



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ESTUDIANTE/PROFESOR:

EDDY ERNESTO CABRERA MUÑETON

CODIGO:

1117512690

SUPERVISOR:

EDGAR ARMANDO CARRILLO DURAN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2021



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

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



Tabla de contenido

CAPITULO I	3
1.1 RESEÑA HISTÓRICA	3
1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.	8
1.2.1. Marco legal	8
1.2.3. Horizonte institucional	11
1.2.4. Principios institucionales	13
1.2.5. Visión	14
1.2.6. Misión	15
1.2.7. Filosofía	15
1.2.8. Perfil	15
1.3. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	19
1.4. CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	22
1.5. SIMBOLOS INSTITUCIONALES	22
1.5.2. La bandera	23
1.5.3. Himno INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTO QUEBRADON	24
1.6. MANUAL DE CONVIVENCIA	25
1.7. LEY DEL MENOR	34
1.8. UNIFORMES	35
1.9. INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA	36
1.10. SALON DE DEPORTES	39
1.11. HORARIOS	39
1.12. MATRIZ DOFA	40
CAPÍTULO 2	41
2.1. TITULO	41
2..2. OBJETIVOS	41
2.2.1. Objetivo general	41
2.2.2. Objetivos específicos	41
2.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	41
2.3. JUSTIFICACIÓN	42
2.4. POBLACIÓN	44
2.4. MARCO TEÓRICO	44
2.4.1 Marco conceptual	44

2.4.2 Marco teórico	47
CAPÍTULO III	50
3.1 Diseño	50
3.2 Ejecución	51
3.3 Evaluación	71
CAPÍTULO IV	73
4.1 Actividades intrainstitucionales	73
Referencia	75

CAPITULO I

1.1 RESEÑA HISTÓRICA

La Institución Educativa Rural Alto Quebradón está conformada por con 15 sedes educativas que son:

- Alto Quebradón
- Buenos Aires
- El Rosal
- Minas Blancas
- Medio Avance
- La reforma N° 2
- La Alta consulta
- La Alta Argelia
- La Media Argelia
- La Danta
- San Venancio
- Vegas Bajo pato

Sede Alto Quebradón

La vereda Alto Quebradón fue fundada hace 39 años por varias personas entre ellas Ernesto Hermosa y Abel Sandino los cuales ya fallecieron; le dieron nombre “Alto Quebradón” por su relieve alto montañoso y por su gran quebrada que colinda con el medio Quebradón.

De allí el nombre de la Institución Educativa Rural Alto Quebradón (sede principal) dado que Con la fundación de la vereda, los colonos no solo buscaban una solución de vivienda digna a familias de bajos recursos, sino complementarlo con un proyecto educativo ubicado literalmente en el propio “patio” de sus casas.



La escuela fue fundada en el año 1979 se hizo en un terreno donado por el señor Jaime Bernal quien es el propietario de la finca donde está ubicada esta.

Sede el Rosal.

La escuela el ROSAL fue fundada en el año 1982 inicialmente fue construida en paredes de madera, techo de zinc y pisos de cemento; una cocina de iguales condiciones, pero en piso de tierra, no contaba con servicio de acueducto y un tanque de almacenamiento de agua que era abastecido por una motobomba a gasolina;

Está ubicada a 40.55 km de San Vicente del Caguán, al llegar a la vereda Minas Blancas toma la troncal a la derecha, duración del viaje 1: 30 una hora treinta minutos.

Algunos de los primeros fundadores de la vereda el ROSAL fueron:

José Lagos y su esposa Yesilda Monroy.

Jaime Guzmán y su esposa Florinda Garzón.

Gerardo Sánchez y su esposa Teofila Hernández.

En el año 1997 se construyó el kiosco, este fue construido por la comunidad para fortalecer el trabajo pedagógico y desarrollar reuniones sin tener que intervenir en las clases.

En el año 1999 fue construida la nueva edificación que serviría de escuela y de vivienda integral para el profesor y las madres comunitarias.

A continuación, el nombre de algunos de los docentes que han desempeñado su labor pedagógica en la sede el Rosal.

Olga María Cardozo, Carlos Fernando yaima, Sandra Milena Andrade Perdomo, María del socorro Montoya, y actualmente Leydi patricia Jiménez Narváez.

Sede el Darién.

La escuela el Darién fue fundada en el año 1986 en la vereda el Darién, ya que los estudiantes de esta vereda tenían que ir hasta la vereda nuevo horizonte a recibir sus clases. Fue hecha con recursos de la misma comunidad y poca ayuda de la alcaldía.

Está ubicada en la parte nor-occidentel del municipio de San Vicente del Caguán. En el año 1997 inicio la construcción de una carretera hasta la vereda, que la comunidad ha venido mejorando año a año con recursos propios, el único medio de transporte es una lechera que funciona desde el año 2016.



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

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



La extensión aproximada de la escuela es de una hectárea, en la actualidad cuenta con energía solar ya que fue beneficiaria en un proyecto por parte de la alcaldía en año 2014, cuenta con una buena batería sanitaria, en infraestructura está en mal estado estamos a la espera de ayuda por parte de la alcaldía y otros entes correspondientes.

Sede Alta Consulta.

La sede fue fundada en año 1988 y comenzó bajo la dirección del profesor REINEL BOHORQUEZ CHAVEZ, con un aula construida en madera y 35 estudiantes, los señores padres de familia Benito Paloma, José Doany Cardona, Gonzalo Álzate, Héctor Salazar, Evelio Quezada, colaboradores incansables, quienes comprendieron lo importante de la educación en esta comunidad. La construcción se hizo en tabla.

Algunos de los docentes que han pasado por esta importante sede fueron: Mirian Becerra, Elsy Valencia, Luz Ley Fierro, Luz Mary Artunduaga, Nini Johana Triviño, José Manuel Ortigón, Alexander Copete, Teodoro Melo, Edgar Melo, Alexander Olivero, Alexander Méndez, entre otros.

El nombre de la Escuela Alta Consulta fue propuesto por la comunidad de ese tiempo en honor a la Quebrada La Consulta su denominación alta fue por encontrarse en la parte alta de la quebrada.

Sede Alta Argelia.

Está ubicada a 18.55 kilómetros de San Vicente del Caguán, duración del viaje 1 hora, Vía a Neiva, ninguna empresa de transporte presta el servicio a la vereda. Desde el cruce en la finca La Niña se viaja a caballo o a pie o en vehículo propio durante 19 kilómetros.

Se encuentra un documento desde el año mil novecientos setenta y tres (1973) donde dice lo siguiente: “Acta de entrega de un lote cedido al municipio para la construcción de la escuela en la vereda Alta Argelia, donde en el año de 1.973 se reúnen los señores Arturo Reyes Cardozo en calidad de personero municipal identificado con cédula de ciudadanía N° 1.660.398 de Florencia y el señor Luis Ángel Penagos identificado con cédula de ciudadanía N° 4.902.900 de Guadalupe (Huila) dueño de la finca La Alta Argelia y donante del predio donde se construirá la escuela.

El documento se firma en San Vicente del Caguán a los doce (12) días del mes de marzo del año de mil novecientos setenta y tres (1.973). Al final del documento, aparece el sello y las firmas del alcalde José Quiñonez, el señor personero municipal Arturo Reyes Cardozo y el señor Luis Ángel Penagos, donante del lote. Actualmente, la sede Alta Argelia se encuentra a 30 minutos aproximadamente de la cabecera municipal por la vía a la ciudad de Neiva donde se desvía 1.5 km aproximadamente pasando el puente La Siberia sobre el río Caguán.



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

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



Sede Media Argelia.

La sede Argelia media fue fundada en el año 1965 por el indígena BERNARDINO NAVARRO y su familia oriunda de Argelia Cauca. El terreno fue donado por el señor Urgencia Guarnizo.

En el año 1.965 empezaron a colonizar desde el río Caguán hacia la vereda, en el sitio conocido como el toro donde pasaba el río en canoa. Algunos de los colonos fueron: Valeriano Vega, Marciano Narváez, Felipe Montenegro, Luís Revera, Cosme Herrera, Libardo Cuenca, Rafael Hernández.

Se le da nombre de Argelia Media en honor al primer colonizador que venía de Argelia cauca, su primera construcción se hizo en palma y tabla.

Algunos de los docentes que han estado en esta sede son: Martha Cecilia Figueroa, Deisy Marín, Romi del Mar Duran, Sandra Milena Andrade y la actual Dulfain reina.

La sede Argelia Madia, está ubicada a 25.5 kilómetros de San Vicente del Caguán, duración del viaje 1 hora, Vía a la sombra ninguna empresa de transporte presta el servicio a la vereda. Desde el cruce en los mangos se viaja a caballo o a pie o en vehículo propio durante 20 kilómetros.

Sede la Danta

La sede la Danta fue fundada en el año 1975, construida en madera con unas medidas 7 por 12 metros con una población de 40 a 50 estudiantes hijos de agricultores que Vivían en las regiones de la danta, la vereda la media y Bélgica que ese momento no era reconocidas como veredas

Está ubicada a 25.00 kilómetros de San Vicente del Caguán duración del viaje 1 hora, Vía a Neiva ninguna empresa de transporte presta el servicio a la vereda. Desde el cruce en la cucha, se viaja a caballo o a pie o en vehículo propio durante 15 kilómetros.

Situación Geográfica.

La Institución Educativa Alto Quebradón, se encuentra ubicada en el departamento del Caquetá, localizada en el municipio de San Vicente del Caguán, al norte del municipio, la cual consta de quince sedes y con una distancia aproximada de la cabecera municipal de 30 kilómetros, todas las sedes tienen acceso por carretera, aunque su estado varía de acuerdo al estado del tiempo. Tienen un área aproximada de una hectárea con construcciones en material, en regulares condiciones.

14 de las 15 sedes tienen como vía principal la carretera que conduce a Neiva y para la Media Argelia la carretera que conduce a los pozos, su relieve, es ondulado con algunas montañas que se desprenden de las estribaciones de la cordillera oriental y sectores de valles y



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

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



planicies con un clima variado de calor húmedo y algunos días frescos; en el año se dan 9 meses de invierno y tres meses de verano en los cuales caen lluvias esporádicas y predominan los vientos mermándose las aguas en un 80%.

Para llegar al Institución Educativa Rural Alto Quebradón del Municipio de San Vicente del Caguán, desde la ciudad de Florencia, un taxi demora 3:00 horas, este transporte lo deja en el casco urbano de San Vicente, del Caguán, luego se debe tomar alguna ruta que salga vía Neiva, ya que no se cuenta con una línea fija para cada una de las sedes.

Realidad Familiar, Sociológica, Económica, Religiosa y Cultural:

Las familias que conforman la Institución Educativa Rural Alto Quebradón están ubicadas en los estratos uno (1) y dos (2), es decir que su población está conformada por personas de bajos recursos económicos.

La mayoría de las familias cuentan con ocupaciones o empleos tales como; mayordomos, ordeñadores, empleadas domésticas, tiendas, contratistas empleados en las queseras etc.

Sus viviendas están ubicadas en la vereda Alto Quebradón y veredas aledañas, el tiempo de permanencia de estas familias en sus casas son relativamente cortos dado que en su mayoría es población flotante que llegan a la región en busca de empleo.

En la región no se han detectados situaciones de desplazamiento, o pertenencia de grupos étnicos, ni niños o jóvenes con necesidades educativas especiales. La distancia que debe recorrer los estudiantes entre el hogar y el establecimiento educativo varía de acuerdo del sitio de ubicación de la vivienda desde 10 minutos hasta una hora y media.

Teniendo en cuenta los servicios de salud, podemos decir que el 90% de la población de la Institución educativa Alto Quebradón está afiliada al sistema de salud. La mayoría a la EPS Asmet salud y reciben los servicios en el Hospital Local San Rafael y en la clínica del Yarí, otros son contribuyentes de ARS como Coomeva o Café-salud entre otros. Finalmente, un 10% de la población no sabe o no se encuentra afiliada a ningún sistema de salud.

No se cuenta con atención psicológica o atención de cuidado y protección, tampoco se cuenta con servicio de transporte, en cuanto a la nutrición, se tiene un aporte mínimo al restaurante escolar el cual no supe con las necesidades básicas de los estudiantes

La institución Educativa cuenta con un total de 22 docentes para la educación formal, 1 Docente Directivo.

De las 12 sedes, 11 atienden preescolar y básica primaria y la sede principal desde preescolar, básica primaria, secundaria y media, con los cuales se cubre la totalidad de la población en edad escolar, con un promedio aproximado de 20 estudiantes por grupo.



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

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



A nivel municipal la institución cuenta con gran acogida por parte de la población, así como del respaldo de la Alcaldía Municipal y de la Secretaría de Educación del Caquetá.

Así mismo las diferentes comunidades beneficiadas, al igual que la Parroquia Nuestra Señora de las Mercedes, que le brinda asesoría pastoral católica a la comunidad educativa.

Además, se cuenta con el apoyo permanente de instituciones como el hospital, la comisaria de familia, la policía de infancia y adolescencia, entre otros.

En general los estudiantes se manifiestan espontáneos, son alegres, son evidentes en el buen trato hacia los compañeros, acogen y valoran las propuestas que consideran valiosas y las inconformidades las manifiestan mediante protesta pacífica gracias a la presencia de estudiantes líderes. Evidencian grandes habilidades e intereses artísticos, especialmente en la danza, el teatro, y manualidades, además demuestran grandes habilidades e intereses deportivos.

Los 380 estudiantes se desplazan desde las diferentes veredas y lo hacen por sus propios medios a pie, a caballo en bicicleta, en motocicleta o en carros particulares. Por otro lado, la Institución Educativa dispone de cerca de 310 cupos para el restaurante escolar entre primaria y básica secundaria y media.

Dentro de la proyección de los estudiantes en el contexto se encuentra los semilleros deportivos de microfútbol y fútbol sala femenino y masculino.

En cuanto a la economía, las 15 comunidades, las actividades económicas predominantes son la ganadería, la agricultura, las queseras, entre otros; existen problemas de inseguridad, desempleo, pobreza y descomposición familiar.

Finalmente, la Cultura de los habitantes de estas comunidades tienen algunas costumbres que han traído del sitio de procedencia como algunas comidas (tamales, sancocho de gallina criolla, envueltos de maíz tierno, etc.), también se caracterizan por las diferentes actividades que se desarrollan a nivel veredal como los campeonatos de microfútbol, mini fútbol y bazares.

1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.

1.2.1. Marco legal

Leyes, decretos, resoluciones, directivas ministeriales que regulan o inciden, directa o indirectamente, en la prestación del servicio educativo que ofrece nuestra Institución.

Se conforma a partir de:

Ley 715 de diciembre 21 de 2001

Ley 115 del 8 de febrero de 1994: artículo 151



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

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



Autoriza a las Secretarías de educación para organizar el servicio educativo estatal:
Jornada escolar y laboral de docentes, Directivos docentes personal administrativo

Decreto 1075 de 2015: (decreto reglamentario único del sector educativo) Libro 2
Parte 3 título 1, 2 3, capítulo 1

Define la prestación del servicio educativo en lo pedagógico y organizacional.

Decreto 00009 de enero 02 de 2012.R

Artículo 9: Fundamentos Legales

La Constitución Política de Colombia de 1991, considerada „norma de normas“. Por ello, en todo caso de incompatibilidad entre la Constitución y la ley u otra norma jurídica, se aplicarán las disposiciones constitucionales. Además, prevalece en toda instancia el interés general y de la comunidad, por encima del interés particular, en un estado social de derecho. De igual modo, es bueno resaltar que al mismo nivel de esta norma se encuentran los tratados internacionales ratificados por el gobierno colombiano que constituyen el llamado “Bloque de Constitucionalidad”, importante porque muchos derechos de niños, niñas y adolescentes se encuentran mencionados en estas disposiciones.

