



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON.**

DOCENTE EN FORMACIÓN

JAVIER ALEXANDER LEAL RAMÍREZ

CÓDIGO: 1094273520

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

PAMPLONA

2021



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON**

DOCENTE EN FORMACIÓN

JAVIER ALEXANDER LEAL RAMÍREZ

CÓDIGO: 1094273520

ASESOR: ROLDAN YALBAN HERNANDEZ BECERRA

COORDINADOR DE PRACTICA:

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

PAMPLONA

2021



TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO 1 | 5 |
| OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO..... | 5 |
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| 1.0 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO..... | 6 |
| 1.1 RESEÑA HISTÓRICA | 6 |
| 1,2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) | 7 |
| 1.3 MARCO LEGAL | 14 |
| 1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL..... | 15 |
| 1.5 MISIÓN..... | 15 |
| 1.6 VISIÓN | 15 |
| 1.7 FILOSOFÍA | 15 |
| 1.8 OBJETIVOS..... | 16 |
| 1.9 HORIZONTES..... | 17 |
| VALORES | 19 |
| 1.10 PERFIL..... | 19 |
| 1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL | 21 |
| 1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL..... | 22 |
| 1.13 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES..... | 22 |
| 1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA | 25 |
| 1.15 LEY DEL MENOR..... | 34 |
| 1.16 UNIFORMES | 39 |
| 1.17 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA | 42 |
| 1.18 SALÓN DE DEPORTES | 43 |
| 1.19 HORARIOS | 44 |
| 1.20 MATRIZ DOFA..... | 44 |
| CAPITULO 2 | 46 |
| PROPUESTA PEDAGÓGICA | 46 |
| 2.1 TITULO DE LA PROPUESTA | 46 |
| 2.2 OBJETIVO GENERAL | 46 |
| 2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 46 |
| 2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA | 47 |
| 2.5 JUSTIFICACIÓN..... | 49 |
| 2.6 POBLACIÓN:..... | 50 |
| 2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO..... | 52 |



| | |
|---|-----|
| CAPÍTULO 3 | 59 |
| 3.2 EJECUCIÓN | 61 |
| 3.3 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | 62 |
| 3.4 METODOLOGÍA | 87 |
| 3.5 EVALUACIÓN..... | 100 |
| 3.5.1 CUALITATIVA..... | 100 |
| 3.5.2 RESULTADOS..... | 101 |
| 3.5.3 PROCESO..... | 101 |
| 3.5.4 FORMATIVA | 102 |
| 3.5.6 RECOMENDACIONES | 102 |
| CAPÍTULO 4..... | 104 |
| ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES | 104 |
| CAPITULO V | 118 |
| 5.0 FORMATOS DE EVALUACIÓN..... | 118 |
| 5.1 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO..... | 118 |
| 5.2 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS..... | 120 |
| 5.3 PLAN TEÓRICO PRÁCTICA INTEGRAL..... | 122 |
| 5.4 FORMATO N°1 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL..... | 123 |
| 5.5 FORMATO N°2 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL..... | 124 |
| 5.6 CARTA DE PRESENTACIÓN | 125 |
| CONCLUSIONES | 127 |
| BIBLIOGRAFÍAS | 128 |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPÍTULO 1

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

INTRODUCCIÓN

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, dirigida por la comunidad de las Hermanas Bethlemitas, tiene como razón de ser la educación y contribución en la formación integral de la niñez y la juventud basados en los valores emanados de los Fundadores de la Obra; Santo Hermano Pedro de San José de Betancur y la Beata María Encarnación Rosal, y los lineamientos del MEN; cumpliendo con la misión de formar en la fe, formar al hombre nuevo, holístico, teniendo como esencia a Cristo, a través de una educación de calidad, en coherencia, con las exigencias del nuevo milenio. La comunidad educativa Bethlemitas Brighton, fundamentada en los criterios exigidos por, el Ministerio de Educación, da a conocer su identidad y liderazgo a través del presente Proyecto Educativo Institucional, habiendo iniciado su construcción en el año 1998. En el PEI, se refleja el trabajo en equipo de los distintos integrantes de la comunidad educativa: docentes, administrativos, padres de familia, Hermanas Bethlemitas, estudiantes y comunidad. Se encuentra en permanente construcción y es factible de ajustes y adaptaciones de acuerdo a las necesidades. La educación busca, el desarrollo personal, social y cultural del estudiante, para que sea útil a sí mismo; capaz de solucionar problemas cotidianos, consciente de sus deberes y sus derechos; amante de la naturaleza, con actitudes positivas, hacia el mejoramiento de su comunidad y su entorno, convencido de la necesidad de progresar con base en el esfuerzo y la riqueza de la ciencia y la tecnología, es decir, formar una persona integral que esté en capacidad de cambiar la realidad sociocultural, mediante el desarrollo de competencias a través de su proceso educativo



