pedagógica que permita contrarrestar los graves efectos del sedentarismo y de posturas ineficientes a través de la actividad física en los estudiantes de básica secundaria del Colegio Águeda Gallardo?



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

JUSTIFICACIÓN

El movimiento y la actividad física es sin duda uno de los factores más importantes hoy en día para contrarrestar y prevenir los síntomas del Covid 19, además de diferentes enfermedades metabólicas como el sobre peso y la obesidad que generan un desgaste y detrimento de la función, así como el sedentarismo se podrá disminuir mejorando el funcionamiento del cuerpo humano y de sus diferentes subsistemas: subsistema de estabilización intrínseco, subsistema oblicuo posterior, subsistema oblicuo anterior, subsistema longitudinal profundo y el subsistema lateral permiten una mejor respuesta motriz autónoma para la consecución de un fin en un contexto determinado, en este caso, la optimización de la postura como componente clave para la funcionalidad motora de los estudiantes del colegio Águeda Gallardo de Villamizar.

Comparto la definición de Mickle et al 2011, Verbecque et al, 2016 cuando afirma que *“la capacidad de mantener el control de la postura juega un papel importante en el desarrollo infantil, que representa un prerrequisito fundamental para realizar de manera competente movimientos de habilidad y habilidades motoras complejas”*. Es decir, que la postura es la disposición espacial del cuerpo que responde a las demandas de gestión de fuerzas, siendo esta la esencia del movimiento.

Cuando corregimos compensaciones y alteraciones del movimiento humano de manera integrada del sistema musculoesquelético, artrocinemático y fisiológicos podremos mejorar no solo su capacidad motora, también su capacidad cognitiva y la manera de desarrollarse en su entorno. Para ello se parte de los fundamentos del movimiento expuestos por Gray Cok en la “Pirámide del rendimiento humano” enlazados con las fases del ejercicio correctivo expuesto por Qualis Motus.

Por medio de la presente propuesta se busca generar en el niño la posibilidad de disponer de una estructura que este en la capacidad de soportar las diferentes fuerzas internas y externas a las que esta expuesto diariamente frente al ordenador cumpliendo con sus compromisos escolares y que, además, sea consciente de la importancia de moverse tanto para sus habilidades físicas como para sus habilidades cognitivas.

POBLACIÓN

GRADO	EDAD	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
SEXTO A	10-11	14	22	36
SEXTO B	10-11	18	20	38
SÉPTIMO A	11-12	26	15	41
SÉPTIMO B	11-12	17	34	41
OCTAVO A	12-13	17	34	41
OCTAVO B	12-13	15	25	40
NOVENO A	14-15	14	23	37
NOVENO B	14-15	20	18	38

MARCO TEÓRICO

El movimiento es fruto de la interacción entre el sistema musculoesquelético, el sistema nervioso y el medio, y los estados de atracción surgirán de la interacción de todo el sistema. La coordinación motriz abarca la relación entre los distintos planos de la organización, componentes y estados funcionales del sistema motor (coordinación interna), así como la relación entre el sistema motor y los eventuales objetivos y acontecimientos del entorno (coordinación externa) (Nitsch y Munzert, 2002.). Desde la teoría general de sistemas (TGS) de Bertalanffy (1976) el concepto de aprendizaje se transformó en un acto dinámico en el que se producen complejidad de interacciones y en el que el alumno es el verdadero protagonista (Seirul.lo, 1992). El aprendizaje es el proceso de modificación de la conducta, un cambio estable de la conducta producto de la práctica. En el caso del aprendizaje motor, estos cambios hacen referencia a las conductas motoras. El estudio del comportamiento motor tuvo su origen en la dimensión motriz del comportamiento. Los conceptos de estabilidad, inestabilidad, transición, dinámica intrínseca o autoorganización son frecuentes ya en numerosos estudios sobre desarrollo.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se considera que los movimientos de los niños no son sólo producto de la acción del SNC, sino también de las propiedades energéticas y biomecánicas del cuerpo, de la influencia del medio y de los objetivos de la tarea, y que las relaciones entre ellos no serán jerárquicas sino autoorganizadas y no lineales (Thelen et al., 1996). La realización una tarea nueva por un niño se interpreta como una transición, y para que se produzca se habrá pasado necesariamente por un periodo de inestabilidad.

La interacción del ser humano con el medio en el que se desarrolla determinará su comportamiento postural. Por lo tanto, el estudio de la postura humana deberá tener en cuenta la perspectiva ecológica y el ciclo percepción-acción. Para poder mantener el correcto funcionamiento del organismo se precisa una estabilidad topológica de la configuración del cuerpo. A su vez, el organismo debe adaptarse a los cambios producidos por el propio cuerpo en movimiento, por el medio o por los objetivos de la tarea a desarrollar (Riccio, 1993). Se ha demostrado que el movimiento del centro de presión del cuerpo durante el mantenimiento de la postura responde al comportamiento de un sistema no lineal (Boker et al., 1998; Myklebust et al., 1995) y el análisis de la conjunción de estabilidad y adaptabilidad es descrito mediante la terminología de la teoría de los sistemas dinámicos por diversos autores (Bardy et al., 2002; Dijkstra et al., 1994; Marin et al., 1999; Oullier et al., 2002; Riccio, 1993; Stirling y Zakynthinaki. 2004).

Comparto el enfoque que Carlota Torrents Martin en su tesis doctoral “la teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo” ya que nos habla de tres componentes fundamentales que Qualis Motus la define como macro componentes del movimiento: el individuo, el entorno y la tarea, y que en su interacción se ve desarrollada por el movimiento y manifestada por el individuo, siendo este el eje fundamental por el cual se expresa esa respuesta motriz autónoma. Cuando hacemos referencia al individuo nos encontramos con otros factores que van a afectar ese movimiento, a lo que Qualis Motus llamo componentes activos del movimiento, en el que la postura se define como la esencia del movimiento. Y para referirnos a la postura tenemos que mencionar los fundamentos del movimiento expuestos por Gray Cook en la pirámide del rendimiento expuesta en su libro movement, ya que son inherentes al ser humano, son los más comprometidos por la ineficiencia con la que se manifiestan debido a la pérdida de funcionalidad. Y para



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



entender precisamente esa funcionalidad la teoría de Joint by joint de Gray Cook y Mikael Boyle plantea que hay ciertas articulaciones que necesitan ser más estables (mayor capacidad de resistir el movimiento, mayor control motor), mientras que otras deben ser más móviles (mayores rangos de movimiento y flexibilidad) y que, si alguna articulación no cumple bien su función, las articulaciones más cercanas sufrirán las consecuencias. De esta manera, la pérdida de función en una articulación puede afectar a la articulación inmediatamente superior o inferior; y para valorar el funcionamiento de estas articulaciones en sinergia con los fundamentos del movimiento el sistema de valoración FMS (Funcional movement screen) de Gray Cook aportara toda la información necesaria para abordar el ejercicio correctivo necesario.

El conocimiento del individuo y su relación con el entorno (contexto) permite conocer el óptimo funcionamiento del aparato locomotor para posteriormente ser evaluado e identificar las deficiencias y/o necesidades que se deben satisfacer para poder optimizar el funcionamiento de la postura. y para ello nos centraremos en las fases del ejercicio correctivo que expone Qualis Motus: fase de aprendizaje (estructura/analítico), fase de asociación (cadenas cinéticas, subsistemas) y fase de integración (movimientos globales). Entendiendo la postura como una necesidad que debe evolucionar de estático a una postura eficiente en dinámico.



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

CAPITULO 3
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 CRONOGRAMA DE SEXTOS

HABILIDAD/ CAPACIDAD	S1 (18- 3-21)	S2 (25- 3-21)	S3 (8- 4- 21)	S4 (15- 4-21)	S5 (22- 4-21)	S6 (29- 4-21)	S7 (6-5- 21)	S8 (13- 5-21)	S9 (20- 5-21)	S10 (27- 5-21)
MOV TORÁCICA	V A L O R A C I O N F U N C I O N A L		X	X		X			X	X
MOV HOMBRO			X			X	X	X	X	X
MOV CAD ROT INTERNA			X	X			X	X	X	X
MOV CAD ROT EXTERNA			X	X	X		X	X	X	X
MOV TOBILLO (DORSIFL)			X	X		X				
ESTABILIDAD		X	X	X	X	X DIN	X DIN	X DIN	X DIN	X DIN
CONTROL MOTOR		X	X	X	X	X			X	X
SIMETRÍA		X	X	X	X					
FZA ISOMÉTRICA					X	X	X			
FZA EXCÉNTRICA				X	X	X			X	X
FZA CONCÉNTRICA							X		X	X
CORE ANTI- EXTENSIÓN		X	X	X	X					
CORE ANTI- ROTACIÓN				X	X	X	X			
COR ANTI-FLEX LATERAL						X	X			
PLANO FRONTAL				X	X	X				
PLANO SAGITAL			X		X	X	X			
PLANO TRANSVERSAL									X	X
PLIOMETRÍA									X	X
PATRÓN RESPIRATORIO		X	X	X	X	X	X		X	X

CRONOGRAMA SÉPTIMOS

HABILIDAD/ CAPACIDAD	S1 (18- 3-21)	S2 (25- 3-21)	S3 (8- 4- 21)	S4 (15- 4-21)	S5 (22- 4-21)	S6 (29- 4-21)	S7 (6-5- 21)	S8 (13- 5-21)	S9 (20- 5-21)	S10 (27- 5-21)
MOV TORÁCICA	V A L O R A C I O N F U N C I O N A L		X	X	X	X		X	X	
MOV HOMBRO			X			X	X	X	X	
MOV CAD ROT INTERNA			X	X	X		X	X	X	X
MOV CAD ROT EXTERNA			X	X	X	X	X	X	X	X
MOV TOBILLO (DORSIFL)			X	X		X			X	X
ESTABILIDAD		X	X	X	X	X	X DIN	X DIN	X DIN	X DIN
CONTROL MOTOR			X	X	X	X				
SIMETRÍA			X	X	X					
FZA ISOMÉTRICA				X	X	X				
FZA EXCÉNTRICA					X	X	X	X		
FZA CONCÉNTRICA							X	X	X	X
CORE ANTI- EXTENSIÓN		X	X	X	X	X				
CORE ANTI- ROTACIÓN							X	X	X	X
COR ANTI-FLEX LATERAL				X	X	X	X	X	X	
PLANO FRONTAL				X	X	X				
PLANO SAGITAL			X		X	X	X	X		
PLANO TRANSVERSAL									X	X
PLIOMETRÍA									X	X
PTARÓN RESPIRATORIO		X	X	X	X	X	X	X	X	X