El artículo 16 establece que “Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico”:

El Artículo 19 considera que “El debido proceso se aplicará a toda clase de actuaciones judiciales y administrativas. Nadie podrá ser juzgado sino conforme a leyes preexistentes al acto que se le imputa, ante juez o tribunal competente y con observancia de la plenitud de las formas propias de cada juicio”. El debido proceso es un conjunto de garantías como defensa técnica, principio de legalidad, y otros de carácter constitucional que protegen a los ciudadanos de fallos injustos.

Las Sentencias Corte Constitucional son pronunciamientos específicos que se incorporan a la jurisprudencia y deben ser tenidos en cuenta.

Sentencia T-519 de 1992 de la Corte Constitucional resalta que “Si bien la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al plantel hasta la culminación de los estudios, de allí no debe colegirse que el centro docente está obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quien de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebranta el orden dispuesto por el reglamento educativo, ya que semejantes conductas, además de constituir incumplimiento de los deberes”



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

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



Sentencia T-386 de 1994, sobre la importancia de los derechos constitucionales la corte considera que los reglamentos de las instituciones educativas “no pueden entrar a regular aspectos que de alguna manera puedan afectar los derechos constitucionales fundamentales de los educandos”

Derecho a la igualdad y se desconocería la importancia que tienen los colegios como espacios de formación democrática y plural.

Sentencia T-688 de 2005, sobre el libre desarrollo de la personalidad, considera que “los Manuales de Convivencia y, en general, cualquier reglamento que tienda a regular las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, deben ajustarse a los principios y mandatos constitucionales, sin que sea posible que por esa vía se lesionen o desconozcan los derechos fundamentales de los miembros de la Institución. Así mismo, deben ser producto de un acuerdo entre las partes involucradas y responder a las necesidades reales de los educandos y, en general, del proceso educativo.”

Sentencia T-557 de 2011, señala la especial protección de los menores “para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, siempre orientados por el criterio primordial de la prevalencia del interés superior del menor”

Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, en su artículo 42 señala las obligaciones especiales de las instituciones educativas y el artículo 43, destaca la obligación ética fundamental de los establecimientos educativos, cuando dice que “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”. El artículo 44 señala otras obligaciones complementarias de las instituciones educativas, con respecto a los niños, niñas y adolescentes. Finalmente, el artículo 45 establece la prohibición de sanciones crueles, humillantes o degradantes, cuando dice que “Los directores y educadores de los centros públicos o privados de educación formal, no formal e informal, no podrán imponer sanciones que conlleven maltrato físico o psicológico de los estudiantes a su cargo, o adoptar medidas que de alguna manera afecten su dignidad. Así mismo, queda prohibida su inclusión bajo cualquier modalidad, en los manuales de convivencia escolar”.

Ley 1620 de 2013, por el cual se crea sistema Nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la mitigación de la violencia escolar. Crea la ruta de atención escolar, para atender las situaciones que afectan la convivencia escolar determinado acciones de promoción, prevención, atención y seguimiento. Los artículos 12 y 13 señalan la conformación y funciones del Comité Escolar de Convivencia. El manual de convivencia debe identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad y



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

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



dirimir los conflictos de manera pacífica, así como de posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos. (Artículo 21).

Artículo 10: Justificación

A partir de la expedición de la ley 115 de 1994, o ley general de la educación, se ordena a las instituciones educativas asentadas en el territorio nacional, la elaboración de un Manual de Convivencia, que representa la normatividad interna institucional, que se usa para resolver las situaciones acaecidas por la dinámica del funcionamiento de una Institución.

La Institución Educativa Rural Alto Quebradón está orientada a ofrecer los servicios de educación para el desarrollo humano, acata y reconoce por lo tanto la importancia del presenta Manual de Convivencia Escolar, donde se reconocen los derechos y deberes de los diferentes estamentos que integran la comunidad educativa y se establecen los procedimientos para la solución de los conflictos en el marco del respeto a las garantías individuales y el debido proceso como elementos formativos que generen una sana convivencia dentro y fuera de la institución para todos sus miembros.

1.2.3. Horizonte institucional

Objetivos General:

Encaminar las líneas de acción para desarrollar y consolidar el proceso pedagógico y de convivencia, con la participación activa de la comunidad educativa direccionados a obtener una excelente formación integral.

Objetivos por Componentes:

Componente Teológico:

-Definir un objetivo general y por componente para el Proyecto Educativo institucional.

-Apropiación de la Misión y Visión institucional por parte de toda la Comunidad Educativa.

Componente Administrativo:

-Diseñar una propuesta de gestión desde la perspectiva constructivista que propicie la mejora continua de la gestión directiva en la Institución Educativa Rural Alto Quebradón.

-Generar cambios en la Institución Educativa Rural Alto Quebradón, analizando los problemas presentes para diseñar una mejor estrategia de administración que evidencie el fortalecimiento administrativo.

Componente Pedagógico:



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

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



-Utilizar una metodología de trabajo basado en la planificación y evaluación de los resultados que permita ofrecer la información necesaria para la retroalimentación de los conocimientos y la toma decisiones.

-Promover el desarrollo de y actualización de los cambios e innovación en las metodologías que atiendan a las necesidades para mejorar el aprendizaje de los educandos en el entorno regional.

Componente Comunitario:

-Relacionar la institución con la comunidad (institución, estudiantes, padres o acudientes), de tal forma que contribuyan con el proceso formativo del estudiantado; así como la participación y la convivencia, teniendo en cuenta las necesidades presentes para fortalecer el bienestar de forma general.

-Promover estrategias para la participación de la comunidad educativa en diferentes escenarios académicos, deportivos y culturales.

Parágrafo.

El Comité Escolar de Convivencia deberá garantizar el derecho a la intimidad ya la confidencialidad de los datos personales que sean tratados en marco de las actuaciones que adelante, conforme a lo dispuesto en la Constitución Política, los tratados internacionales, en la Ley 1098 de 2006, en la Ley Estatutaria 1581 2012, en el Decreto 1377 de 2013, o la norma que lo modifique, adicione, sustituya o compile, y demás normas aplicables a la materia. (Decreto 1965 de 2013, artículo 25).

Acciones o decisiones.

El Comité Escolar de Convivencia, en el ámbito de sus competencias, desarrollará acciones para la promoción y fortalecimiento de la formación para la ciudadanía y ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos; para la prevención y mitigación de la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia; y para la atención de las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos a partir de la implementación, desarrollo y aplicación de las estrategias y programas trazados por Comité Nacional Convivencia Escolar y por el respectivo comité municipal, distrital o departamental de convivencia escolar, dentro del respeto absoluto de la Constitución y la ley. (Decreto 1965 de 2013, artículo 26).

Metas institucionales

Todas las metas establecidas como Aplicación de talleres pedagógicos con el programa PTA. Mejoramiento de la planta docente según perfiles, Mayor cobertura estudiantil y el mejoramiento de la planta física de algunas sedes, responden a sus objetivos y



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

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

al direccionamiento estratégico. Además, éstas son conocidas y puestas en práctica por la comunidad educativa.

Se evalúa periódicamente el cumplimiento de las metas, lo que permite realizar ajustes y reorientar los diferentes aspectos de la gestión institucional de este modo vemos que nos falta cumplir con la aprobación del grado 10° y 11° que en la actualidad está en proceso. La revisión periódica de las metas da cuenta del proceso progresivo de la transformación hacia la atención a la población diversa y vulnerable.

Conocimiento y apropiación del direccionamiento. La comunidad educativa tiene conocimiento del horizonte Institucional. (Misión, visión), además comparte el direccionamiento estratégico. Esto se evidencia en la identidad institucional y la unidad de propósitos entre sus miembros.

Política de inclusión de personas de diferentes grupos poblacionales o diversidad cultural.

La estrategia de promoción de la inclusión de personas de diferentes grupos poblacionales o diversidad cultural es la base para que se adapten metodologías y espacios físicos, apoyar talentos y hacerlos valorar por todos los estamentos de la comunidad educativa. Además, promueve la coordinación con otros organismos para su atención integral, por esta razón la Institución Educativa Rural Alto Quebradón le da Participación de la comunidad educativa rural y urbana. Atención de la promotora de salud y las brigadas hospitalarias. (Hospital San Rafael.)

Con el propósito de mejorar La institución evalúa periódicamente su estrategia de inclusión de personas de diferentes grupos poblacionales o diversidad cultural, e introduce los ajustes pertinentes para fortalecerla.

1.2.4. Principios institucionales

Cada grupo social, establece su propia escala de valores, puesto que estos se convierten en creencias arraigadas que definen el comportamiento de las personas y les indica claramente pautas para la toma de decisiones, es por esto que la Institución Educativa Rural Alto Quebradón, se promueven los siguientes valores: Amor, responsabilidad, libertad, tolerancia, honestidad, confianza, paz, amistad.

Amor: Principio que crea y sustenta las relaciones humanas, en el accionar cotidiano, manifestándolo por medio de la ternura, el cariño y la calidez. En la Institución Educativa Rural Alto Quebradón se expresa a través del respeto y la comprensión, demostrando en los pequeños actos que se tienen cada día con nosotros mismos, con nuestras familias, con la naturaleza, con Dios y con todas las personas que nos rodea.

Responsabilidad: La Institución Educativa Rural Alto Quebradón muestra una actitud positiva y de compromiso frente a los que se es y se hace, para que resulte lo más



perfecto posible. Este valor implica autodeterminación, compromiso y evaluación para alcanzar las metas establecidas.

Libertad: Es un valor sublime de nuestra institución, llevándola a la práctica de manera asertiva, nos permite obrar de diferentes maneras o no obrar. Haciéndonos responsables de nuestros actos. Se define como aquel valor que nos da sentido dentro de la colectividad; que nos permite decidir, escoger, pensar, actuar, participar, ser y hacer.

Tolerancia: La institución Educativa Rural Alto Quebradón promueve una permanente invitación a la aceptación de las diferencias como un factor decisivo para el enriquecimiento colectivo, así como también, el respeto por los derechos humanos y la búsqueda de solución pacífica de conflictos.

Honestidad: Este valor alude a poder expresar nuestros pensamientos sin irrespetar a nadie, decir oportunamente la verdad.

Confianza: Creer en los demás y en sí mismo. Quien incorpora la confianza como una forma de vida, porque hace bien todo, porque descubre todo lo bueno, noble y positivo de las cosas. Solidaridad y Fraternidad. Valores de gran trascendencia para el género humano que implican generosidad, desprendimiento, espíritu de cooperación y participación que nos permiten alcanzar altos grados de desarrollo en todos los aspectos y actuando con sentido de comunidad salir adelante ante todas las dificultades de la vida.

Compañerismo: La amistad es una de las más nobles y desinteresadas formas de afecto que una persona pueda sentir por otra. Los que son amigos se aceptan y se quieren sin condiciones, tal como son, sin que esto quiera decir que sean cómplices en todo o que se encubran mutuamente sus faltas. Incapaces de engañarse unos a otros, suelen ser extremadamente sinceros y decirse las cosas tal como las ven o las sienten. Por lo demás, siempre están dispuestos a confiarse secretos, darse buenos consejos, escucharse, comprenderse y apoyarse. Los verdaderos compañeros serán un acompañante en el camino en la búsqueda de intereses, propósitos y objetivos comunes y teniendo a mejorar la calidad de vida.

1.2.5. Visión

La Institución Educativa Rural Alto Quebradón, ubicada en el municipio de San Vicente del Caguán; en el año 2025 será reconocida y acreditada en el ámbito local, departamental y nacional como líderes en ofrecer una formación integral, desde el grado preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media académica y educación para adultos. Desarrollando un modelo basado en competencias, direccionado a la solución de conflictos para mejorar la calidad de vida, las competencias laborales de los egresados y promover así el desarrollo y progreso de nuestra región.



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

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



1.2.6. Misión

La Institución Educativa Rural Alto Quebradón, ubicada en el municipio de San Vicente del Caguán; ofrece una educación académica integral de calidad, desde el grado preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media académica y educación para adultos, basada en principios y competencias para que garantice una convivencia pacífica fundamentada en el desarrollo de procesos académicos e investigativos direccionados al desarrollo, defensa y conservación del medio ambiente y a la formación de ciudadanos capaces de integrarse a las nuevas exigencias de la sociedad actual.

1.2.7. Filosofía

En la Institución Educativa Rural Alto Quebradón la educación constituye uno de los procesos utilizados por la sociedad para la construcción de nuevas generaciones, recrea en sus educandas su modo de pensar, sentir, actuar y de ofrecer a estos la posibilidad para desarrollar su personalidad y participar en transformación de la realidad: las ideas, valores, sentimientos y costumbres que definen la identidad de su sociedad.

Así mismo el modelo de hombre propuesto en la Institución es un ser humano integral, comprometido socialmente en la construcción de un país en el que prime la paz, la convivencia y la tolerancia; un ser humano con capacidad para discrepar y argüir sin emplear la fuerza.

1.2.8. Perfil

PERFILES (Administrativos, Docente, Estudiante, Padres de Familia, Egresados)

Perfil del Administrativo:

El ejercicio de la función directiva, también como principio general, debe estar soportado en el liderazgo: atributo construido sobre tres características: un criterio analítico, a nivel superior, soportado en la capacidad de comprensión y de discernimiento; una actitud motivante, derivada de una formación pedagógica sólida y bien estructurada y un comportamiento ejemplar, y edificado sobre un sistema de valores para la acción y la convivencia social.

Es necesario, por lo tanto, más allá de lo formal, que las funciones constituyan +nuevos roles en la gestión institucional para la nueva estructura dinámica de la educación, bien sea que se hallen explícitas en la normatividad vigente, como en el caso de los directores: Ley 115, decreto 1860, ley 715.

Perfil de los Docentes:

El docente de la Institución Educativa Alto Quebradón es un líder, promotor y orientador de los ambientes de aprendizaje; los cuales participan de la formación, la



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

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



evaluación y el mejoramiento permanente de los procesos de aprendizaje de sus estudiantes, llevándoles de manera continua a nuevos retos.

Contando con una planta de personal docente con las siguientes características:

Son Personas equilibradas de formación integral, justa, racional, tolerante, creativa, analítica y practican los valores humanos para comprender, saber orientar y enfrentar los comportamientos humanos inadecuados.

Son innovadores y ejecutan responsablemente su función social.

Son solidarios y se proyectan con sus estudiantes hacia un futuro exitoso en el desarrollo profesional y de su cotidianidad.

Son líderes de procesos de investigación que conllevan al desarrollo del conocimiento y la calidad de la educación.

Son docentes y directivos docentes que trabajan sus currículos partiendo de la realidad de su entorno.

Perfil de los Estudiantes:

La Institución Educativa Alto Quebradón, se propone que cada estudiante sea persona líder, activa en su proceso educativo, capaz de interactuar con los demás respetando las ideas de los otros y las otras. Persona comprometida con la construcción de una mejor calidad de vida que redunde en su propio beneficio y en el de su comunidad. gestor del cambio que se fundamenta en la vivencia de valores como autonomía, armonía, el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la cooperación, que busca el bien común para todos los que lo rodean.

El o la estudiante de la Institución educativa Alto Quebradón, teniendo en cuenta su diario actuar debe fomentar los siguientes valores para su formación integral:

RESPETUOSO(A): Es amable y cortés. Valorar a los demás y al entorno, sin ningún tipo de discriminación alguna.

HONESTO (A): De acciones transparentes, honradas y justas.

RESPONSABLE: Da cuenta de sus actos, las labores que le son pertinentes y asume la consecuencia de los mismo.

SOLIDARIO (A): Ayuda y apoya a los demás cuando lo necesiten sin esperar nada a cambio.

EQUITATIVO(A): Busca el bienestar de los demás sin distinción alguna.



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

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



AFFECTIVO(A): Se quiere se valora, se conoce a sí mismo y es capaz de expresar sus emociones con claridad y ponderación.