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.0 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



1.1 RESEÑA HISTÓRICA

El 13 de abril de 1896 llegaron a Pamplona, las primeras Hermanas Bethlemitas y el 17 del mismo mes se instalaron y tomaron bajo su cuidado la Institución con el nombre de “ASILO DE LA SAGRADA FAMILIA BRIGHTON”. El Padre Numa Julián Calderón, donó la Quinta, para que se iniciara una obra apostólica y educativa dirigida a las niñas de bajos recursos económicos. El Asilo empezó con 20 niñas huérfanas, a quienes se les enseñaba los oficios domésticos, sin olvidar la instrucción religiosa e intelectual. La primera superiora fue la Madre Concepción Rubiano. Años más tarde se cambió la razón social de la obra, consiguiendo del gobierno la fundación de la Escuela Sagrada Familia. A partir del año 1.900, empieza a brindar educación, en los primeros grados de básica primaria. En el año 1.953, surgió la necesidad de ampliar el servicio educativo, después de cuarto grado, esto con lleva a la construcción y acondicionamiento de nuevas aulas y espacios deportivos; hasta contar actualmente con dos sedes, para albergar a niños, niñas y jóvenes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica. Actualmente contamos con la aprobación de la Secretaría de



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación como “Institución Educativa Bethlemitas Brighton” con articulación con el SENA, en la Media Técnica (10° y 11°). Cuenta con un número de 1.011 estudiantes.

1,2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)

CARACTERÍSTICAS LOCATIVAS: DANE.: 154518000753 **Primaria NIT.:** 807003049

NOMBRE: INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON.

DEPARTAMENTO: NORTE DE SANTANDER **CIUDAD:** PAMPLONA **DIRECCIÓN:**

Sede Principal: Cra 1 No. 5-90. Barrio Brighthon. **Celular:** 3142820660 **Teléfono:** 5682206

Sede Afanador y Cadena: Cra. 4 N°6-84. Centro. **Celular:** 3142802944. Teléfono: 5682206

PROPIETARIO: Comunidad de Hermanas Bethlemitas Provincia del Sagrado Corazón de Jesús

RECTORA: Hna. Flor Elba Torres Miranda

CARACTERÍSTICAS

JORNADA. Completa **CALENDARIO:** A **NIVELES.** Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica

JORNADA DE TRABAJO: Pre- escolar 8:00 a.m. a 12:00 m Básica Primaria 7:00 a.m. a 12:15 m. Básica Secundaria 7:00a.m a 1:00 p.m. Media Técnica 7: 00a.m a 1:00 p.m. y de 2:30 p.m. a 4:30 p.m. Modalidad. Bachiller técnico en sistemas. Resolución 4069 del 20 de noviembre de 2017

Género. Mixto **CARÁCTER.** Oficial



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTEXTO GEOGRÁFICO

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton se encuentra ubicada en el Departamento Norte de Santander, al sur oriente del perímetro urbano de la ciudad de Pamplona, en la carrera 1 N° 5-90, Barrio Brighton y la sede RAFAEL AFANADOR Y CADENA, carrera 4 No. 6 -84.

CONTEXTO SOCIOCULTURAL

La institución Educativa Bethlemitas Brighton según el estudio sociodemográfico realizado en años anteriores permite visibilizar que hay aproximadamente 900 familias, de estratos 1,2 y 3 ubicados en los diferentes barrios y sectores de la ciudad. Se encuentra pendiente la actualización del estudio en este aspecto.