CRONOGRAMAS OCTAVOS

HABILIDAD/ CAPACIDAD	S1 (18- 3-21)	S2 (25- 3-21)	S3 (8- 4- 21)	S4 (15- 4-21)	S5 (22- 4-21)	S6 (29- 4-21)	S7 (6-5- 21)	S8 (13- 5-21)	S9 (20- 5-21)	S10 (27- 5-21)
MOV TORÁCICA	V A L O R A C I Ó N F U N C I O N A L		X	X	X	X	X		X	X
MOV HOMBRO			X			X			X	X
MOV CAD ROT INTERNA			X	X	X	X	X	X	X	X
MOV CAD ROT EXTERNA			X	X	X	X	X	X	X	X
MOV TOBILLO (DORSIFL)			X	X			X	X	X	X
ESTABILIDAD		X		X	X	X	X DIN	X DIN	X DIN	X DIN
CONTROL MOTOR			X	X	X	X				
SIMETRÍA			X	X	X	X				
FZA ISOMÉTRICA		X	X	X	X	X	X			
FZA EXCÉNTRICA					X	X		X		
FZA CONCÉNTRICA							X	X		
CORE ANTI- EXTENSIÓN		X	X	X	X	X				
CORE ANTI- ROTACIÓN						X	X	X		
COR ANTI-FLEX LATERAL					X	X	X	X		
PLANO FRONTAL				X	X	X	X			
PLANO SAGITAL			X			X	X	X		
PLANO TRANSVERSAL									X	X
PLIOMETRÍA									X	X
PATRÓN RESPIRATORIO		X	X	X	X	X	X	X	X	X

CRONOGRAMA NOVENOS

HABILIDAD/ CAPACIDAD	S1 (18- 3-21)	S2 (25- 3-21)	S3 (8- 4- 21)	S4 (15- 4-21)	S5 (22- 4-21)	S6 (29- 4-21)	S7 (6-5- 21)	S8 (13- 5-21)	S9 (20- 5-21)	S10 (27- 5-21)
MOV TORÁCICA	V A L O R A C I O N F U N C I O N A L		X	X	X	X	X	X	X	X
MOV HOMBRO			X		X		X	X	X	X
MOV CAD ROT INTERNA			X	X	X	X	X	X	X	X
MOV CAD ROT EXTERNA			X	X	X	X	X	X		
MOV TOBILLO (DORSIFL)			X	X			X			
ESTABILIDAD				X	X	X	X DIN	X DIN	X DIN	X DIN
CONTROL MOTOR			X	X	X	X				
SIMETRÍA			X	X		X				
FZA ISOMÉTRICA		X	X	X	X	X	X			
FZA EXCÉNTRICA					X	X	X			
FZA CONCÉNTRICA							X	X		
CORE ANTI- EXTENSIÓN		X	X		X					
CORE ANTI- ROTACIÓN					X	X	X	X		
COR ANTI-FLEX LATERAL			X	X	X	X	X			
PLANO FRONTAL			X	X	X	X				
PLANO SAGITAL				X	X	X	X	X		
PLANO TRANSVERSAL									X	X
PLIOMETRÍA									X	X
PATRÓN RESPIRATORIO		X	X	X	X	X	X	X	X	X



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2 EJECUCIÓN METODOLÓGICA

Partiendo del pleno conocimiento del calendario académico de la práctica profesional estipulado por la Universidad de Pamplona se pudo dar aplicabilidad de la propuesta durante diez semanas, desde la previa presentación el día 24 de febrero de 2021 ante directivos de la institución Águeda Gallardo de Villamizar de la ciudad de Pamplona me fue asignado el docente institucional el profesor Licenciado en educación física Edgar Mendoza quien tiene a su cargo los grados: sexto, séptimos, octavos y novenos, con los que ya venían realizando encuentros virtuales sincrónicos vía Zoom únicamente los días jueves de cada semana. Se inicia la observación diagnóstica durante la primera semana de marzo y posteriormente se inicia la realización de la propuesta pedagógica para iniciar su aplicabilidad entre la semana del 15 al 19 de marzo, específicamente el jueves 18 y finalizando el día 27 de mayo con el que se esperaba dar término con “El día de la actividad física salesiana” que se vio cancelado motivo del paro nacional.

3.2.1 EVALUACIÓN

En la realización y aplicabilidad de la propuesta me encuentro con una institución bastante receptiva, un docente asesor abierto a una propuesta diferente a las realizadas previamente en la institución, según lo manifestó en reuniones previas y durante la aplicabilidad de esta. De parte de los estudiantes pude vivenciar el compromiso y el gusto por la educación física lo que facilitaba la realización de las clases y su aprendizaje. Si bien es cierto que las clases eran virtuales de forma sincrónica la institución en cabeza de su rectora facilitaba herramientas de cómputo a niños que no tenían la facilidad de acceder a uno, de esta manera los niños tenían la oportunidad de participar activamente en cada encuentro semanal que se realizaba. El asesoramiento semanal de parte del coordinador de práctica permitía dar soluciones eficientes a las dudas e inquietudes que podían darse en el proceso, brindando un acompañamiento constante facilitando así la aplicabilidad y el desarrollo de la propuesta.



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

3.2.2 RESULTADOS

- Si bien es cierto que la institución facilitaba computadores a niños que no disponían de uno y que cada semana se podía contar con el 80% o más de los estudiantes; la conectividad fue uno de los factores condicionantes en la realización de algunas clases, sin embargo, al finalizar la sesión compartían vía WhatsApp imágenes de la aplicación de los ejercicios que se venían desarrollando, lo que dejaba entrever la buena recepción que tenía la propuesta. Al principio, especialmente las primeras dos clases los estudiantes se notaban un poco escépticos de lo que se realizaban, para ellos eran cosas que no habían trabajado anteriormente en ninguna clase de educación física, pero que, con el transcurrir de las sesiones fueron comprendiendo un poco mejor. Una minoría del 5% de niños no se conectaban a las clases virtuales tampoco enviaban evidencia alguna de trabajos (quienes no se conectaban a las clases se les enviaba el trabajo realizado y algunos ejercicios y ellos debían enviar evidencia de su aplicabilidad) por lo tanto no se pudo saber el porqué de las ausencias.
- Sin duda alguna, y viendo la situación actual por la que atraviesa el mundo, los niños comprendieron la necesidad y la importancia de la actividad física en la salud, en la prevención y el desarrollo cognitivo, a demás de la importancia de moverse eficientemente, el comprender que la educación física debe ser un proceso sistematizado que permita la autonomía motriz desde la óptima funcionalidad del cuerpo, a demás de que no es necesario disponer de los mejores escenario e implementos para la realización de actividad física de calidad y que, con cosas que encuentran en sus propias casas pueden realizar todo este tipo de actividades.
- La valoración es uno de los pilares en cualquier proceso que se vaya a iniciar, especialmente uno que tiene que ver con las habilidades y las capacidades físicas de niños que, dada la situación actual, no solo necesitan un desarrollo óptimo condicional de sus capacidades físicas, sino que también comprenda la importancia del movimiento como habilidad. En dicha valoración se observaron compensaciones y alteraciones del movimiento similares en niños que dedicaban entre 6 a 8 horas diarias a realizar actividades similares.

Con el paso de las sesiones y el conocimiento de dichas compensaciones y alteraciones se pudo generar todo un método de “entrenamiento” que les iba permitiendo tener movimientos más eficientes mejorando así su funcionalidad.

3.2.3 PROCESO

Gracias a la observación diagnóstica de la institución y de conocer la importancia que le dan a la educación física sumada a la situación actual vivida por el Covid-19, en la que los niños tuvieron que aislarse y reducir su capacidad de movimiento y seguramente la adquisición de comportamientos sedentarios sumadas a las horas de estudio frente al ordenador, entendí la necesidad de valorar las bases del movimiento humano y tratar de comprender cómo era el funcionamiento de los fundamentos en individuos que se dedican a las mismas actividades.

Así que opte por dos test de la batería de FMS que me permitirían valorar cuales de los fundamentos y en qué estructuras dentro del patrón de triple flexo-extensión y su relación entre miembros se veían comprometidos con mayor frecuencia, encontrando que las zonas más comprometidas eran, la cadera, la columna torácica y los hombros lo que afectaba directamente su postura tanto en estático como en dinámico dejando ver, a priori, que la estabilidad y transmisión de fuerzas del raquis no era tan eficiente, así que iniciamos por ahí.

Lo primero que trabajamos fue el patrón respiratorio, que el niño aprendiera a diferenciar entre una respiración alta (pulmonar) y una baja (diafragmática) para que posteriormente aprendiera generar una presión intraabdominal básica para estabilizar el raquis. Así que el core fue el protagonista de la primera sesión y estaría inmersa en todas las clases a partir de allí.

Luego empezamos a trabajar sobre los fundamentos del movimiento, inicialmente por la movilidad, (especialmente de las estructuras comprometidas en la valoración) luego la estabilidad, el control motor y la simetría relacionándose todos entre sí y con la estabilidad de la columna.

Una vez sentadas las bases empezamos a buscar la mejora en sus capacidades físicas, tomando la fuerza como eje principal optimizando el plano sagital y

fortaleciendo el frontal. Los tipos de contracciones isométricas y excéntricas fueron las principales para gestionar la fuerza de gravedad.

A partir de allí iniciamos a relacionar planos y tipos de contracción, controlando la tendencia a la rotación para que aprendieran a absorber fuerzas y transferirlas, y en su parte final empezamos a introducir pliometría en los diferentes planos.