AUTÓNOMO(A): Se autorregula de manera responsable e independiente.

TOLERANTE: Acepta, valora y respeta las opiniones y acciones de los demás, reconociendo las diferencias y aprendiendo de ellas.

Perfil de Padres y Madres de Familia:

Los padres de familia del Institución Educativa Rural ALTO QUEBRADÓN, son los primeros responsables de la formación integral de sus hijos de acuerdo al artículo 7º de la Ley General de Educación. Además, los padres de Familia se deben caracterizar por fomentar el dialogo afectivo y fraternal, utilizando un lenguaje apropiado que inspire respeto, confianza, interés por conocer a sus hijos en todos sus aspectos: físicos, afectivos, psicológicos, intelectuales, morales y espirituales.

Les corresponden como primeros educadores, acompañar todo el proceso de desarrollo de sus hijos desde el hogar, que se constituyen en los principales garantes que apoyan los procesos de enseñanza – aprendizaje de la Institución Educativa Alto Quebradón.

Por tanto, la institución Alto Quebradón quiere que sus padres de familia y/o acudientes se caractericen porque:

Asumen con responsabilidad y amor el deber natural y constitucional de ser los primeros y principales educadores de sus hijos.

Tienen como prioridad la formación integral de sus hijos y por ende apoyan todas las acciones que en este sentido adelanta la Institución.

Atienden los requerimientos que en procura del enunciado anterior hace la Institución.

Aportan de manera respetuosa sus criterios, observaciones y sugerencias para el mejoramiento y logro de los objetivos institucionales.

Con su ejemplo en el cumplimiento de sus compromisos con el plantel enseñan a sus hijos valores como: respeto honradez, responsabilidad, humildad, la sinceridad, sencillez, honestidad, tolerancia, amor y justicia.

Perfil de los Egresados:

Los egresados y egresadas de la Institución Educativa Alto Quebradón son personas responsables, asertivas en la comunicación y respetuosas de los valores, sensibles y solidarias



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

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



ante las necesidades de los demás, capaces de analizar y comprender la realidad, líderes en la generación de mejores alternativas de vida.

De esta manera, tenemos que el egresado de la Institución Educativa Alto Quebradón es:

Competente para definir su futuro, es decir, que como persona autónoma que reconoce cuáles son sus fortalezas y dificultades en relación con las diferentes disciplinas.

Un ciudadano a carta cabal. Si un estudiante ha de graduarse como bachiller es porque a través de su vida escolar alcanzó una formación como ciudadano colombiano, adquirió una disciplina e hizo uso de ella en el cumplimiento de los requerimientos del PEI en valores, cultura ciudadana y competencias institucionales.

Es Competente a hora de solucionar situaciones teniendo presente que el dialogo es la mejor vía para la solución de conflictos, dando razón de sus pensamientos y sus actos con argumentos sólidos en los niveles lógicos y éticos.

Capaz de ajustarse a las exigencias de su entorno local, nacional y global mediante el cumplimiento de la constitución.

Líder y positivo frente a situaciones que requieran cambios o solución.

Competente para resolver pruebas académicas como la exigida por el ICFES y las universidades.

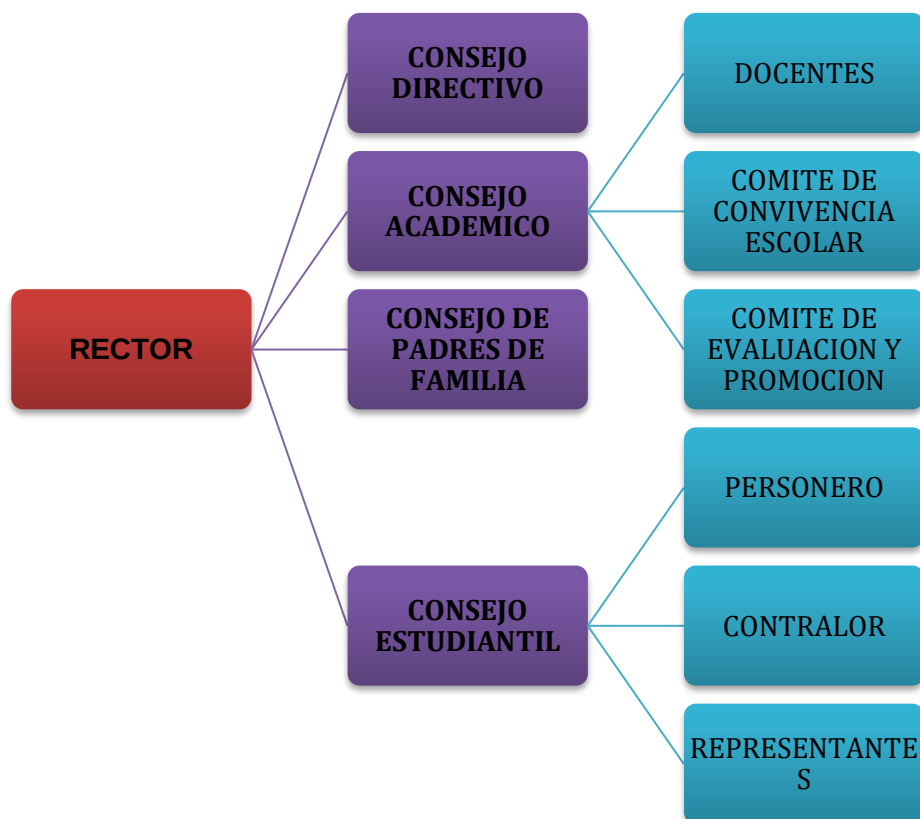
Capaz de formar una familia con base en valores éticos y morales en el marco de la libertad de conciencia y de cultos.

Capaz de trabajar en grupo, en procura de solucionar situaciones académicas, laborales, de investigación y sociales.

Capaz de diseñar e implementar proyectos de investigación que redunden en beneficio personal y de su entorno, utilizando los elementos básicos de esta disciplina, Capaz de usar los conocimientos artesanales como herramienta de estudio y de trabajo. Consciente de la importancia del cuidado de su salud mental y física. Cuidadoso en su trabajo para la conservación del ambiente.



1.3. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



El rector: es quien preside el Consejo Directivo, quien es la cabeza de todo el proceso y tiene la responsabilidad de orientar y poner en marcha ideas y proyectos del Gobierno Escolar.

Consejo Directivo: El Consejo Directivo de La Institución Educativa Rural Alto Quebradón está integrado por: El rector, quien lo convocará y presidirá. El rector hace parte del Consejo Directivo por derecho propio.

Dos representantes de los docentes de la institución.

Dos representantes de los padres de familia.

Un representante de los estudiantes. Que cursa grado 11º.

Un representante de los ex alumnos de la institución.

Un representante del sector productivo.

El rector es quien preside el Consejo Directivo, quien es la cabeza de todo el proceso y tiene la responsabilidad de orientar y poner en marcha ideas y proyectos del Gobierno Escolar.



Consejo Académico: El Consejo Académico, convocado y presidido por el rector, estará integrado por los directivos docentes y un docente por cada área o grado que ofrezca la Institución. Se reunirá periódicamente para participar en:

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

- Organizar el plan de estudios y orientar su ejecución.
- La evaluación anual e institucional.
- Todas las funciones que atañen a la buena marcha de la Institución Educativa.

Consejo de Padres: El consejo de padres de familia es un órgano de participación de los padres de familia del establecimiento educativo destinado a asegurar su continua participación en el proceso educativo y a elevar los resultados de calidad del servicio. Estará integrado por mínimo un (1) y máximo tres (3) padres de familia por cada uno de los grados que ofrezca el establecimiento educativo, de conformidad con lo que establezca el proyecto educativo institucional - PEI.

La elección de los representantes de los padres para el correspondiente año lectivo se efectuará en reunión por grados, por mayoría, con la presencia de, al menos, el cincuenta por ciento (50%) de los padres, o de los padres presentes después de transcurrida la primera hora de iniciada la reunión.

La conformación del consejo de padres es obligatoria y así deberá registrarse en el manual de convivencia.

Consejo de Estudiantil: En todos los establecimientos educativos y por consiguiente en la Institución Educativa Rural Alto Quebradón, el Consejo de Estudiantes, es el máximo órgano colegiado que asegura y garantiza el continuo ejercicio de la participación por parte de los educandos. Estará integrado por un vocero de cada uno de los grados que ofrecidos por la institución Educativa.

Los alumnos de nivel preescolar y de los tres primeros grados del ciclo de primaria, serán convocados a una asamblea conjunta para elegir un vocero único entre los estudiantes que cursen el tercer grado.

El docente: De la Institución Educativa Alto Quebradón es un líder, promotor y orientador de los ambientes de aprendizaje; los cuales participan de la formación, la evaluación y el mejoramiento permanente de los procesos de aprendizaje de sus estudiantes, llevándolos de manera continua a nuevos retos.

COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR INSTITUCIONAL: El comité escolar de convivencia está encargado de apoyar las acciones de promoción y seguimiento de la convivencia escolar, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y



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

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

reproductivos, así como el desarrollo y aplicación del manual de convivencia y la prevención y mitigación de la violencia.

El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- ✓ El Rector(a) de la Institución Educativa.
- ✓ Un docente con función de orientación
- ✓ El personero estudiantil
- ✓ El presidente del consejo de padres de familia
- ✓ El presidente del consejo de estudiantes
- ✓ Un docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar.

Comisión de Evaluación y Promoción: La Institución Educativa Alto Quebradón tiene conformada esta comisión de evaluación y promoción como organismo veedor del proceso académico. El cual se encarga de estudiar, analizar y tomar decisiones acerca de la evaluación y promoción de los estudiantes de acuerdo al desarrollo de competencias y desempeños significativos en cada una de las áreas definidas en el plan de estudios.

PERSONERO DE LOS ESTUDIANTES: Definición. El Personero o personera es uno de los estudiantes de undécimo grado, elegido en forma democrática mediante votación secreta por todos los y las estudiantes de la institución. Es la persona encargada de promover los derechos y deberes de sus compañeros con justicia, equidad y rectitud.

Todos los estamentos que conforman la Comunidad Educativa del Colegio son responsables en el compromiso que asumen frente a la institución y estarán dispuestos a colaborar y participar activamente y con calidad en todos los eventos y actividades por medio de sus representantes en los diferentes órganos del Gobierno Escolar.

CONTRALOR ESTUDIANTIL: Debe ser un estudiante matriculado en la Institución Educativa, que curse entre los grados noveno, décimo y undécimo según lo ofrezca la institución, ser elegido democráticamente por los estudiantes matriculados, tener un nivel académico aceptable no inferior a 3,5 en el promedio y además debe presentar el plan de actividades.

El representante de los estudiantes al Consejo directivo, es el presidente del Consejo de estudiantes el cual es elegido por los integrantes del consejo estudiantil.

Estudiantes: son todos los niños, las niñas, jóvenes y adultos matriculados en la institución educativa para cada grado, nivel, ciclo por cada vigencia escolar.

1.4. CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
ENERO	VACACIONES ESTUDIANTES Y DOCENTES											SEMANA INSTITUCIONAL						SEMANA DE PLANEACION					ENTREGA DE MATERIAL IMPRESO										
FEBRERO	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA						FESTIVO	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA						ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA												
MARZO	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA						ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA								FESTIVO	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA						SEMANA SANTA				
ABRIL	SEMANA SANTA				ENTREGA DE MATERIAL IMPRESO						ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA								ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							
MAYO			ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA							FESTIVO	ATENCIÓN	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA					ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA									
JUNIO	ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA		FESTIVO				ATENCIÓN A ESTUDIANTES DESDE CASA						SEMANA INSTITUCIONAL				VACACIONES ESTUDIANTES Y DOCENTES																
JULIO	VACACIONES ESTUDIANTES Y DOCENTES																				FESTIVO	ENTREGA DE MATERIAL IMPRESO											
AGOSTO																																	
SEPTIEMBRE						ENTREGA DE MATERIAL IMPRESO																											
OCTUBRE								MATERIA L IMPRESO	RECESO ESTUDIANTES													FESTIVO	ENTREGA DE MATERIAL IMPRESO										
NOVIEMBRE	FESTIVO											IZADA DE BANDERA				FESTIVO					RECUPERACIONES Y NIVELACIONES								EVAL INSTITUTINAL				
DICIEMBRE	EVALUACION INSTITUCIONAL							CLAUSURAS Y GRADOS		ORGANIZACION Y ENTREGA DE LAS SEDES A LAS JUNTAS DE ACCION COMUNAL																							

1.5. SIMBOLOS INSTITUCIONALES

(Escudo, Bandera, Himno, Slogan).

Los símbolos que identifican LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ALTO QUEBRADON son: El escudo, La bandera y el himno, Emblemas que la comunidad educativa debe conocer y respetar.

1.5.1. Escudo:



Un escudo que significa pertenencia, es un estímulo creado para vivir en fidelidad los valores y principios que nuestra institución Educativa siembra en el corazón de cada una de las personas que integran la comunidad educativa. Está dividido en tres partes, los cuales llevan los colores que enriquecen la región.

En la parte superior del lado izquierdo vemos la riqueza ganadera y el color amarillo que significa optimismo, alegría e inteligencia.

En la parte inferior izquierda tenemos la riqueza de nuestras aguas demostrada en un pez y el color verde que significa la fertilidad de nuestra tierra, la vitalidad, la juventud, el respeto, el servicio y la esperanza para forjar un futuro mejor.

Al lado derecho encontramos: en la parte superior las iniciales de la institución en letras rojas, y más abajo un niño con un libro abierto sobre un fondo azul el cual representa una permanente disposición al cambio y un constante llamado a promover la lectura, donde el estudiante observa un conjunto de páginas dotadas de conocimientos; por otro lado, El azul es el color del cielo y del mar. Representa la lealtad, la confianza, la sabiduría, la inteligencia, la fe, la verdad y sobre todo las fuentes hídricas de la región.

La cinta ubicada en la parte superior contiene en letras negras tres principios, ciencia, sabiduría y progreso lema de la institución educativa en la cual formamos seres responsables y autónomos.

Finalmente, en la parte inferior del escudo podemos observar un conjunto de **estrellas que representa cada una de las sedes de la institución.**

1.5.2. La bandera



Insignia de lealtad, fidelidad, compromiso y constancia de la comunidad académica.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La bandera que identifica la Institución educativa Alto Quebradón tiene un fondo verde que representa la esperanza de un futuro mejor; el respeto por la naturaleza y el medio ambiente, pilar fundamental de dicha Institución. Con un hondeaje de nueve estrellas que van en forma diagonal en la en toda la bandera que representa cada una de las sedes educativas y el en la parte superior izquierda una estrella más grande que identifica la sede principal.

1.5.3. Himno INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTO QUEBRADON

I

EL AMOR ES LA ESPERANZA QUE TENEMOS

AL SERVICIO DE LA EDUCACION

IMPULSANDO EL CONOCIMIENTO

FORTALEZA DE NUESTRA REGION

CORO

CON ESFUERZO Y PACIENCIA LOGRAREMOS

LA VIRTUD DEL HOMBRE EMPRENDEDOR

ALCANZAR NUESTROS GRANDES ANHELOS

EDUCANDO EN EL ALTO QUEBRADON (BIS)

II

HAN PASADO POR NUESTRO COLEGIO

JOVENES CON UNA GRAN VISION

LA MISION DEL AMOR Y EL RESPETO

CON EMPEÑO Y DEDICACION

CORO

CON ESFUERZO Y PACIENCIA LOGRAREMOS



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

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



LA VIRTUD DEL HOMBRE EMPRENDEDOR
ALCANZAR NUESTROS GRANDES ANHELOS
EDUCANDO EN EL ALTO QUEBRADON (BIS)

1.6. MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia puede entenderse como una herramienta en la que se consignan los acuerdos de la comunidad educativa para facilitar y garantizar la armonía en la vida diaria de los establecimientos educativos. En este sentido, se definen las expectativas sobre la manera cómo deben actuar las personas que conforman la comunidad educativa, los recursos y procedimientos para dirimir conflictos, así como las consecuencias de incumplir los acuerdos (Chaux, Vargas Ibarra Miniski 2013)". Guía No 49 del Ministerio de Educación.