Económicamente los hogares se caracterizan por los siguientes aspectos:

- Son hogares de padres, que laboran informalmente, alrededor de un 40% son asalariados, y en un 60% son independientes, en donde sus ingresos suplen solo las necesidades básicas. Cabe resaltar que la mayoría de los hogares están constituidos por familias mono parental, es decir, conformada por uno solo de los padres, en su mayoría la madre como cabeza de familia.
- En cuanto a la estratificación de los hogares el 46% pertenece al estrato I bajo, siendo este el porcentaje más representativo, seguido por el estrato II bajo con un 64% es fundamental enfatizar que debido a sus bajos ingresos no cuentan con los medios tecnológicos necesarios para acompañar el proceso educativo o acudido.
- Un 50 % de los padres de familia tienen vivienda propia y el restante vive como subarrendados con espacios limitados y servicios compartidos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METAS INSTITUCIONALES INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON

Direccionar las prácticas pedagógicas de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton teniendo en cuenta los resultados de las pruebas externas e internas que permitan superar los índices de calidad en mínimo 0.5 % año por año. La comunidad educativa alcanzara un ambiente armónico mediante la ejecución del proyecto Ser con Valores y demás proyectos transversales disminuyendo en un 5% los casos atendidos en el comité de convivencia. Los integrantes de la Comunidad Educativa se vincularán en actividades curriculares y extracurriculares en un 70% fortaleciendo el proceso educativo traducido en las diferentes actividades institucionales. La institución educativa ofrecerá una educación de calidad acorde con los lineamientos, estándares, DBA y otras disposiciones emanadas del M.E.N y S.E.P evidenciado en los resultados de las pruebas externas e internas. Mediante las prácticas pedagógicas se fortalecerá en un 40% los niveles de productividad y producción, investigación, inclusión, respeto por la naturaleza, uso de las TIC, competencias laborales y proyectos transversales visualizados en el desempeño de los estudiantes y la participación de los distintos integrantes de la comunidad educativa.

OFERTA EDUCATIVA

I. E. Bethlemitas Brighton de Pamplona, busca la formación integral fundamentada en los valores Humano-Cristianos, la ciencia, la tecnología, el cuidado del medio ambiente, el respeto de lo público, la inclusión, para la excelencia a través de la mejora continua, potenciando la cultura investigativa, la expresión cultural, artística y deportiva, con la existencia de un buen clima organizacional y la cualificación permanente de los docentes, para formar líderes comprometidos con procesos de transformación social con posibilidades de acceso al mercado



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



laboral La institución es parte de una organización educativa orientada por la comunidad de las Hermanas Bethlemitas. Está regida por la normatividad legal emanada del Ministerio de Educación Nacional, secretaria de Educación Departamental y municipal. Cuenta con SEDE principal Brighton y la SEDE Monseñor Rafael Afanador y Cadena; se tienen definidos criterios claros y precisos para la proyección de cupos, políticas para el ingreso edades y particularidades de la población, política de gratuidad y políticas para la permanencia de los usuarios del servicio, de tal manera que la oferta es pertinente con las características de la población referenciada en el estudio sociodemográfico, respondiendo a las necesidades y características de la comunidad, lo cual ha permitido que año tras año aumente la población estudiantil. Somos una Institución líder en Educación con calidad. Se encuentra ubicada entre los primeros colegios del municipio, clasificada en nivel Superior o A+ en las pruebas SABER 11. La oferta del servicio educativo está en los niveles de: transición, básica primaria, básica secundaria y media técnica en articulación con el SENA.

Existencia: Disponibilidad De Cupo

Teniendo en cuenta la capacidad instalada y la planta de personal docente, una vez verificada la disponibilidad de cupo se procede de la siguiente manera:

- Presentar copia del observador del estudiante, boletines del año en curso o certificados de los años anteriores.

- Entrevista con coordinadora para preescolar y básica primaria, en la sede Brighton y con la orientadora escolar para básica secundaria y media técnica, en la sede Afanador y Cadena.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



➤ Si cumple con los requisitos se remite el aspirante ante coordinación para analizar su situación académica y de convivencia las cuales deben ser excelentes. No se admiten estudiantes repitentes.