Finalmente se realizaban actividades en las que relacionábamos todo lo anterior, aquí permitíamos la autonomía motriz para mejorar su autogestión y reorganización corporal, movimiento en un entorno abierto.

El interés de parte de cada estudiante y del docente de la institución facilitó la aplicabilidad de la propuesta.

Seguramente de haber tenido la oportunidad de aplicar de forma presencial la propuesta su hubiera podido dar un feedback mucho más preciso a las necesidades de cada niño y haber controlado un poco mejor el entorno.

Por mejorar, sin duda alguna considero que es el excesivo interés por lo condicional, esto le ha restado importancia al movimiento como habilidad, siendo este el facilitador de su expresión en términos de calidad y eficiencia.

3.2.4 FORMATIVA

Mi proceso de formación virtual tuvo como prioridad atender a las demandas y/o necesidades cinemáticas de los estudiantes de los grados sextos, séptimos, octavos y novenos con el fin de poder desarrollar clases que fomentaran el movimiento como base fundamental de la actividad física y la vida, cimentándose en la optimización de la postura. Por lo tanto, al finalizar cada encuentro con cada uno de los grupos, en el tercer bloque de la sesión (parte final) siempre se dio espacio para que los participantes manifestaran sus sensaciones acerca de la clase impartida, de esta manera se podían realizar ajustes en la próxima sesión atendiendo a las necesidades específicas de cada grupo.

Cabe mencionar que la principal limitante para el desarrollo de las clases y de la propuesta fue la conexión a internet, en ocasiones no permitía su correcto desarrollo, sin embargo el compromiso de cada estudiante para con la asignatura

facilito que aquellas actividades que se veían interrumpidas se les pudiera dar valoración y calificación, ya que enviaban evidencias de su aplicabilidad en horarios de clase y ajenos al horario estipulado como se pudo vivenciar en sus evidencias y en lo manifestado por algunos padres de familia.

La situación por lo que se atraviesa actualmente hace necesario el uso de herramientas digitales y de materiales que tradicionalmente no son usados con fines académicos, materiales como los que encontramos en nuestras casas: sillas, palos de escoba, etc; facilitando la comprensión de que el movimiento y la clase de educación física no requiere de materiales novedosos o especializados sino de un correcto proceso sistematizado acorde a los requerimientos del individuo.

Sin duda alguna esta ha sido una experiencia gratificante tanto a nivel personal, profesional y académica, que me permitió conocer de primera mano las diferentes situaciones por las que atraviesa la educación en Colombia, especialmente la educación física y ser más consciente de la necesidad de generar procesos acordes a las necesidades y posibilidades de cada persona de acuerdo a su contexto. Cada vez existen niños que se mueven menos, que físicamente son menos activos y que adoptan comportamientos sedentarios que afectan e influyen directamente en su salud, e incluso, en su capacidad cognitiva y desempeño académico.

También me ayudo a comprender que el desempeño académico es multifactorial y que tratar de simplificarlo con una nota numérica no es posible. Existen diferentes ítems que para mí son importantes evaluar: la puntualidad, el compromiso con las clases, el progreso de cada persona de acuerdo a sus debilidades y a su experiencia motriz previa, su situación socioeconómica, entre otros. Por lo tanto, me centre en lo cualitativo para la evaluación de la propuesta ya que no todos tienen la misma experiencia motriz y las mismas posibilidades en sus habilidades y capacidades físicas.

Poder desarrollar mi práctica profesional en una institución educativa con una población tan diversa, me permitió aplicar todo lo aprendido durante mi carrera, ya no como información aislada sino integrada e hilada según las necesidades de cada grado y de cada niño. A demás de comprender mucho más la importancia de mi compromiso como futuro docente para con la sociedad.

3.2.4 CONCLUSIONES

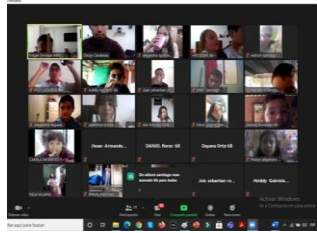
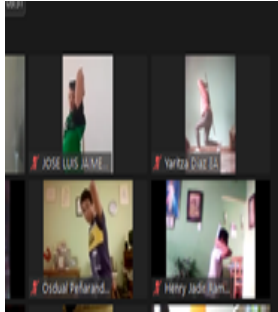
Podemos destacar que se ha expuesto teóricamente, sustentado y ratificado la hipótesis de que la postura es fundamental para la optimización de compensaciones y alteraciones del movimiento que afectan la funcionalidad motriz y el desarrollo cognitivo de los individuos.

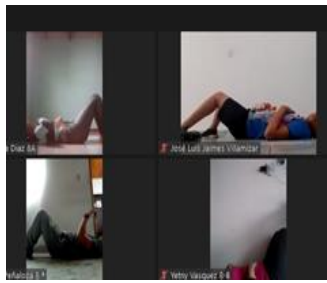
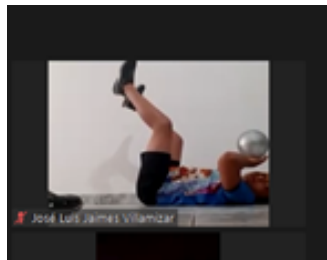
- Según los resultados encontrados en la valoración funcional se concluye que las alteraciones y compensaciones se asocian a disfunciones estructurales especialmente en columna torácica, hombros, flexores y extensores de cadera comunes en estudiantes con posturas similares mantenidas durante largos periodos de tiempo. Se recomienda hacer valoraciones analíticas de cada estructura para comprender con mayor precisión la causalidad de la compensación.
- En cuanto a los resultados de la anterior afirmación podemos concluir que la optimización de los fundamentos del movimiento especialmente en las zonas más comprometidas permite dar mayor capacidad a los requerimientos de cada estructura y así la mejora de su funcionalidad.
- El correcto posicionamiento del raquis y el óptimo funcionamiento del core atendiendo a su principal función de estabilizar permite desarrollar los movimientos en las zonas con mayor predisposición al movimiento, al tiempo que se es estable en las zonas que lo requieren. Se concluye que, para la mejora de la postura en estático y en dinámico se debe atender al entrenamiento del core en sinergia con los fundamentos del movimiento.
- Se concluye que la postura es el principal atractor del movimiento y que es inherente a cualquier patrón de movimiento, ya que mejora la capacidad del individuo a la hora de interactuar/gestionar las fuerzas que aparecen en situaciones motrices en un entorno determinado.
- Si el niño conoce cual debe ser el óptimo posicionamiento de sus estructuras y cómo debe ser su funcionamiento, podríamos concluir que va a tener mayor facilidad para autoorganizar su cuerpo en función de la tarea que deba desarrollar en su clase de educación física, su deporte y su diario vivir.

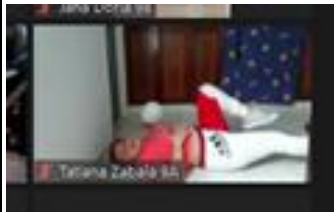
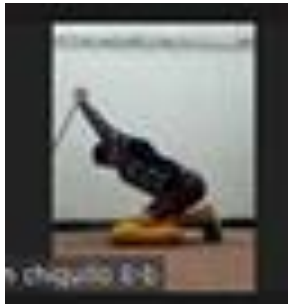
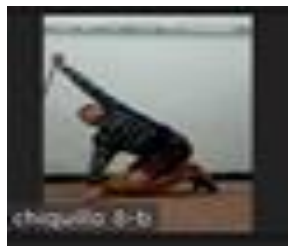
3.2.5 RECOMENDACIONES

- Recomiendo a la institución educativa generar espacios facilitadores de movimiento y actividad física en conjunto con la capacidad perceptiva, ya que mejorará la competencia motriz, deportiva y académica de los estudiantes. Además, una batería de test que permita valorar la habilidad y las capacidades de sus estudiantes para desarrollar planes enfocados a la mejora de dichas deficiencias y a la optimización de las fortalezas encontradas.
- A la comunidad estudiantil cabe recomendarle que se inicien y/o se mantengan en organizaciones y actividades que permitan desarrollar su capacidad motriz, bien sea en cualquier actividad deportiva, cultural o cualquier otra que requiera del movimiento y de la toma de decisiones y que permita la interacción social.
- A los padres de familia que sean propiciadores de comportamientos alejados del sedentarismo, así como estimulantes para sus hijos en la realización de actividad física.
- A mis compañeros que vayan a realizar sus futuras prácticas les recomiendo romper paradigmas académicos, a cuestionarse, a ser críticos, a oír, a no tener temor a desaprender, a que entiendan el movimiento humano como habilidad y base de la actividad física sobre la cual se cimientan las capacidades físicas; a que entiendan que la educación forma parte de diversos sistemas dinámicos complejos y que tenemos una profesión potente y útil para cambiar vidas y por consiguiente mejorar la sociedad.

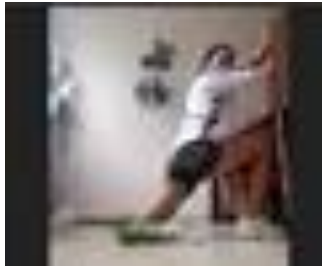
3.3 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

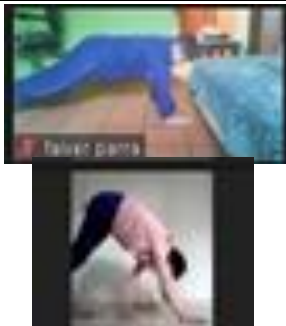
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
1. Charla introductoria y generalidades de la propuesta.	En reunión virtual vía zoom se comparte generalidades de la propuesta pedagógica enfocada a la optimización de la postura como componente clave en la optimización motriz de los estudiantes de sextos séptimos, octavos y novenos a estudiantes y docentes de la institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar Pamplona.	
2. Valoración funcional: overhead squat test	Con la ayuda de una pica o palo de escoba el estudiante debe realizar un squat (sentadilla) llevando la pica sobre su cabeza con sus hombros a 180° de flexión, buscando la mayor profundidad en la triple flexo-extensión de MMII y repetir el gesto tres veces en el plano frontal y tres veces en el plano sagital. Dicha valoración nos permite valorar sus fundamentos y su funcionalidad.	
3. Valoración funcional: in line lunge test (prueba de estocada en línea).	Con la ayuda de una pica o palo de escoba ubicada en la espalda del estudiante a nivel occipital, columna torácica y sacro; en posición de estocada o Split el niño deberá realizar una triple flexo-extensión bipodal asimétrico de MMII para valorar compensaciones e inestabilidad de las estructuras y el funcionamiento del plano frontal. Se realizan tres repeticiones para valorar el plano frontal y tres repeticiones para valorar el plano sagital.	