El manual de convivencia hace parte integral del Proyecto Educativo Institucional de todas las instituciones educativas del país (Decreto 1075 de 2015), invistiéndolo de importancia y obligatoriedad, aportando directamente en los procesos de construcción de ciudadanía. (Ver anexo)

Reforma del Manual de Convivencia

El Presente Manual de Convivencia Escolar podrá ser reformado por el Consejo Directivo en Asamblea convocada para tal fin, con la asistencia de la mayoría calificada y con base en las propuestas realizadas por cualquiera de los miembros de la Comunidad Educativa.

El procedimiento para la reforma del presente Manual de Convivencia Social será:

Presentación de propuestas: La Rectoría convocará una vez al año, a todos los estamentos que conforman la comunidad educativa de la institución para el estudio, el análisis y valoración de aquellos apartes que conciernen a cada uno de estos estamentos, a su vez ellos elegirán a los representantes (dos representantes del personal administrativo, dos representantes del personal de servicios generales, dos representantes de los docentes, dos representantes de cada una de las sedes, dos representantes del Consejo de Padres, un representante de los exalumnos y un representante de la Asociación de Padres de Familia), para conformar el Comité Evaluador del Pacto de Convivencia Escolar, que será presidido por el Rector o su delegado. Este comité presentará un borrador que será estudiado, analizado y valorado por el Consejo directivo.

El Rector, el Consejo Directivo o el Consejo Académico podrán presentar por su parte propuestas de reforma o cambio de los apartes que se consideren pertinentes a reformarse; estas propuestas deberán enviarse a Rectoría para que sea el Ente que la presente al Consejo Directivo.



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

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



Aprobación y adopción: Realizado el análisis y revisión de la propuesta por el Rector o su delegado y cuando en su estudio proceda su estudio por parte del Consejo Directivo, la hará incluir en la agenda para su aprobación por parte de dicho Consejo. Si es aceptada se adoptará por acuerdo, se socializará y se ordenará su implementación de inmediato.

CAPITULO DE LOS ESTUDIANTES.

DERECHOS: Son derechos fundamentales de los niños/as y adolescentes: la vida, la integridad física, la salud, la seguridad, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separado de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

- a. Ser reconocidos y valorados por los logros individuales y/o colectivos, sin discriminación alguna.
- b. Recibir por parte de los integrantes de los diferentes estamentos un trato respetuoso y cordial.
- c. Expresar sus opiniones, ser escuchado y recibir atención por parte de la instancia requerida y ejercer el derecho a la defensa. (Artículo 29 Constitución Política de Colombia)
- d. Tener la oportunidad de pertenecer a los distintos comités y otros grupos que representen a la institución en eventos culturales o deportivos.
- e. Recibir orientación y asesoría permanente en cuanto a educación sexual, reservación y conservación de la salud e igualmente frente a la prevención del porte, distribución y consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas. (Ley 1620 15 marzo 2013)
- f. Recibir permanentemente una educación que promueva la vivencia de los valores mercedarios.
- g. Elegir y ser elegido (a) al Consejo Estudiantil, al cargo de Personero(a), a la contraloría, Comité de Convivencia, y demás representaciones estudiantiles si cumplen los requisitos para ello.
- h. Disfrutar de un ambiente sano que fortalezca el desarrollo físico y mental.
- i. Usar el teléfono público o celular, únicamente en horas de descanso o en caso de una emergencia. Para usarlo en horas de clase debe tener autorización de profesores o rectoría.



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

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



j. Recibir comunicación oportuna, eficaz y clara sobre las actividades realizadas y a ejecutarse.

k. . Tener acceso a los servicios y recursos disponibles de la Institución para uso de las estudiantes, previo cumplimiento de los requisitos exigidos, en los reglamentos específicos.

l. Recibir capacitación periódicamente sobre Prevención de Desastres y Seguridad Escolar.

m. Justificar y explicar sus actos cuando lo considere necesario en el marco del conducto regular.

n. Los demás que reconozcan las normas vigentes.

o. Ser evaluado(a) en las pruebas y/o trabajos dejados de presentar por inasistencia siempre y cuando presente la debida justificación.

PARAGRAFO:

1. Es ausencia justificada aquella que presenta certificado médico con incapacidad, pruebas de calamidad doméstica y quebrantos de salud comprobados. Los anteriores deben ser justificados por el Padre de familia y/o acudiente personalmente de manera escrita ante la Coordinación de Convivencia.

2. En caso de ausencia justificada la Coordinación de convivencia es la encargada de autorizar a los docentes para realizar evaluaciones o recibir trabajos del estudiante. El estudiante tiene dos días (2) hábiles después de haber fallado, para pedir la autorización, y cinco (5) días hábiles a la fecha que se expide la autorización, para presentar actividades pendientes.

3. Sí la justificación de la ausencia no es presentada en el tiempo establecido, el estudiante perderá el derecho mencionado en este inciso.

p. Presentar ideas, sugerencias e iniciativa que tiendan a mejorar la vida Institucional.

q. Participar activamente en su proceso formativo y de autoevaluación.

r. Conocer oportunamente los registros obtenidos sobre el comportamiento académico y disciplinario.



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

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



- s. Conocer el debido proceso, estipulado en el Manual de Convivencia para los casos particulares que afecten la disciplina y la conducta.
- t. Recibir estímulos y reconocimientos, por el buen desempeño académico y de comportamiento en eventos importantes y durante el año escolar.
- u. Adquirir a su debido tiempo los documentos que exige el colegio, como: carne estudiantil, Manual de Convivencia y seguro estudiantil.
- v. Recibir, por parte de los padres y acudientes, los elementos necesarios para cumplir con el trabajo escolar, tales como uniformes, útiles escolares y de aseo.
- w. Ausentarse, llegar tarde o salir de la institución por causa de enfermedad u otros motivos, deberá ser debidamente justificados, dentro del tiempo establecido, con la respectiva autorización de los padres o acudientes y docente encargado de disciplina.

8.2. DEBERES: La institución Educativa Rural Alto Quebradón, ha establecido los siguientes deberes para los estudiantes.

- a. Conocer oportunamente los lineamientos generales del PEI, la estructura administrativa y el cronograma.
- b. Conocer, aceptar y cumplir el Manual de Convivencia.
- c. Aprender el Himno del Colegio.
- d. Reconocer y respetar los derechos de los demás.
- e. Asistir puntualmente y participar en los actos de comunidad.
- f. Respetar los símbolos patrios e institucionales.
- g. Asumir los acuerdos y decisiones producto de procesos llevados a cabo por directivas, comité de convivencia y docentes.
- h. Entregar oportunamente a los padres o acudientes las informaciones, citaciones o circulares enviadas
- i. Conservar el orden y aseo de las diferentes dependencias del colegio.
- j. Desarrollar responsablemente todas las actividades académicas.
- k. Alcanzar las competencias y desempeños para cada grado en todas las asignaturas.
- l. Propiciar un ambiente adecuado de aprendizaje en el aula y fuera de ella.





- m. Portar y utilizar oportunamente los elementos indispensables para el trabajo académico.
- n. Entregar tareas y trabajos oportunamente y de acuerdo con los criterios establecidos en clase.
- o. Participar, junto con el docente, en los procesos de evaluación y desarrollo de estrategias para reorientar las prácticas pedagógicas.
- p. Participar en las actividades institucionales con respeto y buena conducta.
- q. Asumir actitudes de buena educación dentro y fuera de la institución.
- r. Portar el carné de la institución y seguro estudiantil como documento de identificación, presentarlo cuando se requiera y darle el uso adecuado. En caso de pérdida notificarlo a coordinación de convivencia.
- s. Cumplir el horario como está estipulado.
 - 1. Después de una llegada tarde amonestación verbal.
 - 2. Después de la tercera llegada tarde, se registra en el observador del estudiante, debe presentarse a la Institución con el padre de familia o acudiente, hacer un compromiso por escrito (estudiante, padre de familia o acudiente).

PARÁGRAFO 1. La impuntualidad tendrá una afectación académica en concordancia a lo pactado en el acuerdo pedagógico del área.

PARÁGRAFO 2. La inasistencia reiterada a las actividades programadas por la Institución constituye una falta grave y se procederá como está establecido en el presente Manual de Convivencia.

- t. Entregar en la respectiva coordinación las pertenencias extraviadas y abstenerse de traer al plantel objetos de valor.
- u. Velar por la conservación y cuidado del medio ambiente.
- v. Evitar practicar juegos bruscos que atenten contra la integridad física.
- w. En las instalaciones del Colegio, en concordancia con las disposiciones legales vigentes, tanto a los miembros de la Comunidad Educativa como los proveedores y los visitantes, les está prohibido fumar, consumir bebidas alcohólicas y cualquier otro tipo de sustancia psicoactiva. Lo mismo se aplica para actividades organizadas por el Colegio que se realizan fuera de sus instalaciones.



x. A los estudiantes les está prohibido portar cualquier tipo de armas o usar objetos que atenten contra la integridad física de los demás.

CAPITULO DE LOS PADRES DE FAMILIA

DERECHOS:

- a. Leer, conocer y acatar el manual de convivencia.
- b. Participar activamente en el concejo de padres de familia y demás comités del plantel.
- c. Ser informado oportunamente sobre el comportamiento y rendimiento académico del estudiante por parte del docente de cada una de las sedes, del director, consejo directivo y consejo académico.
- d. Ser reconocido públicamente por la institución por su vinculación, colaboración, apoyo, dedicación al plantel y a la comunidad educativa.
- e. Ser atendido por el personal de la institución cuando así lo requiera a acuda al plantel.
- f. Recibir el informe académico y disciplinario de sus hijos.
- g. Participar en la elaboración y desarrollo del proyecto educativo institucional, al igual que los ajustes que se hagan cada vez que la comunidad educativa así lo considere pertinente.
- h. Los educandos matriculados de la Institución Educativa deben conocer las causas por las cuales se suspenden las labores.

DEBERES

- a. Conocer la matrícula y firmarla para que el estudiante pueda ser admitido(a) en la Institución.
- b. Presentar los documentos requeridos por la institución en el proceso de matrícula.
- c. Conocer y cumplir a cabalidad el manual de convivencia.
- d. Orientar y respetar el proceso formativo que promueve la Institución en beneficio de los estudiantes.
- e. Participar en el proceso de auto Evaluación Institucional.
- f. Acompañar a sus hijos(a) en el proceso formativo y académico.





- g. Emplear la firmeza y exigencia que garanticen la buena educación de sus hijos.
- h. Asistir puntualmente a las reuniones de padres de familia y cuando se solicite su presencia en la Institución. Es obligatorio asistir por lo menos una vez cada bimestre.
- i. Presentar excusa por escrito a Coordinación de convivencia cuando le es imposible asistir a las reuniones y demás actividades programadas.
- j. Ser leal con la Institución que educa a su hijo(a). No hablar mal de ella o de alguno de los integrantes de la comunidad educativa, dentro o fuera de la misma.
- k. Hacer los reclamos con cultura, directa y personalmente, siguiendo el conducto regular de comunicación.
- l. Proteger a su hijo(a) de toda forma de abandono físico o moral, descuido o trato negligente, abuso sexual, explotación y uso de sustancias que producen dependencia, influencia de grupos satánicos, espiritistas u otros.
- m. Controlar las amistades y el manejo del tiempo libre de su hijo(a).
- n. Ayudar a que el niño(a) desarrolle sus capacidades y cumpla sus deberes escolares, sin extralimitarse haciéndole las tareas.
- o. Cumplir oportunamente con las obligaciones contraídas con el colegio al firmar la matrícula.
- p. Motivar, orientar y estimular el esfuerzo y los avances en el proceso formativo de su hijo(a).
- q. Proporcionar los útiles y elementos necesarios para el desarrollo de las actividades escolares.
- r. Informar a docentes y directivos cualquier irregularidad que comprometa el buen nombre de la Institución.
- s. Exigir a su hijo(a) excelente presentación personal y comportamiento en todos los lugares.
- t. Participar de las Reuniones periódicas que realice el Consejo de Padres, Asociación de Padres o Consejo Directivo si ha sido elegido para uno de los Consejos anteriormente mencionados.



u. El acudiente debe solicitar previamente por escrito la salida del estudiante de la institución; bien sea para convivencias, salidas pedagógicas, eventos deportivos o motivos personales. Sin esta autorización el estudiante permanecerá en la institución.

v. No permanecer dentro del horario académico en las instalaciones de la institución.

w. Seguir y acatar el conducto regular para la solución de inconformidades académicas y/o disciplinarias.

x. No ingresar a los salones de clase, laboratorios y demás áreas dedicadas a labores pedagógicas si no está autorizado por las directivas de la institución.

y. Favorecer la asistencia de los estudiantes a su cargo, a las convivencias, eventos y demás actividades programadas por la institución.

Es indispensable la asistencia y el acompañamiento permanente a las actividades y encuentros que programa la institución durante el año escolar.

CAPITULO DE LOS DOCENTES

DERECHOS

Los derechos de los docentes y demás funcionarios están consagrados en los derechos fundamentales que establecen la Constitución Política de Colombia de 1991, el estatuto docente, la ley general de la educación, el código laboral, el derecho administrativo y otras legislaciones vigentes.

- a. Participar en los programas de capacitación y bienestar social.
- b. Recibir su debida remuneración por su trabajo.
- c. Ser respetados, valorados y estimulados por todos los integrantes de la comunidad educativa.
- d. No ser discriminado por creencias religiosas ni políticas ni condiciones sociales ni económicas.
- e. Recibir por parte de la rectoría del centro estímulos y reconocimiento por su idoneidad y desempeño profesional.
- f. Tener la oportunidad de ser escuchado, presentar cargos y descargos cuando sea necesario.
- g. Asignación de horas de trabajo académico según la ley.



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

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



h. Recibir apoyo en el desarrollo de acciones propias de su desempeño de parte de las directivas.

i. Elegir y ser elegido en los organismos representativos de la I.E.

j. Ser Informados oportuna y eficazmente en todo lo concerniente a la institución Educativa a nivel interno y externo.

k. Al iniciar el año lectivo recibir la dotación correspondiente para su trabajo pedagógico.

DEBERES:

a. Conocer y Vivenciar la filosofía institucional.

b. Promover y participar activamente en el desarrollo del PEI.

c. Respetar y hacer respetar la institución dentro y fuera de ella.

d. Dar y ser ejemplo de disciplina y buen comportamiento.

e. Fomentar la comunicación, las buenas relaciones humanas y la cooperación entre toda la comunidad educativa.

f. Fortalecer la lealtad y el apoyo entre compañeros

g. Vivenciar el sentido de pertenencia a través del desempeño cotidiano.

h. Ser promotor de cambio constante y facilitador de los procesos institucionales.

i. Respetar a todos los miembros de la comunidad.

j. Desempeñar con eficiencia y responsabilidad las funciones del cargo para el cual fue nombrado.

k. Cumplir con la Constitución Nacional y la legislación vigente.

l. Dinamizar procesos de innovación e investigación pedagógica.

m. Cumplir con las funciones y procedimientos que reglamentan el desempeño laboral.

n. Promover un óptimo ambiente de trabajo con la comunidad educativa.

o. Contribuir con la prevención y mitigación de la violencia escolar, promoviendo y fortaleciendo la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes de todos los niveles educativos.



- p. Contribuir con la prevención y mitigación de los embarazos en la adolescencia.
- q. Contribuir a la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural, en concordancia con el mandato constitucional y la Ley General de Educación –Ley 115 de 1994.