➤ Analizada la situación académica y convivencia se cita al padre de familia con la presencia del hijo (a) para el proceso de admisión.

➤ El padre de familia o acudiente y el estudiante realizan el proceso de matrícula en la secretaria del colegio.

PARÁGRAFO: Dada la condición de la especialidad técnica de la Institución no se admiten estudiantes nuevos para el grado 11 y en el grado 10 hasta las fechas estipuladas por el SENA.

ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL RETIRO O LA DESERCIÓN ESCOLAR

La IEBB ante situaciones de deserción escolar procede de la siguiente manera:

- Averigua motivos, razones o circunstancias que generan la inasistencia a la Institución.
- Intervención de cualquiera de los estamentos de la Institución.
- Remisión a orientación/coordinación.
- Activación de ruta: Búsqueda del estudiante, del padre de familia/acudiente, diálogos, planteamiento de alternativas de solución.
- Búsqueda de apoyo en otras instancias de ser necesario.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POLÍTICAS INSTITUCIONALES

POLÍTICA DE INCLUSIÓN

La política de la revolución Educativa del gobierno Nacional da prioridad a la educación de poblaciones vulnerables, y dentro de ellas, a las que presentan discapacidad, por eso la Institución tiene la siguiente política de inclusión, tomando en cuenta la resolución 2565 del 2003 “Acoger al estudiante que se considere de inclusión, valorarlo, solicitar diagnóstico especializado y en conjunto con directivos, orientación escolar, docentes, padres de familia, estamentos gubernamentales y otros realizar las respectivas adaptaciones curriculares y demás que requiera el estudiante para lograr su realización personal y académica”, y el Decreto 1421 del 2017.

POLÍTICAS PARA LA PRIMERA INFANCIA

La propuesta educativa de atención para la primera infancia en la Institución Bethlemitas Brighton se constituye teniendo en cuenta los diferentes lineamientos y/o estándares pedagógicos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional; incluyendo a los niños y niñas procedentes de los CMI y hogares comunitarios en una propuesta integral. Por tanto, la acción educativa debe abarcar tanto las dimensiones del desarrollo del ser humano como las competencias para potenciar capacidades que faciliten a los niños el proceso de enseñanza-aprendizaje y puedan desenvolverse en la sociedad como seres plenos y autónomos en el transcurso de la vida. Por tal razón, los procesos curriculares se ejecutarán mediante la realización de proyectos lúdicos y didácticos, conociendo las necesidades e intereses de los niños y la etapa de desarrollo en que se encuentran, para garantizar que “las niñas y los niños aprendan a convivir con otros seres humanos, a establecer vínculos afectivos con pares y adultos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



significativos diferentes a los de su familia, a relacionarse con el ambiente natural, social y cultural; a conocerse, a ser más autónomos, a desarrollar confianza en sí mismos, hacer cuidados y cuidar a los demás, a sentirse seguros, participes, escuchados, reconocidos...” Tomado del 24 documento N° 20 Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral. En este contexto la institución desde su direccionamiento estratégico ofrece a los padres de familia y a la comunidad educativa un ambiente confiable. La institución cuenta con el personal calificado que favorece el desarrollo integral de las niñas y niños felices, donde se les permita vivir armónicamente su primera infancia desde la pedagogía en valores. La propuesta se desarrolla teniendo en cuenta la política educativa para la primera infancia establecida desde el año 2009, los lineamientos y directrices del MEN para la educación inicial en el marco de la atención integral. La institución asume el modelo didáctico holístico en la planeación de las diferentes actividades, desde el desarrollo del proyecto para el grado de transición que buscan el desarrollo del conocimiento de sí mismos, la adquisición progresiva de la autonomía, el desarrollo de la creatividad, la ubicación espacial, el establecimiento de normas, acuerdos y hábitos, la interacción con los demás, la exploración del entorno en su comunidad y el reconocimiento de su dimensión espiritual.