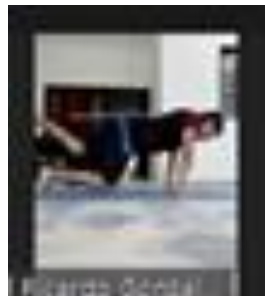
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
4. Introducción al patrón respiratorio y el core.	Explicación de ¿qué es el core? ¿cuáles son sus partes? ¿cuáles son sus funciones principales? Aclaración de ¿qué es el patrón respiratorio y cuál es su relación con el entrenamiento del core y su funcionalidad? ¿qué es el PIA? ¿qué es el bracing? Se realiza una mesa redonda en la que se exponen conclusiones de la importancia del core y la respiración para la mejora de la postura, la actividad física y el entrenamiento.	
5. Patrón respiratorio	En posición de decúbito supino con caderas y rodillas en flexión el niño debe ubicar una mano a la altura del pecho y otra a la altura del estómago posterior a ello inhalar por la nariz e inflar el estómago (alejar el ombligo de su columna) sin que la mano a la altura del pecho se mueva; al exhalar por la boca regresar a la posición inicial, de esta manera (sencilla y genérica) el niño podrá disociar entre una respiración alta y una diafragmática.	
6. Maniobra Bracing	Con la ayuda de un globo en posición de decúbito supino con rodillas y caderas en flexión de 90° aproximadamente se realizará el patrón respiratorio previamente trabajado, pero esta vez al exhalar el niño deberá inflar el globo. Esto le permite contraer de forma consciente y voluntaria toda la musculatura del core gracias al feedback que aporta el globo. Se repite tantas veces como sea necesario.	

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
7. Dead Bug. Estabilidad del core, fase analítica	En posición de decúbito supina con rodillas y caderas a 90° de flexión con la ayuda de un globo se realizará la maniobra de bracing previamente trabajada, luego de exhalar y generar una correcta compactación del core el estudiante deberá realizar una triple flexo-extensión mono podal sin perder la estabilidad del core y controlando la extensión lumbar. Se realizan 3 series de 8 repeticiones por extremidad.	
8. Extensión torácica: Movilidad (fundamentos del movimiento)	En posición de cuadrupedia con caderas en abducción y con la ayuda de una pica o palo de escoba con los brazos a 90° de flexión sosteniendo la pica el estudiante debe realizar una disociación lumbopélvica al tiempo que realiza una extensión torácica con hombros en la máxima flexión posible. Se realizan 3 series de 12 repeticiones integrando el patrón respiratorio. De esta manera estaremos trabajando analíticamente la extensión torácica.	
9. Rotación torácica: Movilidad: (fundamentos del movimiento)	En posición de cuadrupedia con glúteos en contacto con los talones y con ayuda de una pica el estudiante debe realizar una extensión torácica y flexión de hombro precedida de una rotación externa de columna torácica. Se realizan tres series por miembro. De esta manera atacamos otra de las funciones de la columna torácica estabilizando la columna lumbar.	

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
10. Rotación torácica sin feedback	En esta oportunidad se mantendrá la postura del ejercicio anterior, pero esta vez se realizará sin pica. El estudiante debe ubicar sus manos en el suelo y a partir de allí realizar la extensión y luego la rotación torácica mejorando su autoorganización corporal y comprendiendo donde se debe realizar el movimiento. Se realizan 3 series de 10 repeticiones por miembro.	
11. Movilidad de cadera (abducción de cadera).	Arrodillados con una cadera en abducción y con la rodilla en extensión con la ayuda de una pica el estudiante debe realizar una disociación lumbopélvica (cola a los talones) manteniendo neutra la pelvis, y la columna notando el estiramiento de los aductores con movilidad de cadera en isometría en el mayor rango de movimiento. Se realizan 3 series de 10 repeticiones.	
12. Movilidad de cadera (abducción + rotación externa).	Se repite el ejercicio anterior pero esta vez en el mayor rango de movimiento a demás de la abducción el niño deberá realizar una rotación externa de cadera (que la punta del pie apunte hacia el techo) de esta manera estaremos trabajando a demás de la movilidad, el centramiento articular. Se realizan 3 series de 8-10 repeticiones.	

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
13. Alargamiento de flexores de cadera	Con la ayuda de la pica con una rodilla apoyada en el suelo y con la otra con cadera en flexión de 90 grados, el estudiante debe realizar una retroversión pélvica y centrarse en extender la rodilla que tiene apoyada en el suelo sin perder la postura de pelvis y columna, enfocándose en sentir el estiramiento de los flexores de cadera durante todo el recorrido. Se realizan 3 series de 12 repeticiones por pierna.	
14. Flexibilidad del subsistema lateral	Arrodillados con una cadera en abducción con rodilla extendida y con la ayuda de la pica ubica de forma contralateral, el estudiante deberá realizar una inclinación lateral del tronco hacia el lado en el que está ubicada la pica, estirando de esta manera toda la cadena lateral (TFL, cuadrado lumbar, dorsal, etc) se realizan 3 series de 12 repeticiones por lado.	
15. Movilidad de cadera RE y abducción – flexibilidad aductores	Arrodillados con una cadera y rodilla en flexión de 90° en abducción y rotación externa el niño debe realizar una inclinación pélvica acentuando la movilidad en la cadera ipsilateral y en la flexibilidad de los aductores contralateral. Se realizan 3 series de 10 repeticiones por pierna.	

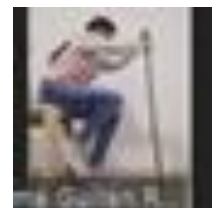
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
16. Flexibilidad de la cadena posterior y core	Desde la posición de plancha en decúbito prono el estudiante debe realizar una flexión de cadera sin flexionar las rodillas, flexionando los hombros a 180° y tocar el pie derecho con la mano contralateral luego con la otra mano y después regresar a plancha. Se realiza 4 series de 8 repeticiones. De esta manera estaremos dando flexibilidad y alargamiento a toda la cadena posterior normalmente acortada por las posiciones en el pc.	
17. Movilidad dinámica global	En posición sedente el estudiante debe realizar un paso atrás con la cadera y la rodilla extendida de esa pierna, mientras que la otra queda en triple flexión, se apoyan las manos en el suelo y se realiza una rotación externa del toráx ipsilateral a la pierna adelantada. 3 series de 10 repeticiones por lado. De esta manera trabajamos la movilidad global interrelacionada entre las estructuras que lo requieren.	
18. Movilidad y estabilidad (continuum del movimiento)	Arrodillados con una cadera en flexión y otra en extensión con ayuda de una pica del lado de la cadera en flexión se realiza una retroversión pélvica con acentuación en la extensión de la cadera estirando los flexores de cadera más rotación torácica hacia la ubicación de la pica con el brazo contralateral. Se realizan 3 series de 8 repeticiones.	

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
19. Core Rolling patterns (control de la rotación)	Desde posición de dead bug con la ayuda de la pica con hombros en flexión de 90° se rota lateralmente todo el cuerpo hacia la derecha apoyando la pica en el suelo sin perder la estabilidad de todo el cuerpo activando todos los músculos encargados de estabilizar y controlar la rotación. Realizar 3 series de 8 repeticiones por lado. De esta manera comienza a estabilizar fuerzas rotacionales.	
20. Core birdDog (estabilidad abdomino-lumbo-pélvica)	Desde posición de cuadrupedia con la pica ubicada en la espalda en contacto con el occipital, columna torácica y coxis se realiza la maniobra de bracing para estabilizar el core, luego se levanta la mano derecha del suelo sin perder ningún contacto con la pica.	
21. Core birDog (progresión)	Manteniendo la postura del ejercicio anterior, el estudiante deberá realizar la maniobra de bracing y luego levantar el brazo derecho del suelo y la pierna contralateral (izquierda) y mantener la postura (isometría) durante 5 segundos. Se realizan 3 series de 8 repeticiones por cada lado. De esta manera estaremos trabajando el subsistema oblicuo-posterior estabilizando fuerzas rotacionales sin perder en ningún momento los tres contactos con la pica.	
22. Plano frontal (core control de la flexión lateral del tronco)	En posición de decúbito lateral el estudiante debe apoyar el antebrazo de su lado izquierdo y la parte lateral del mismo pie alineando tobillo, rodilla, cadera y hombro. Se realizan 4 series de 8 segundos en isometría. De esta manera se trabaja el core en su función de anti-flexión lateral o estabilidad a la flexión lateral.	