DEBERES Y DERECHOS DE LOS DOCENTES TITULARES

Los titulares de curso son los encargados de hacer el acompañamiento más cercano a los estudiantes. Por lo tanto, además de tener los mismos derechos y deberes de todos los docentes tendrán los siguientes:

- ✓ Promover la convivencia, la solidaridad y el apoyo entre el curso.
- ✓ Hacer seguimiento a los compromisos disciplinarios, académicos y de apoyo a aquellos estudiantes que lo requieren.
- ✓ Brindar al curso temas de formación.
- ✓ Brindar a los padres de familia temas de formación.
- ✓ Incentivar al grupo para participar en eventos culturales, deportivos, académicos, artísticos.
- ✓ Informar y atender a los padres de familia y/o acudientes sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.
- ✓ Promover y hacer cumplir el manual de convivencia.
- ✓ Promover y exigir al curso una presentación óptima.
- ✓ Apoyar y asistir a las actividades propias de la institución.
- ✓ Mantener comunicación permanente con el representante del curso.
- ✓ Presentar oportunamente los informes académicos.

1.7. LEY DEL MENOR

Podemos observar que la ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, más conocida como la “ley del menor”, mediante la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia. Dicha ley si se aplica en esta institución educativa, ya que en ella se contempla claramente la definición de “menor”, cuyo contexto hace referencia a todo individuo menor de edad (18

años). Todo esto con el fin de garantizar a los niños, niñas y 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. Vale la pena resaltar que con dicha ley se crean normas con el fin de garantizar la protección integral de los menores de 18 años, quienes son sujetos titulares de derechos. Se entiende por niños y niñas a las personas en edades comprendidas entre 0 y 12 años y por adolescentes a las personas entre 12 y 18 años. Podemos afirmar que en el ITIT se cumple con dicha ley ya que se garantizan los derechos a los niños y se les brinda una protección integral, previniendo todo tipo de amenazas o vulneraciones. Todo esto se realiza con el fin de dar buenas garantías a todos los niños, niñas y adolescentes sin importar su condición social, su raza, su orientación sexual, etc. No serán excluidos de ninguna manera posible, por el contrario, se les orientará hacia el buen aprovechamiento del tiempo libre, siempre formando personas integrales que generen un bien para la sociedad. Esto es posible si desde edades se fundamenta la ética y los valores en ellos, también los deberes y derechos que tienen que cumplir a lo largo de su formación.

Si en algún momento la institución llega a presentar un caso que requiera la orientación, rehabilitación o protección de algún menor, se tratará bajo las medidas establecidas y siguiendo al pie de la letra el conducto regular para garantizar un buen manejo y una recuperación efectiva de la persona que lo requiera.

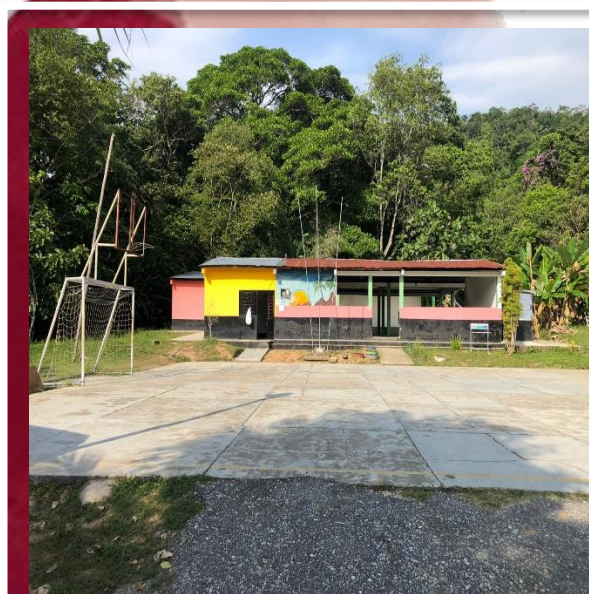
Recordemos que en la actualidad se ve reflejado muy a menudo el abandono físico, emocional y psicoafectivo por parte de los padres o acudientes hacia sus hijos. También la explotación económica por parte de ellos, el consumo de tabaco, alcoholismo, sustancias psicoactivas, estupefacientes, tráfico e inducciones hacia la prostitución. Es por esto que los menores que están vinculados a este plantel educativo están supervisados debidamente por personal profesional que puede brindar y garantizar una formación adecuada de los educandos.

1.8. UNIFORMES

- Este punto no se realizó ya que en la institución por cuestiones de pandemia se encuentra realizando unos ajustes institucionales, el cambio de uniformes, la implementación de nuevo material didáctico y deportivo en pro de mejorar la calidad de educación para los niños y niñas de la institución.

1.9. INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA

Nº	Detalle	Cantidad
1	Aulas de clase	7
2	Cancha múltiple	1
3	Salón para reuniones	1
4	Cocina escolar	1
5	Comedor escolar	1
6	Batería sanitaria	1
7	Cafetería	1
8	Televisor	1
9	Video Beam	3
10	Cabinas de sonido	3
11	Computadores	5



CANCHA



SALÓN DE
REUNIONES



COMEDOR



RECTORÍA



SALONES

1.10. SALON DE DEPORTES



Nº	Detalle	Cantidad
1	Balones de baloncesto	5
2	Balones de voleibol	5
3	Balones de fútbol	3
4	Conos	7
5	Aros	12
6	Estacas	3
7	Colchonetas	8
8	Platillos	6
9	Palos de escoba	3
10	Escalera	3
11	Cuerdas	3
12	Cintas	2

1.11. HORARIOS

Horas	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
7am – 9 am	Sexto				Once
Descanso					
9:15am – 11:15am	Séptimo		Quinto primaria		
Descanso					
11:30am – 1:30 pm		Noveno		Decimo	

1.12. MATRIZ DOFA

FORTALEZAS

El acompañamiento y orientación en la clase de educación física es dirigido por personal altamente calificado.

Voluntad del gobierno escolar y rector para implementar proyectos en pro del mejoramiento institucional

DEBILIDADES

Falta de capacitación tecnológica.

Falta de Material pedagógico para las clases de educación física

falta de dispositivos electrónicos para una cobertura total de estudiantes.

Falta de Espacios deportivos
mal manejo del uso del horario personal y laboral

OPORTUNIDADES

Entrega de material de trabajo impreso

Flexibilidad académica

Seguimiento personal a cada estudiante

A pesar de la situación actual, se puede resaltar el compromiso académico y acompañamiento por parte de los familiares de cada estudiante.

AMENAZAS

La falta de recursos económicos no permite la asistencia total de los estudiantes

Los lugares que habitan algunos estudiantes tiene difícil acceso de internet, dificultando la entrada a las diferentes clases.

La adaptación a la modalidad virtual ha sido un gran cambio en el aprendizaje de los estudiantes.

CAPÍTULO 2

2.1. TÍTULO

POTENCIACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. RURAL ALTO QUEBRADON, UBICADA EN SAN VICENTE DEL CAGUÁN, CAQUETÁ

2.2. OBJETIVOS

2.2.1. Objetivo general

Potenciar las habilidades motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de secundaria de la I.E. rural Alto Quebradon, a través de la implementación de ejercicios funcionales.

2.2.2. Objetivos específicos

- Reconocer las características de la Institución Educativa Rural Alto Quebradon
- Identificar las debilidades motrices de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Alto Quebradon
- Analizar el impacto de los ejercicios funcionales en la potenciación de las habilidades motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de secundaria de la I.E. Rural Alto Quebradón.
- Diseñar una estrategia pedagógica que permita el desarrollo motriz de los estudiantes de la Institución Educativa Rural Alto Quebradón, a través de la implementación de los ejercicios funcionales.

2.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El proceso educativo ha sufrido transformaciones a nivel mundial, debido a la problemática sanitaria enfrentada desde el mes de marzo de 2020. Muchos de los elementos que se atesoraban de la relación enseñanza- aprendizaje se han modificado con el fin de respetar las medidas de bioseguridad y preservar la salud de todo el cuerpo docente y estudiantil de cada plantel educativo. A pesar de los múltiples cambios, la calidad educativa fue un factor que no se negoció y que debió ofrecerse sin importar las condiciones.

Partiendo de esa realidad, cada Institución Educativa se enfrentó a una deconstrucción de sus estrategias pedagógicas que permitieran, no solo mantener el mayor número de beneficiarios, sino que los mismos, lograran acceder a una educación que cumpliera con los estándares requeridos por el Ministerio de Educación Nacional. Se hizo evidente que las escuelas mas afectadas fueron aquellas que se encontraban en zonas rurales en donde el acceso a la tecnología es limitado e incluso nulo. Ese fue precisamente el caso de la I. E. rural Alto Quebradon, el cual, debido al lugar en el que se encuentra ubicado y la población a la que atiende, se le hizo difícil afrontar la educación en virtualidad.

El área de educación física, por ejemplo, fue uno de las preocupaciones mas grandes desde que se empezó a contemplar la educación en modalidad virtual para la I.E. rural Alto Quebradón, pues suponía un alto grado de compromiso tanto para los directivos como

para los docentes y estudiantes, debido a la relevancia que presenta la asignatura para el desarrollo integral de los estudiantes. Como se menciona en los Lineamientos Curriculares de la Educación física, recreación y deportes,

“Las finalidades de esta área se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.” (Ministerio de Educación Nacional, 2000)

En otras palabras, la institución era consciente de que el objetivo de la educación física en las entidades educativas es potenciar esa capacidad humana y social en cada individuo, aspecto esencial para la vida en comunidad, ofreciéndole las bases en cuanto a las conductas propias de su singularidad y a la sociedad en la que se encuentra, además de el desarrollo de los valores que impulsarán sus acciones que posteriormente tendrán repercusiones individuales y colectivas.

Sin embargo, al momento de poner en práctica lo planeado, se empezaron a levantar barreras que impedían que los estudiantes recibieran una clase de calidad como la falta de material pedagógico, falta de material tecnológico y poca capacitación por parte de los docentes en cuanto a las generalidades de la educación virtual. Esos aspectos fueron tomando fuerza debido a la poca accesibilidad con la que contaban los estudiantes teniendo en cuenta sus lugares de residencia y los pocos recursos económicos con los que contaba la institución.

En consecuencia, los estudiantes perdieron interés en las clases y se dejaron de desarrollar en las mismas, una metodología que permitiera a los jóvenes aprender, a través de actividades cotidianas que generaran en ellos interés por desarrollar habilidades motrices básicas necesarias en su vida diaria y que constituyen uno de los ejes fundamentales de la educación física en general.

2.3. JUSTIFICACIÓN

La educación virtual en el marco de la pandemia, significó para todo el sector educativo una reestructuración de todo cuanto concebían como una pedagogía desde el contacto y la interacción, dándole un nuevo espacio a todos esos elementos y herramientas innovadoras a través de las cuales se pudiese incidir y llegar a esos estudiantes que necesitaban el conocimiento pero que no contaban con los recursos tecnológicos para poder recibirlo.

A pesar de todo el esfuerzo realizado para que la mayoría de la población estudiantil pudiera asistir a clases sincrónicas o asincrónicas, al momento en que los profesores presentaron las actividades a realizar, los estudiantes se sintieron desmotivados pues la metodología empleada fue bastante básica y poco creativa, sin salirse de los esquemas de las clases en el aula, olvidando que cada joven se encontraba en un ambiente y contexto diferente, con características y herramientas valiosas para la actividad física. El efecto provocado fue el

desinterés evidente de los alumnos y a su vez, el poco desarrollo de las habilidades motrices básicas, aspecto fundamental para que el individuo se desenvuelva de forma adecuada en su contexto.

Partiendo de lo observado surge la necesidad de crear una propuesta pedagógica que permita potenciar esas habilidades motrices básicas para que los jóvenes desarrollen sus capacidades físicas desde el aula, a pesar de que se encuentren en lugares remotos, entendiendo la promoción de la competencia motriz como la capacidad de conocer mejor el cuerpo y todo lo que puede lograr a través de su correcta utilización. En cuanto a esto, el MEN plantea que

“El conocimiento del cuerpo fomenta la autoestima. Los criterios éticos y estéticos del proyecto de vida van cimentando las bases de una formación integral que trasciende los tiempos y los espacios de la educación formal y abre caminos hacia el cultivo de otras inteligencias” (Ministerio de Educación Nacional, 2000)

Siguiendo en esa línea de ideas, la promoción de las habilidades motrices incidirá de forma positiva en la educación integral de los individuos, tanto en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas, sino también en la construcción de su autopercepción y cómo se observa él, conociendo sus virtudes y debilidades, además de enfocar sus esfuerzos en fortalecer las primeras y mejorar sus falencias.

Para poder lograr el fortalecimiento de las habilidades motrices, se pretende hacer uso de los ejercicios funcionales, por medio de los cuales se desarrollen las capacidades físicas básicas como correr, caminar, saltar, trepar, lanzar, entre otras. De esa manera, los estudiantes podrán aprender a utilizar su cuerpo de forma efectiva, mientras reconocen que la actividad física se puede realizar en cualquier lugar de su contexto, incluso en su hogar, con las herramientas que en él se encuentren.

Cabe mencionar que, dentro del proyecto se reconocen a los ejercicios funcionales desde la conceptualización acuñada por Francesco, quien sostiene que los mismos son “movimientos o ejercicios que ayudan a mejorar la capacidad de una persona para completar sus actividades diarias o para alcanzar una meta específica” (Francesco, 2012)

En ese sentido, identificamos en los ejercicios funcionales una estrategia pedagógica recursiva, segura y efectiva para que el estudiante potencialice sus habilidades motrices, desarrollando sus capacidades físicas básicas y reconociendo la importancia y valor de la actividad física en la vida cotidiana.

Por último, es importante mencionar que la propuesta es totalmente viable puesto que se cuenta con el acceso a la población muestra, y con la autonomía para planear y poner en práctica las clases tomando como eje fundamental los ejercicios funcionales. Además, las actividades propuestas son aplicables a cualquier tipo de contexto en el que el estudiante se encuentre, sin importar si su conexión sea estable o no, o si el encuentro sea de forma sincrónica o asincrónica.

2.4. POBLACIÓN

GRADO	NIÑOS	NIÑAS	PROMEDIO EDAD
6°	19	18	12-14
7°	22	20	12-15
8°	12	14	13-16
9°	12	12	13-16
10°	9	11	14-17
11°	5	3	15-18
TOTAL	79	78	

2.4. MARCO TEÓRICO

2.4.1 Marco conceptual

- MOTRICIDAD**

Los músculos esqueléticos, que están bajo el control del sistema nervioso, garantizan la motricidad (locomoción, postura, mímica, etc.) El sistema nervioso central (cerebro, cerebelo, medula espinal) es una auténtica torre de control del organismo y constituye el lugar en el que se integra la información y la orden motora gracias a la que se realizan los movimientos voluntarios.

El sistema nervioso periférico (raíces nerviosas y nervios periféricos) lleva esta información hasta el musculo por medio de la unión neuromuscular; cada musculo esquelético está conectado a la medula espinal por un nervio periférico. La transmisión del impulso nervioso desencadena contracciones musculares produciendo fuerza y movimiento.

La motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por si mismo tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento las cuales son: sistema nervioso, órgano de los sentidos, sistema musculo esquelético.

El campo de la motricidad gruesa se relaciona con todos los movimientos de forma coordinada, organizada, los cuales son muy trascendentales porque posibilitan lograr expresar la destreza obtenida en las otras áreas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva, esencial para su formación integral.