GESTIÓN, CALIDAD Y TRABAJO

En consonancia con estos lineamientos, la política de mejoramiento impulsada por el Ministerio de Educación Nacional se basa en la consolidación de un sistema de aseguramiento de la calidad orientado a que la población tenga más y mejores oportunidades educativas; al desarrollo de competencias básicas y ciudadanas; y a la consolidación de la descentralización y la autonomía institucional. La gestión educativa está conformada por un conjunto de procesos organizados que permiten que la institución logre sus objetivos y metas. En la Institución se desarrolla una gestión apropiada con momentos de diagnóstico, planeación, ejecución, seguimiento y



evaluación que se nutren entre sí y conducen a la obtención de los resultados definidos por la misma. Desde los estamentos correspondientes se hacen las respectivas gestiones para subsanar las fallas en la infraestructura y las faltas de personal idóneo a nivel docente, administrativo y de servicios.

EGRESADOS: El egresado de la IEBB está en capacidad para interactuar y comunicarse de manera asertiva en los diferentes entornos donde se encuentre. Reflexivo, tolerante, creativo, dinámico, persistente y dispuesto al trabajo en equipo, consciente de la necesidad de actualización permanente y con características de liderazgo. Claridad, ética y visión para ofrecer sus servicios, y capaz de mantenerse vinculado activamente a la institución

1.3 MARCO LEGAL

El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en: Ley 115/94. Ley General de Educación, en sus artículos 7, 73, 144. Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23

Los numerales 11 y 21 del artículo 189, artículos 67 y 38 de la Constitución Política, el Decreto 1286 de abril 27 del 2005 establece normas sobre la participación de los Padres de Familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones y de conformidad con la parte 3, Título 4, del Decreto 1075/2015





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

1.5 MISIÓN

Somos una Institución Educativa que a la luz de la Filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la evangelización. Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios éticos, científicos, técnicos, investigativos, medioambientales y participativos. Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los Santos Fundadores, las políticas del Estado y el compromiso de la Comunidad Educativa.

1.6 VISIÓN

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton en el año 2022 será reconocida en la sociedad como una entidad con proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica y técnica, propendiendo por el cuidado del medio ambiente y el respeto de lo público, de carácter inclusiva, consolidada en sus procesos de formación integral de personas altamente calificadas

1.7 FILOSOFÍA

El legado apostólico y educativo de nuestros santos fundadores, fortalecidos por las normas emanadas del MEN y secretaria de Educación fortalece nuestras prácticas pedagógicas construyendo cada día una educación de calidad que con lleva a la dinamización de aprendizajes



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



significativos, fundamentados en el modelo Holístico transformador educando en el amor para el servicio.

1.8 OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES:

- Orientar la realización de las diversas actividades y/o acciones enmarcadas en los cuatro componentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Fortalecer la mejora continua en cada uno de los procesos del SGC encaminados a buscar la satisfacción de los padres de familia y estudiantes como miembros activos y responsables de la sociedad.

2. Dinamizar la visión educativa de la institución a través del modelo pedagógico que permita a los estudiantes alcanzar un aprendizaje significativo, investigativo, tecnológico, ecológico e inclusivo teniendo en cuenta dimensiones, procesos, desempeños y competencias.

3. Fortalecer la Pastoral del Desarrollo Humano en cada una de sus dimensiones (corporal, comunicativa, sociopolítica, cognitiva, estética, afectiva, espiritual y ética) conforme a los valores del Evangelio.

4. Determinar las pautas para hacer uso racional de los recursos humanos, físicos y económicos para el bienestar de la Comunidad Educativa.

5. Fijar los criterios de adopción y puesta en marcha del Modelo Pedagógico Holístico con el Colaborativo, así como el seguimiento y la evaluación del impacto de dicho Modelo.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6. Hacer del Plan de Mejoramiento Institucional una herramienta que permita mejorar la calidad de la educación en función de las necesidades y expectativas educativas de los estudiantes.

7. Manejar de manera adecuada los conflictos, y participar en alternativas de solución a los problemas que afectan el entorno y a la comunidad educativa.

8. Contribuir a la construcción de una sociedad inclusiva, equitativa, justa y en paz.

9. Fortalecer la mejora continua en cada uno de los procesos del SGC encaminados a buscar la satisfacción de los padres de familia y estudiantes como miembros activos y responsables de la sociedad.