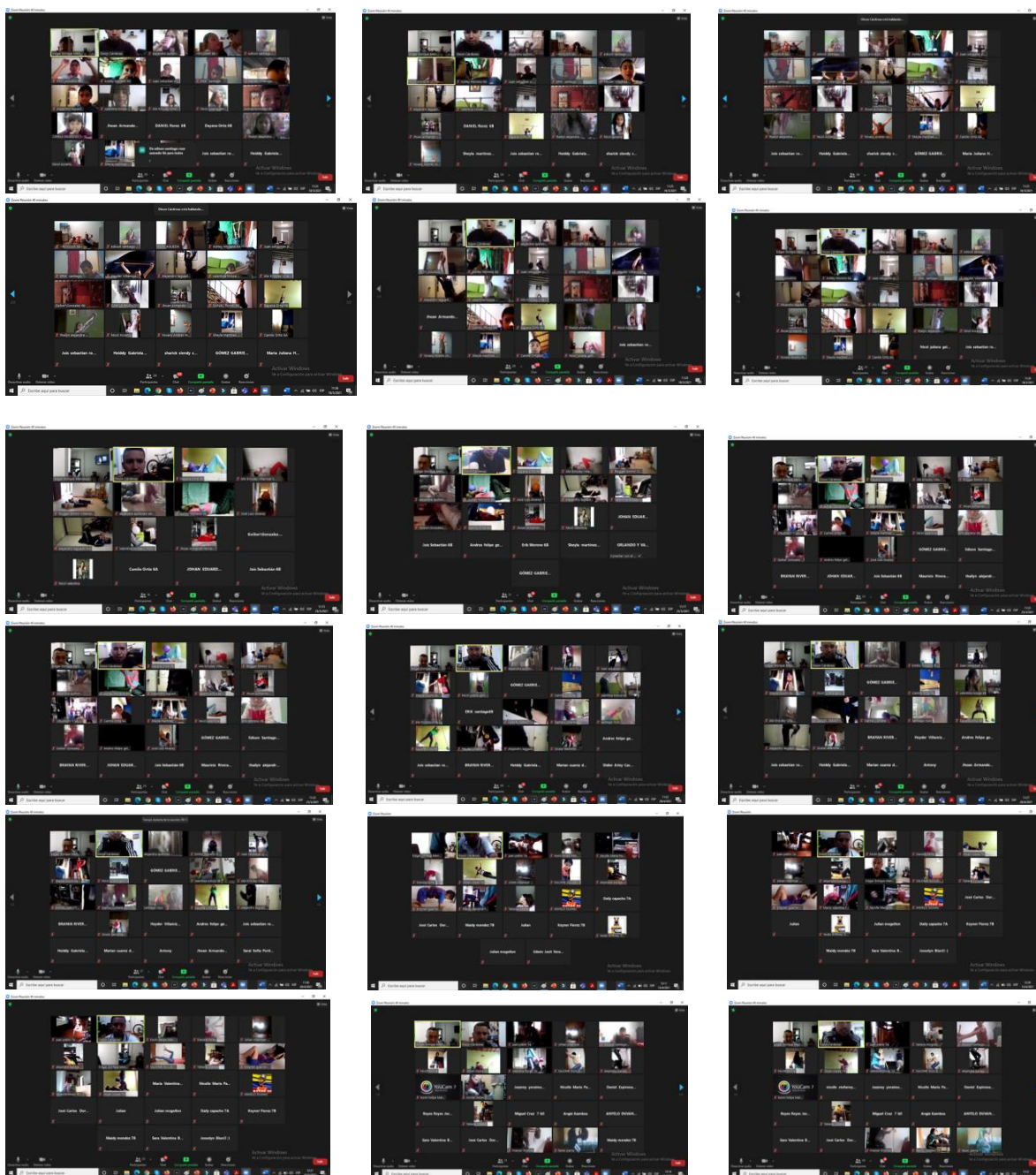
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
23. Abducción de cadera posición de rana (plano frontal).	En posición de decúbito lateral el estudiante apoya el antebrazo y rodilla derechos con cadera y rodilla en semiflexión y apartir de allí hacer una abducción de cadera quedando apoyado únicamente en el antebrazo y la rodilla isométricamente durante 10 segundos. 6 series de 8 segundos. De esta manera trabajamos la estabilidad del subsistema lateral y la estabilidad en el plano frontal.	
24. Puente glúteo: extensores de cadera cadena posterior	En posición de decúbito supino con rodillas y cadera en flexión realizar una extensión de cadera focalizando el trabajo en los glúteos empujando con todo el pie hacia el suelo especialmente con el talón. Se realizan 8 series de 8 segundos de contracción isométrica a 0° de flexión de cadera.	
25. Puente glúteo con sobre carga.	Adoptamos la misma posición del ejercicio anterior, está vez con la ayuda de una maleta con libros o cualquier otro que permita generar una sobrecarga el estudiante debe realizar 4 series de 12 repeticiones, esto permitirá compensar la activación de los flexores con el de la extensión de cadera.	
26. Puente glúteo mono podal con sobre carga	Este hace parte de una progresión al ejercicio anterior, se trabaja de forma mono podal con sobrecarga y tiene mucha más transferencia a situaciones de la vida diaria, deportiva y/o de actividad física, suponiendo una mayor fuerza rotacional que debe ser estabilizada por los músculos de los subsistemas lateral, oblicuo posterior y core. El estudiante deber realizar 4 series de 8-10 repeticiones por pierna.	

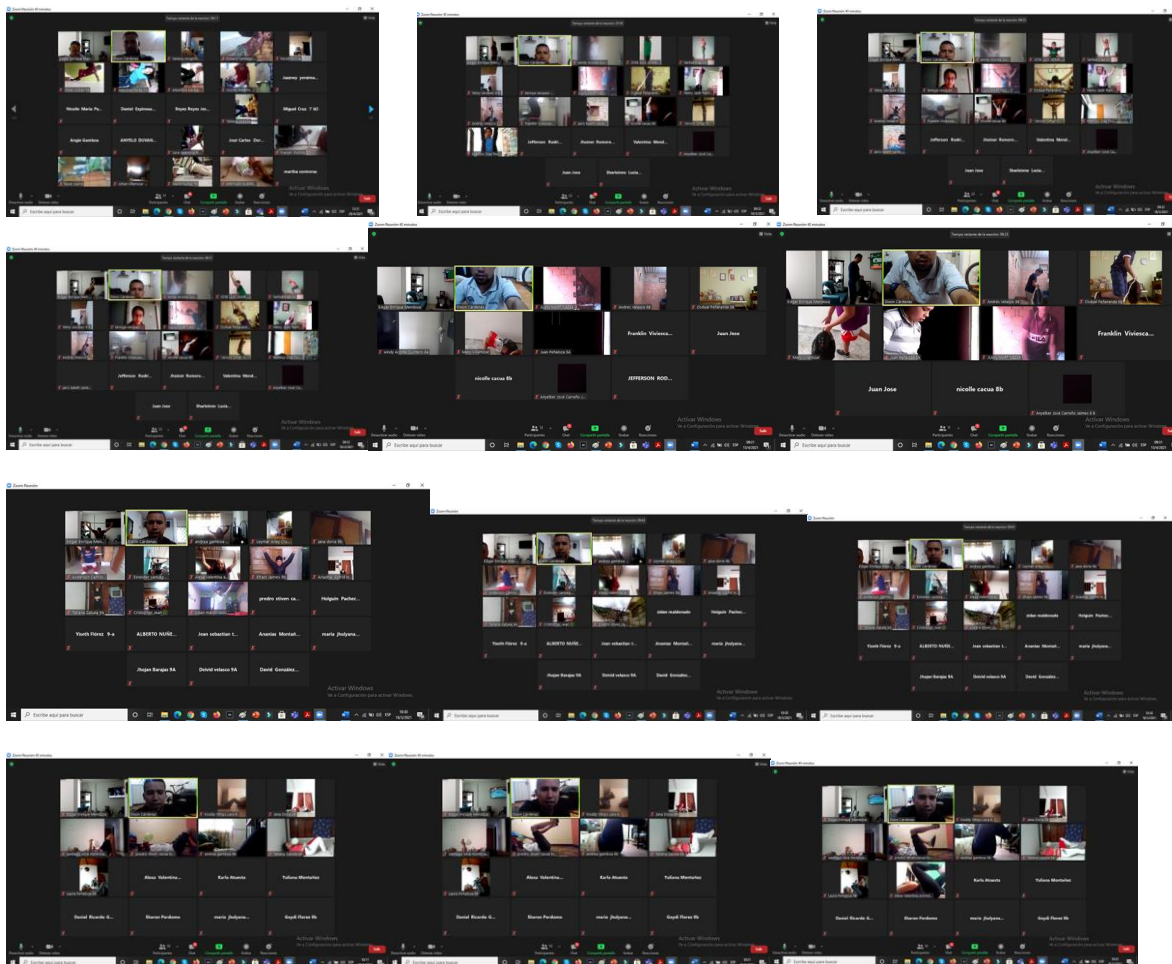
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
27. Plancha cadena posterior	En posición de decúbito supino con rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, asimismo las manos en hombros en extensión y con la ayuda de un morral con libros como sobre carga ubicado a la altura de la cadera, el estudiante deberá realizar una extensión de cadera con manos apoyadas buscando una línea recta entre hombros, cadera y rodilla; lo que permite una activación muy demandante de la cadena posterior para darle mayor capacidad. Se realizan 12 series de 8 segundos en contracción isométrica.	
28. Swing dominante de cadera.	En posición sedente con la ayuda de un morral con libros para generar sobre carga se realiza un swing sosteniendo el morral con los brazos extendidos. Con este ejercicio se refuerza la bisagra de cadera, musculatura extensora de cadera y del core en sus funciones de absorción, estabilizador y trasmisor de fuerzas. Se realizan 3 series de 16 repeticiones para atacar su capacidad metabólica.	
29. Subsistema oblicuo posterior dead Bug	En posición de decúbito supina el estudiante debe flexionar caderas y rodillas a 90° y sostener un morral con las manos y con hombros en flexión de 90 grados, de esta manera extenderá todo el miembro inferior derecho llevando los brazos a 180° especialmente el brazo contralateral. Se realizan 3 series de 8 repeticiones.	
30. Escalador. Estabilidad del core en dinámico disociando movimientos entre MMII	En decúbito supino con manos y pies apoyados en el suelo, el estudiante debe hacer la maniobra de bracing junto con un triple flexo extensión del miembro inferior derecho, luego con el izquierdo manteniendo la estabilidad del core y la estabilidad abdominolumbopélvica. 3 series de 12 rep	
31. Escalador. Estabilidad dinámica con sobrecarga	Se realiza el ejercicio realizado previamente, esta vez con un morral con cuadernos a la altura de la espalda, con el fin de suponer una sobre carga y aumentar el desafío sobre la estabilidad escapulotorácica y el core. Se realizan tres series de 8 repeticiones sin perder la estabilidad del raquis y lumbopélvica.	