La Motricidad es la condición del hombre de propiciar movimiento por sí mismos. dominio de los movimientos musculares del cuerpo o también llamados en masa, estos conducen al niño desde la dependencia absoluta a moverse solos a tener control de algunos movimientos como sentarse, girar sobre sí mismo, brincar, correr, saltar, rodar, saltar, pedalear, bailar, entre otros, como actividades naturales del ser humano. (Fuentes & Vera, 2018)

La educación motriz, que forma parte de la Educación física en Primaria, pretende mejorar la coordinación motriz, ya se trate de motricidad global mediante actividades estabilizadoras y locomotrices o de motricidad fina mediante actividades manipulatorias. A pesar de que la mayoría de los comportamientos motores se adquieren de forma natural en el transcurso de los primeros años de vida, las actividades propuestas en los programas de educación motriz o de educación física irán afinando la calidad del control motor, mejorando así el desempeño motor de los niños. (Rigal, 2006)

● ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Tiene como principal objetivo el entrenamiento del movimiento del cuerpo en todos sus ejes y rangos de movimiento natural. El entrenamiento funcional nos explica cómo funciona el cuerpo humano, a través de nuevos conocimientos que surgieron en los últimos 15 años, como la Biomecánica Funcional Integrada, Fisiología Neurofuncional Propioceptiva, Neurociencias, y el modelo de utilización de las Leyes Físicas para entender las cargas a las cuales se ve desafiado el cuerpo humano.

En pocas palabras el Entrenamiento Funcional entrena al cuerpo humano como éste funciona, respondiendo siempre dos preguntas: ¿Para qué está preparado el cuerpo humano? Y ¿Qué puede hacer? Es el entrenamiento más evolucionado que ha surgido en la historia del entrenamiento y la preparación física.

Son ejercicios integrados que respetan la funcionalidad de la anatomía del cuerpo y cuyo fin es mejorar la habilidad de cada persona para hacer sus actividades diarias de manera más eficaz. ¿Para qué sirve? En Rehabilitación de lesiones: permite la recuperación en la mitad del tiempo que lo que requieren los actuales protocolos de rehabilitación. En Fitness: disminuye el tiempo de cada entrenamiento con mayores resultados y de una forma divertida. En Preparación Física: se obtiene mayor rendimiento disminuyendo el índice de lesiones, ya que los ejercicios funcionales colaboran notoriamente en la prevención de las mismas.

De acuerdo con Díez-Papí (2007) el entrenamiento funcional es una consecuencia del entrenamiento de fitness o para la salud, cuyo objetivo es incrementar las posibilidades de las personas para relacionarse con el medio, mejorar sus condiciones de salud y satisfacer diferentes necesidades que surgen de las esferas psíquica, física y afectiva.

Este tipo de entrenamiento funcional atenderá, fundamentalmente, a las posibilidades de movimiento y a las capacidades de las personas de repetir los gestos solicitados, durante un tiempo requerido, en las actividades de su vida cotidiana. Cada individuo necesita un entrenamiento personal y específico.

Por ejemplo un trabajador que pasa 7 horas sentado delante de su ordenador necesitará un soporte vertebral adecuado, por lo tanto debería desarrollar un entrenamiento postural eficaz que le permita mantener la salud de su columna vertebral y desarrollar su

trabajo con las mejores garantías, tanto en ergonomía y comodidad como en concentración, etc.

Características prácticas del entrenamiento funcional:

Entrenar las capacidades motrices. Las capacidades de coordinación y las relacionadas con las capacidades físicas básicas se relacionan con las vías de producción energética, relacionada con las rutas metabólicas. De tal modo que se pueden aplicar ciertos principios y estrategias para aumentar la eficacia del proceso de entrenamiento.

Función tónica antes que fásica. La función tónica es la tensión muscular en reposo, y es la responsable de fijar los segmentos corporales. Y la función fásica es aquella capaz de originar movimiento. Estableciendo un orden lógico para poder producir movimiento, anteriormente se deben fijar los segmentos corporales.

Estabilización y portenciación. Como resultado del punto anterior aparece la importancia de la función tónica para aumentar la cualidad técnica de los movimientos.

Estabilizar significa dar seguridad y control a los movimientos, equilibrio y postura adecuada. El entrenamiento funcional prestará especial atención a los sistemas encargados de la estabilización del cuerpo humano. Con ello se conseguirán riesgos de lesión menores y, menor riesgo para la salud.

Entrenamiento específico de músculos de la columna vertebral. Al buscar un aumento de la seguridad de los ejercicios y un trabajo eficaz y seguro, se debe atender al entrenamiento funcional de la columna vertebral, así como de la pelvis y de la cadera. La columna vertebral posee un sistema muscular complejo, que es responsable de su estabilidad, movilidad y flexibilidad. Estos músculos se disponen en 3 capas, siendo los de la capa profunda los encargados de la estabilidad y la postura, y los de la capa superficial los encargados de la movilidad.

Entrenamiento equilibrado: Fuerza, flexibilidad y postura. El entrenamiento de fuerza es necesario, pero también una relación óptima entre las fuerzas que actúan sobre el cuerpo, por lo que se debe buscar un tono muscular adecuado y una funcionalidad articular idónea.

De esto último se desprende la necesidad de incluir el entrenamiento de la flexibilidad, junto al de la fuerza y la estabilidad postural.

Entrenamiento diagonal o triaxial. Es una de las características más diferenciadoras del entrenamiento funcional. Consiste en que realizar un ejercicio global implica utilizar todos los ejes de movimiento posibles, tanto en contracción como en estiramiento. A menudo surgen de trayectorias de movimientos diagonales y de contracciones y estiramientos con torsiones. (Sanchez, 2016)

¿Qué se puede mejorar a través del entrenamiento funcional?

- ✓ Fuerza
- ✓ Velocidad
- ✓ Potencia
- ✓ Resistencia
- ✓ Agilidad
- ✓ Movilidad
- ✓ Estabilidad articular
- ✓ Reacción
- ✓ Pérdida de grasa
- ✓ Tonificación muscular
- ✓ Prevención de lesiones
- ✓ Mejora en la postura
- ✓ Coordinación
- ✓ Equilibrio
- ✓ Gestos específicos de cada deporte. (Entrenamiento funcional para la salud,

2017)

2.4.2 Marco teórico

Durante el proceso de diseño y ejecución de la propuesta pedagógica, se hicieron necesarios unos sustentos teóricos que fortaleciera y sirvieran como base y seguro para demostrar la validez y eficacia de los postulados. Estas teorías se enfocan más que todo en las directrices con las cuales se debe trabajar la educación física en el país, enfocando siempre el proceso educativo en una experiencia enriquecedora más que en una asignatura en donde se mueve el cuerpo y se patea la pelota. También se tuvo en cuenta los aspectos que podrían desarrollarse con la aplicación de la misma, explicados desde teóricos que consolidaran los resultados.

En primer lugar, se tiene en cuenta el modelo constructivista en el cual se sustenta la educación colombiana debido a la consciencia que se tiene de la educación como una experiencia viva que se enriquece con el trabajo de todos los actores (directivos, docentes, estudiantes y padres de familia). El constructivismo concibe al conocimiento como:

"Una construcción del ser humano: cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido en forma de constructos, gracias a la actividad de su sistema nervioso central, lo que contribuye a la edificación de un todo coherente que da sentido y unicidad a la realidad." (Ortíz, 2015)

En otras palabras, el constructivismo plantea que el conocimiento se construye por medio de la comprensión del entorno en el que el individuo se desenvuelve a través de sus

sentidos, en consecuencia, el docente no debe convertir la clase en una cátedra lineal en la que él posee el saber y los estudiantes lo absorben, sino que debe realizarse de forma creativa y flexible, buscando el mayor grado de participación por parte del estudiante, quien puede ofrecer sus saberes previos y enriquecer el proceso educativo.

En concordancia con lo anterior, el diálogo entre docente- estudiante permite que se construya una síntesis en la cual se llegan a conclusiones que permitan la comprensión de la realidad que se está estudiando, generando experiencias vivenciales que tengan como resultado un aprendizaje significativo. Es importante reconocer que la realidad percibida por el docente y por el alumno pueden ser diferentes, sin embargo, en el diálogo puede encontrarse el punto medio entre ambas perspectivas.

En el caso específico de la propuesta, se pretende que el estudiante potencialice sus habilidades motrices a través del descubrimiento de la forma correcta en la que se realizan los movimientos que ejecuta en su cotidianidad, reforzando el aprendizaje cada vez que los ponga en práctica. A su vez, se recomienda que el docente tenga un contacto permanente con los jóvenes, buscando un acercamiento que fortalezca la relación entre ellos.

Por otra parte, se encuentran a Planinsec y Pisot (2006), quienes identificaron la relación existente entre una competencia motriz desarrollada y buenos resultados en pruebas de inteligencia. Se pudo llegar a la conclusión de que aquellos estudiantes que presentaban mejor coordinación fueron quienes alcanzaron un mejor desempeño en las pruebas de inteligencia. Lo que refuerza su teoría que sostiene que para un desarrollo cognitivo óptimo, se deben potencializar las habilidades físicas básicas, pues se irán desarrollando de forma paralela. (Ruiz-Pérez, Navia Manzano, Ruiz Amengual, & Ramón, 2016)

De acuerdo a lo expuesto por los autores, el desarrollo motriz y el cognitivo van de la mano, debido a que, el estudiante que reconoce su cuerpo y sus habilidades, puede usarlo en función de la comprensión de su contexto, todo aquello que lo rodea y todo conocimiento que pueda absorber. Cuando un individuo es incompetente en su motricidad, va a ir desarrollando una inactividad progresiva que lo cohibe del aprendizaje empírico y limita sus fuentes de conocimiento. Es precisamente lo que se intenta evitar con la aplicación de la propuesta, que los jóvenes, al no reconocer sus capacidades físicas, desarrollen sedentarismo y dejen de practicar actividad física de forma regular.

Por último, se encuentra la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, que entiende a la inteligencia como la capacidad de solucionar problemas haciendo uso de habilidades propias. El cerebro es el regulador de las diferentes inteligencias y estas se encuentran condicionadas por la cultura de cada individuo. (Gardner, 2000)

En el caso de la propuesta pedagógica se hace énfasis en una de las inteligencias llamada "inteligencia cinestesico-corporal" y señala la "capacidad para manejar el cuerpo en la



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



realización de movimientos en función del espacio físico y para manejar objetos con destreza" (Macías, 2002)

De acuerdo con Gardner, la capacidad de mover el cuerpo de manera adecuada y permitiendo utilizar diferentes elementos propios del entorno, de forma efectiva, se considera una de las inteligencias que el ser humano desarrolla y que le servirá para solucionar problemas de su vida cotidiana, además de reconocer sus habilidades y trabajar en ellas buscando destacarse en las mismas. De esa misma manera, se reconoce que hay individuos con la capacidad de memorizar e interiorizar la información de forma más fácil por medio del movimiento, al reconocerlo, genera una ventaja que se verá reflejada en todos los ámbitos de su vida. En el caso del proyecto, se pretende desarrollar esa inteligencia en los estudiantes y motivarlos a que valoren la actividad física como una acompañante directa del desarrollo cognitivo, con el mismo grado de importancia para su realización personal.



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

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

CAPÍTULO III

3.1 Diseño

EJERCICIOS	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
JUEGOS DE CALISTENIA	X							
VALORACIÓN FÍSICA		X						
EJERCICIOS FUNCIONALES TREN INFERIOR			X					
DE EJERCICIOS FUNCIONALES TREN SUPERIOR				X				
EJERCICIOS FUNCIONALES EN ABS O CORE					X			
EJERCICIO MIXTOS						X		
COORDINACION							x	
JUEGOS TRADICIONALES COMPLEMENTANDO EJERCICIOS FUNCIONALES								X

3.2 Ejecución

- Calistenia

COMPETENCIA: MEJORAR EL ESTADO FISICO ATRAVES DE LA CALESTENIA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Relevos de animales	Los jugadores, distribuidos por equipos o bien de forma individual, deberán recorrer un espacio delimitado previamente antes de dar el relevo a su compañero o bien de finalizar la carrera. En cada turno, los jugadores deberán desplazarse imitando a diferentes animales que, como es obvio, simulan movimientos básicos de calistenia realizados con el propio peso corporal. Estos animales son: •Rana: se desliza realizando una sentadilla explosiva hacia delante, con los brazos extendidos al frente sin apoyarlos en el suelo y realizando una sentadilla profunda en cada aterrizaje. •Pato: partiendo de la posición de sentadilla, el pato se desliza caminando sin elevar la cadera del suelo. •Cocodrilo: se desliza reptando al estilo spiderman push-up MATERIALES: Ropa adecuada	
Pídola-plank	El juego de la pídola es un juego tradicional que consiste en saltar a uno o varios compañeros colocados en fila, con una separación de entre 1 y 2 metros, para después adoptar la misma posición que ellos y esperar a ser saltado, realizando un recorrido previamente fijado. Tradicionalmente los jugadores que hacían de burro o potro (los que esperaban a ser saltados) se colocaban en posición de semi sentadilla con la espalda agrupada y la cabeza hacia abajo protegiéndose el cuello con las manos, mientras que los saltadores realizaban un salto con las piernas abiertas apoyándose con las manos en la espalda de los compañeros para darse impulso. Variante: Como nuestro objetivo es fomentar y acercar la Calistenia a los	

	niños, la posición tradicional de espera puede ser sustituida en este caso por la posición de plancha abdominal o plank, y la manera de saltar puede realizarse con una sentadilla explosiva.	
	MATERIALES: Ropa adecuada.	
Carrera de carretillas	Por equipos con igual número de participantes y por parejas. Uno de los niños se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. El que se encuentra en la posición de carretilla sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival. Es muy importante que el que lleva la carretilla no empuje más de la cuenta y se adapte a la velocidad que su compañero puede llevar, sin empujar más rápido, para que la carretilla no se caiga, así evitaremos algún tipo de lesión.	
	MATERIALES: Ropa adecuada	
Recogiendo platillos	Se colocará un circuito de conos en los que tendrán que: desplazarse lateralmente, frontalmente y diagonalmente; se formarán 2 equipos, el primero en el que pasen todos sus integrantes y todos los conos estén el cuadro ganará. Primero se presentará un desplazamiento frontal, luego tendrán que pasar un zig-zag con desplazamiento en diagonal hacia los dos lados, después pasarán por debajo de unos postes colocados horizontalmente, al final de este, el jugador tomará un cono, para finalizar se devolverán corriendo, colocarán el cono en un cuadro, luego pasarán la línea inicial para que el otro compañero salga.	
	MATERIALES: Conos, platillos y sogas.	

- Valoraciones

COMPETENCIA: VALORAR A TRAVÉS DE LA OBSERVACION DIRECTA EL ESTADO FISICO DE LOS ESTUDIANTES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Valoración para resistencia	Calentar por 5 a 10 minutos en un ritmo relajado. Medir una sección de 20 metros con exactitud. Ubicar un cono o marca al inicio de los 20 metros y al final. Tener preparado las señales auditivas por medio del video, del archivo de audio o con la ayuda de una persona que mida los segundos por nivel basado en la tabla. Apenas suena el sonido, empezar a correr y llegar al cono de los 20 metros antes de que el siguiente sonido se emita. Repetir esta instrucción hasta no poder llegar al siguiente cono antes de que el sonido se emita. El participante de la prueba puede recibir dos llamados de atención antes que la prueba finalice. Una vez la prueba finaliza, ubicar cuál fue el último nivel completado satisfactoriamente y ubicar que velocidad máxima lograste para aplicar la fórmula e interpretar los resultados.	
	MATERIALES: Papel, lápiz y cronómetro	
Valoración de flexión de codo	POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubicará en el suelo sobre una superficie plana, en posición decúbito prono (boca abajo) con las manos separadas al ancho de los hombros, los brazos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta en el mismo eje de los miembros inferiores, usando las manos como punto de apoyo. FLEXIÓN: Ésta se realizará hasta que el ángulo que forme cada brazo en la articulación del codo sea de 90°. En ningún momento los codos pueden dejar de rozar la caja torácica. EXTENSIÓN: Se eleva el tronco en bloque, manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores, realizando una leve flexión en ambos brazos	

	para evitar lesiones articulares por ejercicio repetitivo. En ningún momento se pueden despegar las manos del suelo. MODIFICACIONES POR GÉNERO. Se modifica el ejercicio para las mujeres apoyando las rodillas en el suelo puesto que anatómicamente poseen menor masa y fuerza muscular. Las mujeres se colocan en la posición modificada apoyando las rodillas, la cabeza levantada y la espalda en el mismo eje de los miembros inferiores. Los aspirantes se presentarán en la zona predispuesta para la evaluación y se ubicarán en la posición inicial antes mencionada. La evaluación se realizará durante 1 minuto (60 segundos) pidiéndole al aspirante que realice el mayor número de repeticiones durante esta cantidad de tiempo y de esa manera ser evaluado.	
	MATERIALES: Papel, lápiz y cronómetro.	
Valoración de fuerza abdominal	• POSICION INICIAL Y EJECUCIÓN. El individuo se ubica en posición supina (boca arriba) en una colchoneta con las rodillas y caderas en flexión aproximadamente de 50° a 90°. • Las manos deben estar sobre el muslo y se deben deslizar sobre los mismos logrando llegar a la rodilla con las muñecas. • Las rodillas deben estar separadas al ancho de los hombros. • El objetivo de esta posición es obligar en cada repetición a que el tronco logre una flexión de 30° con relación a la superficie. • Se debe realizar la máxima cantidad de abdominales como sea posible en un periodo de 1 minuto sin pausa alguna y con la adecuada técnica	
	MATERIALES: Conos, platillos y sogas.	
Valoración salto horizontal	Los pasos para realizar el test son los siguientes: • Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados. • En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso. • El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual	

forma en el suelo, manteniéndose en esa posición.