32. Estabilidad: Squat monopodal con sobrecarga	Desde posición sedente con un morral con libros como sobrecarga, el estudiante debe unir los pies y realizar una sentadilla a 45-90° de flexión de rodilla monopodal (a una pierna) durante 10 segundos por cuatro series por pierna. De esta manera estamos mejorando la estabilidad del apoyo en una fase asociativa.	
33. Estabilidad monopodal con carga dinámica	En este ejercicio el estudiante deberá estar parado a una pierna utilizando el morral ipsilateral a la pierna apoyada en el suelo y en triple extensión manteniendo la otra pierna en triple flexión haciendo movimientos del morral hacia adelante y hacia atrás. De esta manera se trabajará la estabilidad monopodal manteniendo el vector vertical. Tres series de 16 repeticiones.	
34. Estabilidad monopodal con carga dinámica rotacional	La postura se mantiene igual al ejercicio anterior, en esta oportunidad el morral no estará del mismo lado a la pierna apoyada, sino que estará formando círculos alrededor del cuerpo del estudiante, esto va a suponer una perturbación mayor provocando fuerzas rotacionales que acentúan la demanda del plano frontal y de la musculatura estabilizadora. Se realizan 3 series de 12 repeticiones por pierna.	

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	GRÁFICA
35. Extensibilidad de los flexores de cadera	En posición arrodillados con una rodilla apoyada en el suelo y con la ayuda de una pica o palo de escoba, el estudiante debe sujetar la pierna con la mano y buscar una retroversión pélvica con el fin de quitar tensión a los flexores de cadera. Se realizan 3 series de 12 repeticiones por pierna.	
36. Sentadilla monopodal, Gestión de fuerzas	Con la ayuda de una silla y de una pica o palo de escoba sostenida con los brazos a flexión de hombro de 90° el estudiante deberá realizar 3 series de 8 repeticiones con tiempos de 3 segundos en su fase excéntrica con el fin de mejorar su absorción de fuerzas.	
37. Squat jump monopodal sin contramovimiento	Con la ayuda de una silla y de una pica o palo de escoba el estudiante deberá estar sentado sosteniendo la pica con hombros en flexión de 90°, a la indicación del profesor el estudiante deberá saltar lo más alto posible a una pierna. Se realizan 3 series de 8 repeticiones por pierna.	
38. Extensión de cadera explosivo desde puente glúteo	En posición de decúbito supino con rodillas y caderas en flexión de 90° el estudiante debe realizar una extensión de cadera bipodal explosivo, atacando el suelo de manera agresiva para posteriormente extender la cadera. Se realizan 4 series de 6 repeticiones.	
39. Extensión de cadera explosivo reactivo desde puente glúteo	Desde puente glúteo monopodal con una pierna apoyada en el suelo y la otra elevada, el estudiante debe realizar un ataque al suelo explosivo con el pie levantado hacia el suelo para realizar una extensión de cadera, e inmediatamente de manera reactiva cambiar de pies manteniendo la cadera extendida. 3x8	

3.3.2 ANEXOS





CAPITULO 4

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
13 MARZO 2021	Reunión de empalme presencial con el docente de la institución educativa, allí se evaluó el cronograma académico y los contenidos programáticos por cursos del área de educación física, esto con el fin de hacer un enlace correcto con la futura propuesta pedagógica. Además de listados por cursos, notas, calificaciones y demás temas correspondientes de los grados con los que se realizaría mi propuesta académica.	
3 ABRIL 2021	Primera reunión virtual vía zoom con el fin de desarrollar una propuesta física, lúdico-deportiva realizada por el practicante y el profesor del colegio para ser presentada a la rectora de la institución educativa. Proyecto que sería dirigido para todo el colegio incluyendo sus diferentes sedes. El nombre de la propuesta que se dio ese día fue: "El día de la actividad física salesiana". Se agendo una segunda reunión.	

CAPITULO 5: FORMATOS DE EVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. Rol en la Institución

- Pertenencia con la institución
E
- Da a conocer sus inquietudes
E
- Cumple y respeta los conductos regulares
E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
E

2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
E
- Es autónomo en sus decisiones
E
- Visiona y gestiona acciones futuras
E
- Su proyecto de área es acorde con el PEI
E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
E



- Su comunicación es fácil y asertiva
E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
E

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Dixon Yair Cárdenas Maldonado
FECHA: 18/06/2021

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: DIXON YAIR CARDENAS WALDONADO
SUPERVISOR: EDGAR ENRIQUE MENDOZA
INSTITUCIÓN: ACUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR
FECHA: 18/06/2021

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES: Dixon Cardenas, tuvo un desempeño excelente, por cuanto su propuesta de trabajo fue novedosa, uso de al tiempo de pandemia, integro los ejes temáticos y los estudiantes trabajaron a gusto, tambien con su trabajo se pudo utilizar espacios reducidos porque los alumnos no agotan con espacio, acuerdos y logicamente este trabajo fue muy beneficioso e interesante.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: DIXON YAIR CARDENAS M.
SUPERVISOR: EDGAR ENRIQUE MENDOZA
INSTITUCIÓN: AGUADA GALLARDO DE VILLAMIZAR
GRADO: Sextos a Novenos FECHA: 18/06/2021

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Conoce el colegio y se adaptó a su entorno.	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	Utilizó con sapiencia los elementos propios de los temas con los que se trabaja pero importantes.	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares	Se realizó el festival recreativo salustiano, recorriendo el pueblo, haciendo, coca, tiempo, parques, jazz, etc.	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	5.0

Supervisor: Edgar Enrique Mendoza
Alumno – Maestro: Dixon Yair Cardenas Maldonado

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Dixon Yair Cardenas M.
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza
INSTITUCIÓN: Academia Guillermo de Villamizar
CURSO: SEXTO y Noveno FECHA: 18/06/2024

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:

Demostro durante su práctica sentido de pertenencia con su districto trabajo donde propuso cosas novedosas, actualis y de facil ejecución motivando al alumnado a la realización de actividades físicas y que logran su objetivo de fortalecer su cuerpo.

ALUMNO – MAESTRO: Dixon Yair Cardenas M.
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza

- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La práctica me ayudó a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logré un sentido de pertenencia con la institución. E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. E
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS:

Considero que la práctica profesional está muy bien orientada y organizada. Quizá sería mejor aumentar los tiempos de aplicación de la propuesta para poder tener una mayor experiencia con la interacción con el contexto laboral.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Dixon Yair Cárdenas Maldonado

FECHA: 18/06/2021



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

El desarrollo de mi práctica profesional fue muy ameno, ya que conté con el apoyo y el acompañamiento constante por parte del docente del colegio, quien siempre me dio la oportunidad de opinar y proponer acerca de los procesos académicos que veníamos realizando y de hacerme las respectivas correcciones para poder desarrollar de la mejor manera mi práctica profesional. Gracias a que tuve la oportunidad de trabajar con el colegio años antes como entrenador de los equipos de fútbol de salón masculino y femenino pude comprender mucho mejor la metodología formativa y de trabajo que maneja el colegio y poder adaptar mi propuesta pedagógica a la suya. Fue muy gratificante poder retribuir todo lo que esta institución me ha aportado para mi vida personal y profesional.

Fue muy bonito regresar a la institución y ser recibido como la primera vez, ver el trofeo conseguido en los juegos Intercolegiados departamentales y las fotos de nuestra participación en el zonal nacional, sin duda me lleno de nostalgia y reafirmo mi compromiso de desarrollar una práctica profesional integral con la institución y aportar mi granito de arena.

Quisiera también aprovechar la oportunidad para darle un especial agradecimiento a su rectora sor Sol Cristina y al profesor Edgar Mendoza por abrirme las puertas de la institución, por acompañarme y por orientarme siempre para la vida y la academia.

Poder tener la oportunidad de poner en práctica todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de la carrera, enlazados con los conocimientos que de forma autodidacta pude adquirir me permitió darle un orden lógico para poder abordar la práctica profesional. A demás me dio la oportunidad de aprender cómo funcionan las instituciones públicas y de entender la importancia que tenemos como docentes formadores y mejoradores del contexto social en el que vivimos.

Lo positivo de la práctica profesional, para mí, es que nos permite vivenciar en primera persona el campo laboral en el que posteriormente nos vamos a desarrollar, ayudando a comprender su importancia y la necesidad como agentes modificadores de conductas y de entornos sociales a través del deporte y la actividad física.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sin duda la situación actual de clases virtuales fue un factor determinante en la realización de la práctica profesional, condicionando “de cierto modo” su aplicabilidad y por ende la experiencia del docente en formación y los niños del Colegio, abriendo la puerta a la importancia de los medios tecnológicos y su utilidad en los procesos formativos.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS



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

Pamplona, 22 de febrero del 2021

Señora Rectora
SOR SOL CRISTINA REDONDO
Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar
Pamplona

Estimada Rectora:

La universidad de pamplona a través del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes le presenta un cordial y caluroso saludo, al mismo tiempo éxitos en su gestión académico administrativa.

Dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes contamos con la asignatura de practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permiten vincularse de forma activa y participativa vivenciando y ejerciendo la docencia en su prestigiosa institución para el semestre 2021-1, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico por lo anterior agradezco la autorización dada por usted para la realización de la misma en su institución.

esperando que nuestros alumnos maestros en formación sean de gran apoyo en el inicio del año escolar supliendo las necesidades que esta situación de pandemia nos viene causado. y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

Para su conocimiento el inicio de la práctica integral está fijada desde el 22 de febrero hasta el 11 de junio como está establecido en el cronograma el cual se adjunta. Cumpliendo a las condiciones dadas las practicas se desarrollarán bajo la modalidad establecida por su institución, sujeta a los cambios que se pueden presentar de acuerdo a las circunstancias y evolución de la situación de emergencia sanitaria.