- La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo..



MATERIALES: Cinta métrica, Tiza o adhesivo para marcar la línea de salto

• Tren inferior

COMPETENCIA: TRABAJAR EL TREN INFERIOR MEDIANTE EJERCICIOS FUNCIONALES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Sentadilla	SENTADILLA: Paso 1: Antes de iniciar cualquier movimiento hay que posicionar correctamente el cuerpo. La posición inicial será con los pies separados a la distancia de los hombros y con los brazos colgando a ambos lados del tronco. Paso 2: Hecho esto ya se puede comenzar a moverse, debe hacer el gesto que se hace cuando se sienta. Hay que imaginar que atrás hay una silla o piso bajo que debes tocar con los glúteos. El movimiento entonces es siempre hacia atrás y comienza desde la pelvis NUNCA desde las rodillas. • DESPLAZAMIENTO EN CUCLILLA: Los participantes se deben desplazar en esta posición una distancia de 10 metros.	
	MATERIALES: Silbato y cronómetro	

Zancada

ZANCADA: La posición inicial es de pie, con las manos dispuestas en jarra, sobre la cintura, y las piernas algo separadas.

- Toma aire y da un paso hacia delante. Procura que el torso esté recto y perpendicular al suelo cuando lleves a cabo el movimiento. Lo que hay que evitar en la medida de lo posible son los balanceos.
- El paso que des hacia delante no debe ser corto, pero tampoco excesivamente amplio (no dobles la pierna más de 90° a la altura de la rodilla).
- En cuanto a la pierna que se queda detrás, deberás ir doblándola hasta que la rodilla toque casi el suelo.
- Al mismo tiempo, el pie que se queda atrás irá doblándose hasta que acabe apoyándose sobre la punta (no de puntillas).
- Zancada lateral: la posición inicial es igual a la de la zancada normal, la diferencia es que ahora desplazaremos las piernas hacia los lados.



MATERIALES: Silbato y cronómetro.

Elevación de pelvis en el suelo o puente

• **ELEVACION DE PELVIS A DOS PIES:** Para comenzar el ejercicio debemos ubicarnos tumbados sobre la espalda con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos apoyadas en el suelo. Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo debemos inspirar y contraer glúteos para elevar la pelvis mientras las nalgas se separan del suelo con ayuda de los pies que deben empujar con fuerza sobre el suelo.

Así, se formará una especie de puente con el cuerpo. Se debe mantener la posición unos pocos segundos y descender lentamente la pelvis sin llegar a apoyar nuevamente las nalgas en el suelo. Espiramos y comenzamos una nueva repetición del movimiento.

• **ELEVACION DE PELVIS A UN PIE:** Se realizará el mismo ejercicio, pero esta vez la ejecución se hará con un pie y se alternará cada 10 repeticiones



MATERIALES: Cronograma y silbato.

Saltar la cuerda	SALTAR LA CUERDA: Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas. Una vez que tengas confianza en la cuerda, es momento de aumentar la dificultad técnica que subir el ritmo cardiaco aún más. En lugar de saltar con los dos pies, hazlo de manera alterna entre uno y otro Coordina que la cuerda pase por debajo de cada pie cuando hagas el cambio, como si estuvieras trotando en el mismo lugar. • SALTAR LA CUERDA A UN PIE: Se realizará el mismo ejercicio con la misma técnica y la misma ejecución, pero esta vez se realizará saltando en un solo pie. MATERIALES: Cuerda, silbato de salto	
--------------------------------	---	--

- **Tren superior**

COMPETENCIA: TRABAJAR EL TREN SUPERIOR MEDIANTE EJERCICIOS FUNCIONALES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Flexo extensión de codo	FLEXO EXTENSION DE CODO: Comienza en una posición de plank alta, con los hombros sobre las muñecas. Dobla los codos y baja el pecho hacia el suelo. Tus codos deben apuntar en un ángulo de 45 grados. Empuja las palmas hacia atrás y repite desde el inicio. Se pueden realizar por número de repeticiones o por tiempo, también se pueden realizar con peso adicional entre otras variantes las cuales se pueden elegir dependiendo el resultado que se esté buscando.	

	LANZAMIENTO DE BALON A LA PARED: Para este ejercicio los participantes deben tomar un balón, y pararse frente a una pared a una distancia de 3 metros y deberán lanzar el balón con ambas manos desde el pecho hasta la pared y volver a tomar el balón. Se realizarán 15 repeticiones con buena técnica	
	MATERIALES: Balones	
Caminata de cangrejo	CAMINATA DE CANGREJO La posición inicial es sentada con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Coloca las palmas de las manos hacia abajo, al lado de las caderas, con las yemas de los dedos hacia los glúteos. Presiona con las manos y pies para elevar tus muslos y el torso a unos pocos centímetros del suelo. Da un «paso» hacia adelante, moviendo la mano izquierda y el pie derecho al mismo tiempo. Repite en el lado opuesto sin dejar que tus glúteos toquen el suelo. Por una distancia de 10 metros CAMINATA DE OSO: En este ejercicio los estudiantes se deben poner en la posición cuadrúpeda donde solo quedaran apoyados en las palmas de las manos y las de los pies. Para luego realizar el mismo desplazamiento que se realizó en el ejercicio anterior	
	MATERIALES: Ropa cómoda	
Ejercicios con mancuernas	EJERCICIOS TREN SUPERIOR CON MANCUERNAS: En esta oportunidad, los estudiantes deben realizar sus propias mancuernas con botellas de plástico llenas de arena o agua. Los ejercicios que se deben ejecutar son elevación frontal, elevaciones laterales, press militar y se finaliza con jalón. Se hace repetición del circuito tres veces y se descansa entre uno y otro.	

Fondos en silla	MATERIALES: Pesas o mancuernas FONDOS EN SILLA: para este ejercicio necesitamos una silla que va a ser nuestro apoyo, situamos nuestros brazos en la parte delantera de la silla con nuestros pies hacia adelante. Mantenemos nuestra espalda cerca de la silla y flexionamos los codos tratando de bajar unos 90 grados. Con este ejercicio vamos a trabajar de buena manera los tríceps. • CAMINATA EN COCODRILO: Para este ejercicio los estudiantes deben realizar un desplazamiento asimilando el movimiento de un cocodrilo y se deben desplazar 10 metros	
		MATERIALES: Sillas

- Ejercicios funcionales en abs o core

COMPETENCIA: TRABAJAR LOS ABS O EL CORE MEDIANTE EJERCICIOS FUNCIONALES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Elevación de tronco en el suelo	ELEVACIONES DE TRONCO EN EL SUELO: 20 repeticiones tres series Para realizar este ejercicio debemos comenzar por acostarnos boca arriba en el suelo o sobre una colchoneta. Apoyamos los pies en el suelo y flexionamos las rodillas al mismo tiempo que colocamos detrás de la cabeza ambas manos, a la altura de la nuca, sin ser necesario entrelazar los dedos. Desde esta posición debemos inspirar y después elevar el tronco mientras exhalamos el aire, mientras contraemos el abdomen. La espalda debe flexionarse sin despegarse del todo del suelo, sino que sólo debe elevarse la parte superior de la misma mientras hombros y cuello permanecen relajados. Lentamente regresamos a la posición inicial sin apoyar por completo la cabeza en el suelo. ABDONINALES REVERSOS CON PIERNAS RECTAS: 20 repeticiones 2 series Para ejecutar este ejercicio los estudiantes se deben acostar boca arriba, luego con las piernas rectas se elevan, las manos se colocan sobre la colchoneta o sobre el suelo a cada lado del cuerpo con las palmas mirando hacia el suelo. Para luego realizar una elevación de piernas hacia arriba. MATERIALES: Silbato	     

Abdominales isométricos o en estabilización horizontal

ABDOMINALES ISOMETRICOS O EN ESTABILIZACION HORIZONTAL: 30 segundos tres series

Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos en posición de decúbito ventral, es decir, en el suelo o sobre colchoneta, boca hacia abajo.

Elevaremos el cuerpo despegándolo del suelo mediante el apoyo de antebrazos y manos, así como mediante la punta de los pies.

El resto del cuerpo, desde la cabeza hacia los talones debe quedar lo más alineado posible, y sin arquear demasiado la columna debemos contraer el abdomen y mantener la posición de tabla o puente formado por el cuerpo por unos 10 a 30 segundos, respirando lo más normal posible, sin contener la respiración.

Descendemos y podemos repetir el ejercicio que no requiere movimiento, pero si contracción permanente de las fibras musculares.

• **TOQUE DE TOBILLOS:** 20 Segundos 3 repeticiones

Acostados boca arriba, las piernas flexionadas deben tocar con las manos los tobillos.

MATERIALES: Cronómetro y silbato



Aleteo de piernas

FLUTTER KICKS O ALETEO DE PIERNAS: 30 segundos tres series

Para comenzar con la ejecución de este movimiento debemos tumbarnos boca arriba con piernas extendidas y brazos por los lados del cuerpo.

Colocaremos las manos debajo de los glúteos para favorecer el cuidado de la columna lumbar y desde allí, iniciaremos el ejercicio.

Despegaremos la cabeza y los pies del suelo mediante la contracción del abdomen y realizaremos con las piernas un aleteo vertical, es decir, de forma alternada subiremos y bajaremos los pies simultáneamente sin apoyar los mismos en el suelo durante 30 segundos hasta finalizar la ejecución del ejercicio.

• **Russian twist:** 30 segundos tres repeticiones

Para este ejercicio se deben sentarse y elevar las piernas, luego deben girar el tronco a



	lado y lado pasando las manos estiradas y juntas por encima de las rodillas.	
	MATERIALES: Cronómetro y silbato.	
Elevación de la pelvis en el suelo.	ELEVACION DE LA PELVIS EN EL SUELO: 20 repeticiones tres series Para comenzar con el ejercicio debemos colocarnos en posición horizontal con la totalidad de la espalda apoyada sobre la superficie y ambos brazos extendidos a los lados del cuerpo. Colocamos los muslos perpendiculares al torso y en vertical flexionamos levemente las rodillas. Desde allí iniciamos el movimiento. Inspiramos y despegamos las nalgas de la superficie por la contracción del abdomen hasta que los pies estén los más elevados posibles sin despegar la espalda, sino sólo elevando la pelvis. Espiramos y comenzamos el descenso suave a la posición inicial. • BICYCLE CRUNCH: 20 segundos 3 repeticiones Acostados boca arriba, con las manos en la cabeza se realiza una elevación de piernas y de cabeza para luego con el codo izquierdo tratar de tocar la rodilla derecha y así alternadamente.	
	MATERIALES: Cronómetro.	

- Ejercicios mixtos

COMPETENCIA: DESARROLLAR UNA VARIEDAD CAPACIDADES MEDIANTE EJERCICIOS FUNCIONALES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
-----------	--------------------------	---------------------

Circuito mixto	CIRCUITO MIXTO: 3 series Para este circuito iniciaremos en un lado de la cancha realizando un skipping medio durante 30 segundos. Luego deben desplazarse 10 metros en posición de cuclillas y finalizaran realizando una plancha por 30 segundos	
MATERIALES: Cronómetro y silbato.		
Ejercicios para resistencia general	EJERCICIOS PARA RESISTENCIA GENERAL: 3 series para este circuito iniciaremos mountain climbers o escaladores durante 30 segundos a una buena intensidad. Luego deben desplazarse hasta la mitad de la cancha a toda velocidad tocar un cono y se devolverán realizando un desplazamiento lateral en cuclillas hasta llegar a la línea de las cual salieron.	
MATERIALES: Silbato o pito, cono o platillo		
Circuito funcional	CIRCUITO FUNCIONAL: 3 Series Para la ejecución del ejercicio, primero se deben construir las pesas ecológicas, que son hechas con dos botellas de plástico llenas de agua o arena, dependiendo de las posibilidades del estudiante. Se tomarán las botellas con las manos y se realizan 15 jumping Jack. En un segundo momento se llevan a cabo 15 sentadillas. Cuando el docente de la orden, el estudiante se desplaza con las botellas en las manos realizando elevación de rodillas. Posteriormente, se toman las botellas de agua o arena y se ejecutan extensión y flexión de bíceps. Por último, se toman las botellas de agua y se llevan a los lados y al frente. • Russian twist: 30 segundos tres repeticiones	
MATERIALES: Silbato o pito, botellas con agua o arena		

Circuito full	CIRCUITO FULL: 3 series • Para este circuito iniciaran realizando berpees durante 30 segundos. • Luego deben saltar la cuerda por 40 segundos, para finalizar con desplazamiento saltando en cuclillas hasta la mitad de la cancha	
	MATERIALES: Cuerdas.	

- Ejercicios de cooperación.

COMPETENCIA: MEJORAR LA FORMACION COORDINATIVA Y GRUPAL DE LOS ESTUDIANTES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
El tren	EL TREN: • Toda la clase se coloca en fila india agarrados de los hombros del compañero que tienen delante. Entre medio de cada uno se colocará un balón de baloncesto que quedará sujeto por la espalda del que está delante y el pecho del que está detrás. • El objetivo es llegar hasta un punto determinado sin que ningún balón se caiga al suelo. Como regla principal, ninguno de los alumnos puede tocar el balón con las manos para sujetarlo. • Variantes: Desplazamiento hacia atrás en lugar de realizarlo hacia delante. Sólo el primero de la fila tendrá los ojos abiertos, guiando al resto de compañeros.	
	MATERIALES: Balones	

Pies quietos	PIES QUIETOS: Tienen que jugar al menos tres niños, pero es mejor a partir de cinco. Uno de ellos será elegido y se tiene que colocar en el centro y tirar la pelota gritando el nombre de uno de los jugadores. Entonces, el jugador nombrado tiene que coger la pelota corriendo y los demás tienen que salir corriendo. Cuando el jugador tiene la pelota en su poder tiene que gritar: ¡Pies quietos!: En ese momento el resto de los jugadores se tienen que quedar totalmente parados donde estén. El jugador que tiene la pelota da tres saltos hacia uno de los jugadores; al que le quede más cerca y le tira la pelota. Si le da, el jugador tocado se tiene que apuntar una falta y si no le da, el que se tiene que apuntar la falta es él mismo por no darle. A la tercera falta el jugador que sea se elimina. El juego acaba cuando se ha eliminado a todo el mundo y solo queda un jugador.	
Tres en raya	TRES EN RAYA Para este ejercicio Tenemos que elaborar un tablero de tres en raya con 9 cuadrados (se puede utilizar cinta de carroceros, cuerdas, ropa como calcetines, medias o camisetas para construir las líneas rectas). Un jugador o equipo marcará su salida a una distancia de un metro, como mínimo, del “tablero”. Puede servir para marcar la salida: una botella, caja, rollo de papel. A la señal un jugador de cada equipo sale a poner una ficha de su color o forma en el tablero. Una vez puesta, vuelve a su marca de salida y debe tocar la mano del compañero quien deberá coger otra ficha y así hasta que gasta sus 3 fichas. Si necesita realizar más movimientos de fichas volverá a tocar la marca de salida antes de volver a poner la ficha en el tablero para potenciar la actividad motriz. Gana el jugador que antes consiga colocar sus 3 fichas del mismo color o forma en raya (vertical, horizontal o diagonal).	

	MATERIALES: Cinta para marcar las líneas del tablero (cuerdas, calcetines, medias, camiseta) Fichas de dos colores o formas diferentes (pueden utilizarse cucharas y tenedores, rollos de papel higiénico pintados, chapas, cartulinas de colore).
Piedra, papel o tijeras en camino.	PIEDRA PAPEL O TIJERA POR EL CAMINO: Primero se realiza un camino compuesto por aros, el largo del camino será el que se desee. Hay dos equipos, cada equipo se sitúa en uno de los extremos del circuito que delimitan los aros. Los jugadores tienen que ir saltando de aro en aro. El objetivo es llegar al otro lado para ganar 1 punto, pero los jugadores tienen que parar cuando se encuentran con un rival, ‘echar’ un piedra papel-tijera. Sólo el ganador sigue avanzando mientras que el que pierde abandona el circuito y se pone al final de la cola de su equipo. Quién llegue al inicio de su oponente gana 1 punto. Ganará la partida quién consiga 10 puntos. MATERIALES: Aros para marcar el recorrido (pueden usarse hojas de periódico, hojas de papel, zapatillas, rollos de cartón).

- **Juegos tradicionales complementando ejercicios funcionales.**

COMPETENCIA: CREAR MEDIANTE LOS DIFERENTES JUEGOS TRADICIONALES, HABITOS DE VIDA SALUDABLES, UTILIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS DE ALGUNOS EJERCICIOS FUNCIONALES.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
Ejercicio 1	Los jugadores deben establecer 3 o 4 objetos como base, ya sean Postes o carros, estos deberán estar alejados los unos a los otros y deben ser nombrados como BASE 1, BASE 2, BASE 3 Y BASE 4. Luego los Jugadores deberán dibujar con una tiza EN MEDIO DE la BASE 1 Y LA ULTIMA BASE (3 o 4) una TABLA con los nombres de los integrantes EJ: /Ponchadas / Jugador 1 / Jugador 2 /Jugador 3 / Jugador 4 / / Ronda 1 / / / / / / Ronda 2 / / / / / Después tendrán que poner la pelota arriba de la tabla. Según se turnen los jugadores harán una fila al frente pero lejos de la tabla, El primer jugador tendrá que tirar una piedra hacia la tabla: Si la piedra cae fuera de la tabla, en una línea o donde dice ponchadas se pierde turno y sigue el próximo de la fila Si la piedra cae en la fila o columna de algún jugador, este se convertirá en ponchador. A quien le haya caído la piedra deberá correr a tomar la pelota para ponchar a los jugadores. Los demás deberán dirigirse a la BASE 1(Allí estarán seguros), luego corren a la 2, luego a la 3 y así sucesivamente, al llegar a LA ULTIMA BASE deberá correr hacia la tabla. (CONSIDERADO LA META) Si se llega a la tabla sin ser ponchado se gana 1 punto de la Ronda. Si una persona es tocada por la pelota se considera ponchada y es eliminada, 0 puntos. (no vale si está tocando una base.) SI uno unos jugadores se quedan en una base, el PONCHADOR tendrá que tirar la	

	pelota al aire, atraparla y ponchar. (ahí Tendrán que correr) Si uno unos jugadores no salen a correr a cambiar de BASE, EL PONCHADOR tendrá que Volver a tirar la pelota al aire ESTA VEZ MAS ARRIBA QUE LA ANTERIOR. Si aún el jugador no cambia de BASE EL PONCHADOR TENDRA por ULTIMA VEZ que tirar el balón hacia arriba MUCHO MAS ALTO que la anterior vez (si el corredor se queda aún en la base SE CONSIDERA PONCHADO, EL PONCHADOR PODRA TOCARLO CON LA PELOTA Y VALIDARA LA PONCHADA. NOTA: si el Ponchador lanza la pelota hacia arriba ya sea x 1ra o 2da vez y luego se la tira a alguien O no la atrapa con las manos, deberá empezar a mandarla otra vez 3 veces hacia arriba (estas acciones borran los lanzamientos)	
Yermis	MATERIALES: Una pelota mediana, Tiza, una piedra, Objetos Como Bases Se juega entre dos equipos sin límite de personas, normalmente entre 5 y 10 por equipo - Al equipo que este ponchando (a la ofensiva) no se le vale caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre los jugadores de su mismo equipo - Si un jugador del equipo que está ponchando se sitúa a la espalda de uno de sus contrincantes, este último no podrá correr más porque quedará "cubierto"; entonces utilizará un bate para detener el pelotazo. - Se usa una pelota generalmente de caucho que quepa en la mano o una pelota de tenis. - El equipo que está a la defensiva porta bates o palos, usados para el despeje de los posibles lanzamientos del equipo contrario, que intenta ponchar a sus rivales. Hay una torre de aproximadamente 12 tapas de gaseosa que es el eje principal del juego, cada punto nuevo comienza con esta torre armada. Al comenzar el juego el equipo que está a la ofensiva lanza o rueda la pelota contra	

la torre de tapas, si no se desarma la torre en los lanzamientos de cada jugador se cambia de turno. Si la torre es desarmada el equipo a la ofensiva intenta ponchar a los rivales con la pelota de tenis quienes no deben dejarse ponchar del otro equipo, mientras que al mismo tiempo intentan armar nuevamente la torre de tapas, si lo logran antes de ser ponchados gritan yermis, todos los integrantes del equipo se anotan un punto y no se cambia de turno. Pero si no logran armar la torre de tapas y son ponchados se cambia de turno, es decir, el otro equipo comienza lanzando la pelota contra la torre de tapas.

- El equipo que se encuentra a la ofensiva (ponchadores) puede intentar derribar con la pelota la torre de latas en cualquier momento si el equipo que arma (defensiva) ha iniciado el proceso de armar la torre y no ha terminado o no ha cantado Yermis, en ese caso se establece un "área", es decir una zona alrededor de la torre de latas a la que no pueden entrar los ponchadores (ofensiva) y es de uso exclusivo de los que están armando (defensiva).

- Una vez el equipo que arma ha iniciado la construcción de la torre de latas no puede ajustarla, corregirla o tocar las latas que ha puesto, debe limitarse a poner latas en la parte superior y si la torre se cae por fallas en el armado antes de cantar Yermis debe empezar de nuevo (de igual forma si esta es derribada con la bola por los ponchadores).

- Si el equipo que arma canta Yermis y no están en la torre la totalidad de las latas el punto será para el equipo que estaba ponchando.

MATERIALES: Pelota , tapas, tablas o palos

Golosa	GOLOSA O RAYUELA: Se lanza una piedra plana o semilla dentro de la casilla 1, sin que toque las líneas. Se salta en un pie a la casilla 2 y así mismo, en patasola, se recorre casilla por casilla hasta llegar al cielo. Cuando se presentan dos casillas en una misma línea, como en el caso del 4 y el 5 y del 7 y el 8, se usan los dos pies al mismo tiempo, uno para cada casilla. Si la piedra está ocupando una de las dos, solo se puede caer con un pie en la casilla en la que no está la piedra. En el cielo se descansa en los dos pies y se toma impulso para hacer el recorrido en sentido inverso. Al llegar a la casilla 2, en un solo pie, se recoge la piedra de la casilla 1 y se salta hasta el inicio. Cuando se completa toda la ronda de la casilla 1, se pasa a otra ronda igual, arrojando la piedra en la casilla 2, y así sucesivamente en las demás casillas. La casilla que tiene la piedra siempre se salta sin tocarla. En la última ronda la piedra se arroja al cielo. Quien primero complete sin faltas todas las rondas, gana el juego.	
Fusilado.	FUSILADO: Se requiere dibujar en el piso o en una acera, una tabla de tantas columnas como jugadores haya y cuatro filas. Cada columna tendrá la inicial del nombre de cada jugador o un número que lo identifique. Las casillas restantes servirán para colocar una x al que haya perdido en cada set del juego. En la parte superior de la tabla se dibuja una semicircunferencia que servirá para colocar una pelota mediana o de fútbol. Se debe acordar un lugar distanciado de esa tabla que servirá para librarse, puede ser un poste o una pared. El juego inicia cuando el primero de la columna lanza una piedra, desde una distancia prudencial, a la tabla dibujada. Si la piedra cae en la casilla de cualquier columna que pertenezca a una persona, ésta debe tomar la pelota y correr donde	

está el grupo para pegarle con la pelota a uno de ellos. El resto debe correr al lugar escogido para librarse, tocarlo y devolverse a tocar la tabla. Cuando alguien es tocado con la pelota, éste debe tomar la pelota y tratar de pegarle a otro que no haya llegado a la tabla. El último que se quede con la pelota en ese set se le marcará una "X". Cuando un jugador llega al máximo de "X" pasa al área de fusilamiento. Allí el resto de los participantes deberá pegarle 3 veces con la pelota. Si alguno de los participantes falla en pegarle al fusilado, o le pega en la cabeza, debe intercambiar el lugar con el fusilado y se reinicia la sesión de fusilamiento. MATERIALES: Pelota.	
--	--

3.3 Evaluación

Para realizar una correcta evaluación del proceso realizando en la Institución Educativa Alto Quebradon, es importante que se estudien los alcances desde el logro de cada uno de los objetivos, identificando que tan cerca se estuvo de alcanzarse de forma individual o que tan lejos se llegó a partir de su consecución. Por último, cuestionar el objetivo general y los resultados a partir del mismo, comparando lo que se esperaba conseguir y aquello que sucedió en la práctica profesional.

En un primer momento se buscó reconocer las características de la Institución Rural Alto Quebradón, entendiéndose como aquellos aspectos que hacían parte de la identidad del plantel educativo, tanto en la parte física como en lo relacionado con el PEI y toda la filosofía institucional. Se hizo una observación detallada reconociendo las partes del colegio, identificando una falta tanto en la parte estructural, como en la cantidad de materiales para poder trabajar con los estudiantes.

Sin embargo, al ser una modalidad virtual en un primer momento, lo que más estuvo reflejado fue la falta de recursos tecnológicos con los que cuenta el colegio, además de sus múltiples fallas en las redes debido a su ubicación geográfica. Así mismo, los estudiantes carecían de puntos de conexión y herramientas que les permitieran una participación sincrónica o asincrónica. Posteriormente, se iniciaron los encuentros presenciales en donde se comprobó la falta de materiales deportivos y didácticos para la demanda estudiantil.

Por otra parte, al iniciar el informe se planteó como segundo objetivo específico, identificar las debilidades motrices de los estudiantes de secundaria de la I.E.R.



en donde se realizaron las prácticas. Esto se logró después de compartir las primeras tres clases con los estudiantes, debido a que se debía corroborar lo observado en cada una de ellas y resaltar aquellas falencias que se repetían en la mayoría de los estudiantes.

Fue así como se reconoció una debilidad en cuanto a las habilidades motrices de los estudiantes, evidenciando poca destreza en tareas básicas de coordinación, manejo de su cuerpo tanto a nivel del tren superior como el inferior. El cambio de modalidad a la virtualidad tampoco ayudó a que se sintieran motivados por las actividades del área, lo que ayudó a desarrollar mayor debilidad en esos aspectos.

A partir de la observación de esa realidad se puso en marcha el tercer objetivo específico, el cual fue analizar el impacto de los ejercicios funcionales en la potenciación de las habilidades motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de secundaria de la I.E. Rural Alto Quebradón. Para lograrlo se inició una revisión documental en la que se fueron reuniendo los beneficios de los ejercicios funcionales y como estos podrían incidir de forma positiva para combatir las falencias de los estudiantes en sus habilidades motrices.

De esa manera, se fue creando un compendio de ejercicios funcionales que cumplieran con las características necesarias para desarrollar en los estudiantes las capacidades físicas básicas y que estuvieran acordes tanto con el contexto, como con las herramientas deportivas y didácticas con las que contaba la institución educativa. La mayoría de los ejercicios fueron pensados para ser efectivos en una clase presencial o virtual.

Después de haber alcanzado los tres objetivos anteriores, se logró el último objetivo específico que fue diseñar una estrategia pedagógica que permita el desarrollo motriz de los estudiantes de la Institución Educativa Rural Alto Quebradón, a través de la implementación de los ejercicios funcionales. Esta estrategia fue el resultado de estudiar detalladamente los ejercicios anteriormente reunidos y dividirlos en los 8 tipo de actividades que permitían fortalecer las debilidades en la motricidad de los estudiantes. Estas fueron “Juegos de calistenia, valoración física, ejercicios funcionales de tren inferior y superior, ejercicios funcionales en abs o core, ejercicios mixtos, de coordinación y juegos tradicionales complementados con ejercicios funcionales”.

La propuesta pedagógica diseñada permite que los estudiantes logren desarrollar sus habilidades físicas básicas, en cualquier contexto y con pocos recursos didácticos, esto fue demostrado en la aplicación durante las clases de educación física en el plantel educativo, reconociendo en los niños más intereses en las clases por las actividades creativas y mayor dominio de su cuerpo y sus habilidades.

En conclusión y teniendo en cuenta el objetivo general que fue “Potenciar las habilidades motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes



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

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

de secundaria de la I.E. rural Alto Quebradon, a través de la implementación de ejercicios funcionales.”, se alcanzaron las metas propuestas al momento de iniciar las prácticas y durante el proceso se aprendió mucho acerca de la labor del docente de educación física y las barreras que debe enfrentar para poder ofrecer una educación de calidad en tiempos de emergencia. También es importante resaltar que la educación rural cuenta con diversas situaciones que aumentan la dificultad del proceso educativo pero a su vez lo enriquece y le otorga matices diversos que hacen de la experiencia una oportunidad invaluable de aprendizaje.

CAPÍTULO IV

4.1 Actividades intrainstitucionales

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
05 OCTUBRE DE 2021	Entrega de guías y cambio de uniforme	   

**29 OCTUBRE
DE 2021**

Integración docente



**11
NOVIEMBRE
DE 2021**

Izada de bandera



16 NOVIEMBRE DE 2021	Acompañamiento jornada de compresión lectora.	
17 NOVIEMBRE DE 2021	Limpieza de la institución	

Referencia

Entrenamiento funcional para la salud. (2017). *Vida Óptima*, 3.

Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román, B., & Font-lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts*.

Francesco, C. (2012). ¿Qué es el entrenamiento funcional? En C. Francesco, “*Principles of functional exercise: For professional and fitness trainers*”.

Macías, M. (2002). La multiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe*, 34-35.

Ministerio de Educación Nacional. (2000). Lineamientos Curriculares Educación física, Recreación y Deportes. Bogotá, Colombia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Morales Zúñiga, F., López Jalk, L., Hernández Correa, N., & Peña Zambrano, M. (2021). *Reflexología. Masaje terspeutico*. Universidad de Pamplona, Norte de Santander, Pamplona.

Ortíz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia*, 97.

Ruiz-Pérez, L. M., Navia Manzano, J. A., Ruiz Amengual, A., & Ramón. (2016). Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 86.

Sanchez, P. (2016). *Mundo Entrenamiento*. Obtenido de Mundo Entrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-funcional/>



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

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