DIXON YAIR CARDENAS MALDONADO
ESTUDIANTE

EDGAR MENDOZA
SUPERVISOR

Atentamente,

BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador de práctica

34/02/2021
P: 10: AM



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



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



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
CONTROL PRÁCTICA INTEGRAL



DOCENTE EN FORMACIÓN: DIXON YAIR CÁRDENAS MALDONADO
DOCENTE ASESOR: JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI
TEMA: FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO (LA MOVILIDAD)

DOCENTE INSTITUCIONAL: EDGAR MENDOZA
INSTITUCIÓN: ÁGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR
GRADO: SEXTOS
FECHA: 8 DE ABRIL

BLOQUE 1: ACTIVACIÓN

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
MANIOBRA HOLLOWIN Y BRACING	1. Tumbados boca arriba con rodillas y cadera en flexión apoyamos una mano sobre el pecho y la otra la altura del estómago, inspiramos por la nariz empujando con el abdomen la mano hacia arriba sin que la del pecho se mueva, luego expiro por la nariz y relajo nuevamente. Se realiza 1 serie de 10 reps. 2. Tumbados boca arriba adoptando la posición de dead bug realizamos la maniobra de hollowing moviendo brazo derecho con pierna contralateral 8 reps y luego con las otras dos extremidades 2 series.	

BLOQUE 2: FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO (MOVILIDAD)

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
MOVILIDAD COLUMNA TORÁCICA (EXTENSIÓN Y ROTACIÓN) - HOMBROS - CADERA - TOBILLO	1. Con la ayuda de una pica o palo de escoba apoyada al costado de la pierna adelantada en el apoyo bicipital asimétrico (Split) realizamos una extensión torácica seguida de una rotación hacia el lado de la pica 10 reps, luego cambiamos de apoyo y lo hacemos del otro lado. 2 series. 2. Manteniendo la posición anterior con la pica del lado de la pierna adelantada pasamos sobre nuestra cabeza la mano contralateral para intentar tocar la pica, estirando así toda la cadena lateral. 2x8 reps.	



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
CONTROL PRÁCTICA INTEGRAL



DOCENTE EN FORMACIÓN: DIXON YAIR CÁRDENAS MALDONADO
DOCENTE ASESOR: JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI
TEMA: VALORACIÓN FUNCIONAL

DOCENTE INSTITUCIONAL: EDGAR MENDOZA
INSTITUCIÓN: ÁGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR
GRADO: SEXTOS
FECHA: 19 AL 19 MARZO

BLOQUE 1: ACTIVACIÓN

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
CALENTAMIENTO	Movilidad articular dinámica, aumento de la temperatura corporal por medio de una breve rutina full body.	Realizado por el docente de educación física de la institución.

BLOQUE 2: PARTE PRINCIPAL

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
VALORACIÓN FUNCIONAL PATRON DE TRIPLE FLEXO-EXTENSIÓN (SENTADILLA Y SPLIT)	Valorar dos patrones de movimiento fundamentales tanto para la actividad física como para la vida diaria. 1. Con la ayuda de una pica o palo de escoba sostenida por ambos brazos en una flexión de hombro de 180°, pies al ancho biarticular, el estudiante debe bajar todo lo que pueda llevando glúteo al suelo y de nuevo subir pasando de una triple flexión a una triple extensión (cadera-rodillas-tobillo). Se realiza tanto en el plano frontal como en el plano sagital. 2. Ubicamos la pica verticalmente en contacto con el hueso occipital, columna torácica y el sacro respetando curvaturas naturales y en posición de split (piernas en tijera) llevar la rodilla de la pierna retrasada hacia el suelo flexionándola, descendiendo lo más vertical posible el tronco. Se realiza en el plano frontal y sagital.	



Fecha de asignación	19 de Abril de 2021	Fecha de entrega	20 de Mayo de 2021	Medio de entrega	Plataforma Webcolegios / WhatsApp / Correo
Docente	Edgar Enrique Mendoza				
Docente en práctica	Dixon Cárdenas (Universidad de Pamplona)				
Medios para recibir los trabajos	- WhatsApp: 3182695371 3127186374 - Correo Docente: torcuato_90@hotmail.com - Correo Docente en práctica: dixon.cardenas@unipamplona.edu.co				

1. EXPLORACIÓN

Las capacidades físicas o el acondicionamiento físico son todas aquellas que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas, que se desarrollan por la satisfacción de practicar y acondicionar nuestro cuerpo, tales como la fuerza, la agilidad y la coordinación. El acondicionamiento físico es muy importante, ya que aumenta las capacidades del individuo ayudando a mantener el cuerpo saludable y fuerte. Mantener un equilibrio entre la parte física y la parte mental porque al realizar ejercicio aumenta las endorfinas y ayuda a mejorar las posturas y tonifica la musculatura con ejercicios específicos. Entrenamiento Core su nombre en el mundo del ejercicio. (fitness)

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA O ESTRUCTURACIÓN

¿Para qué sirve el acondicionamiento físico?

Mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental, además mejora su humor y actitud, mantiene y mejora el tono muscular y aumenta todas sus capacidades físicas. Una buena musculatura del Core actúa de escudo y esqueleto de los órganos internos, algo fundamental de esta zona desprotegida por la ausencia de estructura ósea.

3. APROPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN O TALLER DE APLICACIÓN

Para desarrollar este segundo periodo que comprende el acondicionamiento físico por medio de la ejecución de ejercicios específicos (BRACING), debemos tener en cuenta varios aspectos al hacer entrenamiento Core palabra inglesa que significa centro o núcleo, se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura interna de la pelvis

1. Que las pruebas sirven para hacer un diagnóstico de mis capacidades físicas a desarrollar.
2. Que este tipo de ejercicio o entrenamiento el core son básicos para estabilizar y mejorar el tono postural y mejora notablemente el equilibrio.
3. Que son ejercicios concéntricos por que los extremos de los músculos que se contraen se aproximan a la vez que realizan la acción, venciendo así la resistencia externa y excéntrica en la que los extremos del músculo se alejan a medida que la fuerza externa va venciendo a la

Carretera 9 # 8-101 Barrio La Feria
eduardomendoza@unipamplona.edu.co
 5689400

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 085289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-84-518-000-281-01	
--	---	--

generada por la acción contráctil. Los estudiantes que se conectan a las clases por zoom, no realizan las guías. Las guías son solamente para los alumnos que no pueden conectarse.

4. Que la evidencia sea a través de un corto video, puede ser de 20 segundos a un 1 minuto, o enviar algunas fotos.
5. Lo más importante de realizar este tipo de entrenamiento es que se haga el movimiento despacio bien ejecutado, y sobre todo mantener la postura y sostenerse firme en el momento de la ejecución.

MATERIALES

- ➔ Usar siempre al hacer las pruebas ropa cómoda, ya sea una sudadera, camiseta o cualquier tipo de indumentaria deportiva.
- ➔ Es obligatorio usar zapatos tenis, no se admiten videos o fotos con pantuflas o cualquier calzado que no sea tenis.
- ➔ Preferiblemente usar un cronometro para saber el tiempo de ejecución de la prueba.
- ➔ Si desean utilizar algún tipo de música ambiental la pueden hacer o mirar el ejercicio en una pantalla para seguir las indicaciones.

RECOMENDACIONES

- ➔ Antes de iniciar este tipo de entrenamiento tan específico, los estudiantes se les sugiere la consecución de un elemento propio para trabajar, como es una bomba, un bastón o un bolso o morral y sobre todo la aptitud por realizar su mayor esfuerzo.

METODOLOGÍA

- ✓ Las capacidades para trabajar este primer periodo en sexto grado son la **fuerza, la agilidad y la coordinación.**
- ✓ Son ejercicios que requieren esfuerzo y concentración. No distraerse.
- ✓ También este año los alumnos deben tener su cuaderno de educación física para complementar los contenidos.

PRUEBAS

Prueba # 1

PLANCHA CON APOYO DE RODILLAS

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguantando su peso con las rodillas y los antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 085289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-84-518-000-281-01	
--	---	--

Guía de trabajo en casa No	1	Grado	Octavo	Periodo	Segundo
Eje temático	Conocimiento Físico – Capacidades Físicas Entrenamiento Core o bracing.				
Objetivo	Potenciar las capacidades y aptitudes físicas de los estudiantes a través de la ejecución de pruebas o ejercicios específicos en casa.				
Fecha de asignación	19 de Abril de 2021	Fecha de entrega	20 de Mayo de 2021	Medio de entrega	Plataforma Webcolegios / WhatsApp / Correo
Docente	Edgar Enrique Mendoza				
Docente en práctica	Dixon Cárdenas (Universidad de Pamplona)				
Medios para recibir los trabajos	- WhatsApp: 3182695371 3127186374 - Correo Docente: torcuato_90@hotmail.com - Correo Docente en práctica: dixon.cardenas@unipamplona.edu.co				

1. EXPLORACIÓN

Las capacidades físicas o el acondicionamiento físico son todas aquellas que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas, que se desarrollan por la satisfacción de practicar y acondicionar nuestro cuerpo, tales como la fuerza, la agilidad y la coordinación. El acondicionamiento físico es muy importante, ya que aumenta las capacidades del individuo ayudando a mantener el cuerpo saludable y fuerte. Mantener un equilibrio entre la parte física y la parte mental porque al realizar ejercicio aumenta las endorfinas y ayuda a mejorar las posturas y tonifica la musculatura con ejercicios específicos. Entrenamiento Core su nombre en el mundo del ejercicio. (fitness)

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA O ESTRUCTURACIÓN

¿Para qué sirve el acondicionamiento físico?

Mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental, además mejora su humor y actitud, mantiene y mejora el tono muscular y aumenta todas sus capacidades físicas. Una buena musculatura del Core actúa de escudo y esqueleto de los órganos internos, algo fundamental de esta zona desprotegida por la ausencia de estructura ósea.

3. APROPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN O TALLER DE APLICACIÓN

Para desarrollar este segundo periodo que comprende el acondicionamiento físico por medio de la ejecución de ejercicios específicos (BRACING), debemos tener en cuenta varios aspectos al hacer entrenamiento Core palabra inglesa que significa centro o núcleo, se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura interna de la pelvis

1. Que las pruebas sirven para hacer un diagnóstico de mis capacidades físicas a desarrollar.
2. Que este tipo de ejercicio o entrenamiento el core son básicos para estabilizar y mejorar el tono postural y mejora notablemente el equilibrio.
3. Que son ejercicios concéntricos por que los extremos de los músculos que se contraen se aproximan a la vez que realizan la acción, venciendo así la resistencia externa y excéntrica en la que los extremos del músculo se alejan a medida que la fuerza externa va venciendo a la

Carretera 9 # 8-101 Barrio La Feria
eduardomendoza@unipamplona.edu.co
 5689400

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 085289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-84-518-000-281-01	
--	---	--

generada por la acción contráctil. Los estudiantes que se conectan a las clases por zoom, no realizan las guías. Las guías son solamente para los alumnos que no pueden conectarse.

4. Que la evidencia sea a través de un corto video, puede ser de 20 segundos a un 1 minuto, o enviar algunas fotos.
5. Lo más importante de realizar este tipo de entrenamiento es que se haga el movimiento despacio bien ejecutado, y sobre todo mantener la postura y sostenerse firme en el momento de la ejecución.

MATERIALES

- ➔ Usar siempre al hacer las pruebas ropa cómoda, ya sea una sudadera, camiseta o cualquier tipo de indumentaria deportiva.
- ➔ Es obligatorio usar zapatos tenis, no se admiten videos o fotos con pantuflas o cualquier calzado que no sea tenis.
- ➔ Preferiblemente usar un cronometro para saber el tiempo de ejecución de la prueba.
- ➔ Si desean utilizar algún tipo de música ambiental la pueden hacer o mirar el ejercicio en una pantalla para seguir las indicaciones.

RECOMENDACIONES

- ➔ Antes de iniciar este tipo de entrenamiento tan específico, los estudiantes se les sugiere la consecución de un elemento propio para trabajar, como es una bomba, un bastón o un bolso o morral y sobre todo la aptitud por realizar su mayor esfuerzo.

METODOLOGÍA

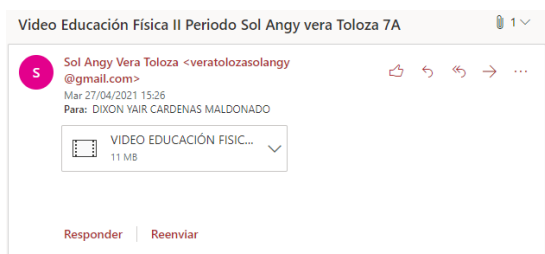
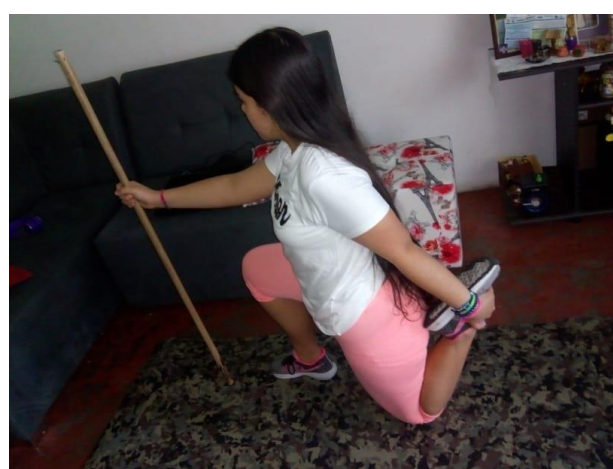
- ✓ Las capacidades para trabajar este primer periodo en sexto grado son la **fuerza, la agilidad y la coordinación.**
- ✓ Son ejercicios que requieren esfuerzo y concentración. No distraerse.
- ✓ También este año los alumnos deben tener su cuaderno de educación física para complementar los contenidos.

PRUEBAS

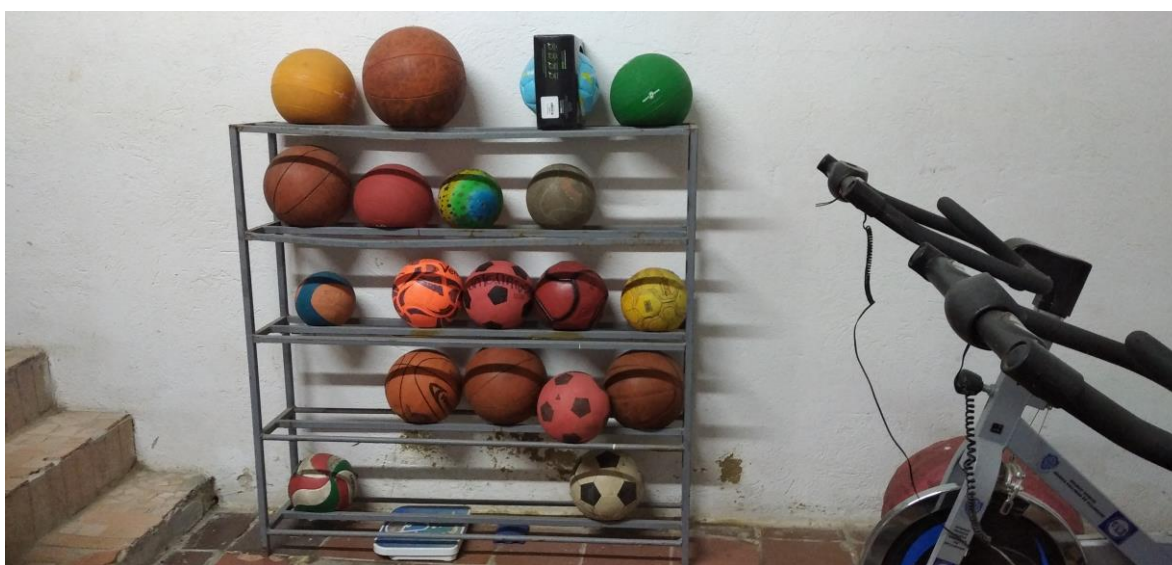
Prueba # 1

PLANCHA CON APOYO DE RODILLAS

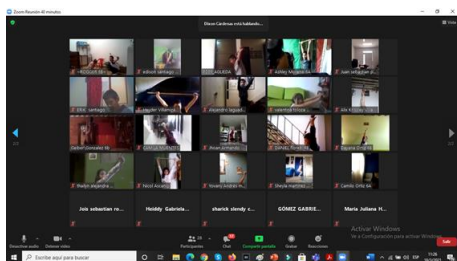
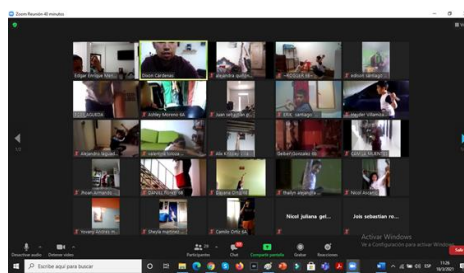
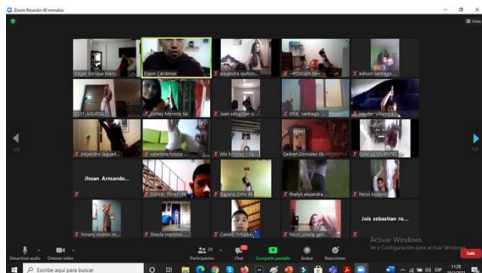
Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguantando su peso con las rodillas y los antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.











BIBLIOGRAFIA

- **Torrents, Carlota**, La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, 2005.
- **Van Hooren**, Bas MSc ^{1,2} ; De Ste Croix, Mark PhD ³ Períodos sensibles para entrenar las habilidades motoras generales en niños y adolescentes: ¿existen? Una valoración crítica, Revista de Fuerza y Acondicionamiento: Diciembre de 2020 - Volumen 42 - Número 6 - p 7-14 doi: 10.1519 / SSC.0000000000000545.
- **Annia Gómez Valdés¹, Ernesto Santana García²**, Acciones terapéuticas para la compensación de alteraciones posturales presentes en atletas de marcha deportiva, Revista de ciencia y tecnología en la cultura física, 2017.
- **Hernández-García R, Gil-López MI, Martínez-Pozo D, Martínez-Romero MT, Aparicio-Sarmiento A, Cejudo A, Baranda PS, Bishop C.** Validity and Reliability of the New Basic Functional Assessment Protocol (BFA). Int J Environ Res Public Health. 2020 Jul 5;17(13):4845. doi: 10.3390/ijerph17134845. PMID: 32635678; PMCID: PMC7369969.
- **Ramirez Restrepo, Luis Miguel**, Alteraciones orgánicas por el uso excesivo de pantallas de visualización de datos, 2015.
- **Martínez-Pozo D**, Bases científicas de la optimización del movimiento, últimas tendencias fitness en el entrenamiento, Universidad de Murcia, 2018.
- **McGill, S. (2010)**. Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention. *Strength and Conditioning Journal*. 32(3), 33-46
- **Hernandez Raquel**, Componentes activos del movimiento-Postura, (Mini curso) Qualis Motus 22 de marzo del 2020.
https://www.youtube.com/watch?v=V7bVgE3Bipk&t=194s&ab_channel=QUALISFormaci%C3%B3n
- **Hernandez Raquel**, Definiendo la funcionalidad en el entrenamiento (mini curso) Qualis Motus 8 abril del 2020.
https://www.youtube.com/watch?v=ZX0IYDMzOFY&ab_channel=QUALISFormaci%C3%B3n
- **Martinez Pozo, David**, Entender el movimiento, Qualis Motus 16 de septiembre 2017.
<https://es.slideshare.net/davidmartinez524596/entender-el-movimientojoint-by-jointchain-reaction>
- Los subsistemas musculares de estabilización lumbo-pélvica: el subsistema intrínseco, 17 de enero del 2016.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<http://temadeporte.blogspot.com/2016/01/los-sistemas-musculares-de.html>

- Gray Cook, Movement: Functional Movement Systems: Screening, assessment, corrective strategies 30 de septiembre del 2011.



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