10. Formar bachilleres Técnicos en Sistemas, en articulación con el SENA para ofrecer una mayor posibilidad para el ingreso al mundo laboral.

11. Fortalecer la conciencia en el cuidado del medio ambiente para mejorar la calidad de vida.

12. Recalcar la formación de los estudiantes en el cuidado y respeto de lo público.

1.9 HORIZONTES

La Institución Educativa Betlemitas Brighton se fundamenta en la excelencia académica por lo tanto su currículo favorece el curso adecuado de la razón y la inteligencia: el recto juicio, el conocimiento, el rigor conceptual, la investigación, la creación artística y cultural, como también la interacción entre teoría y práctica proyectando en acciones que fortalecen la sensibilidad, la ternura, el cariño, el compromiso y la solidaridad con las personas más necesitadas. La educación ciudadana fundamentada en el respeto y amor a la persona y en el conocimiento defensa y promoción de los derechos humanos, compromete a todos los



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



miembros de la comunidad educativa en la formación de ciudadanos honestos, justos, democráticos, solidarios y constructores de paz. La educación Bethlemita forma parte de una nueva cultura global que privilegia la defensa y cuidado de la vida en todas sus manifestaciones: la protección del medio ambiente la dignidad e igualdad de las personas y la valoración y el respeto por la diversidad cultural de los pueblos. La cultura institucional Bethlemita se fortalece por participación libre, autónoma, reflexiva, crítica y democrática; la calidad humana espiritual y profesional; el sentido de pertenencia y la interacción entre los diferentes miembros de la comunidad educativa expresada en los siguientes principios:

- El desarrollo armónico de la persona y la excelencia humana integral.
- Una sólida calidad académica y axiológica.
- Respeto a la diferencia e inclusión.
- Comuni3n y construcci3n del tejido social,
- Identidad Institucional.
- Una pastoral que repercuta positivamente en la transformaci3n social.
- Construcci3n de la justicia, de una paz estable y duradera.
- Salvaguardar los derechos humanos.
- Proyecci3n social desde el conocimiento de valores humanos y aplicabilidad en diversos espacios sociales.
- Vivenciar el testimonio de vida de nuestros Santos Fundadores.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Autorreflexión, autocrítica dentro de un contexto social, político y económico.
- Trabajo colaborativo y cooperativo de toda la Comunidad Educativa.

VALORES

A ejemplo de Jesucristo se asumen los valores humano- cristianos en el PEI y pastoral educativa se promueven los siguientes valores:

vida, fe, amor, libertad, justicia, respeto, honestidad, responsabilidad, dignidad, solidaridad y misericordia, servicio, amistad, tolerancia, sencillez, paz, fraternidad, reparación, excelencia.

1.10 PERFIL

DIRECTIVOS

El directivo Bethlemita debe ser una persona idónea, respetuosa, creativa, comprometida, conciliadora, tolerante, respetuosa de lo público, cuidadora del medio ambiente, recursiva que valora el carisma, espiritual, modelo y ejemplo a seguir que ejerce su misión de liderazgo desde sus saberes profesionales.

DOCENTES

El educador Bethlemita es un ser humano integro, modelo para sus estudiantes en todos los ámbitos, respetuoso, creativo, comprometido, conciliador, tolerante, respetuoso de lo público, cuidador del medio ambiente recursivo, espiritual, profesionalmente competente, desarrolla su trabajo desde la aceptación de las diferencias y la valora como un recurso para el crecimiento grupal. Favorece el desarrollo integral de sus estudiantes, promoviendo el intercambio del conocimiento y la construcción colectiva de la investigación



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESTUDIANTES

El estudiante Bethlemita es consciente que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, con sensibilidad social, abierto al cambio, practica los valores, la justicia, la paz, el perdón y la sana convivencia. Es respetuoso, responsable, creativo, activo, comprometido, solidario y con gran sentido de pertenencia. Protege el entorno, es parte de la naturaleza y cuida el planeta como regalo y creación de Dios. Capaz de mostrar en actitudes concretas su responsabilidad frente a los deberes escolares, familiares, culturales, sociales y religiosos, que lo lleven a su pleno desarrollo humano y a la realización de una misión específica dentro de la sociedad.

ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS

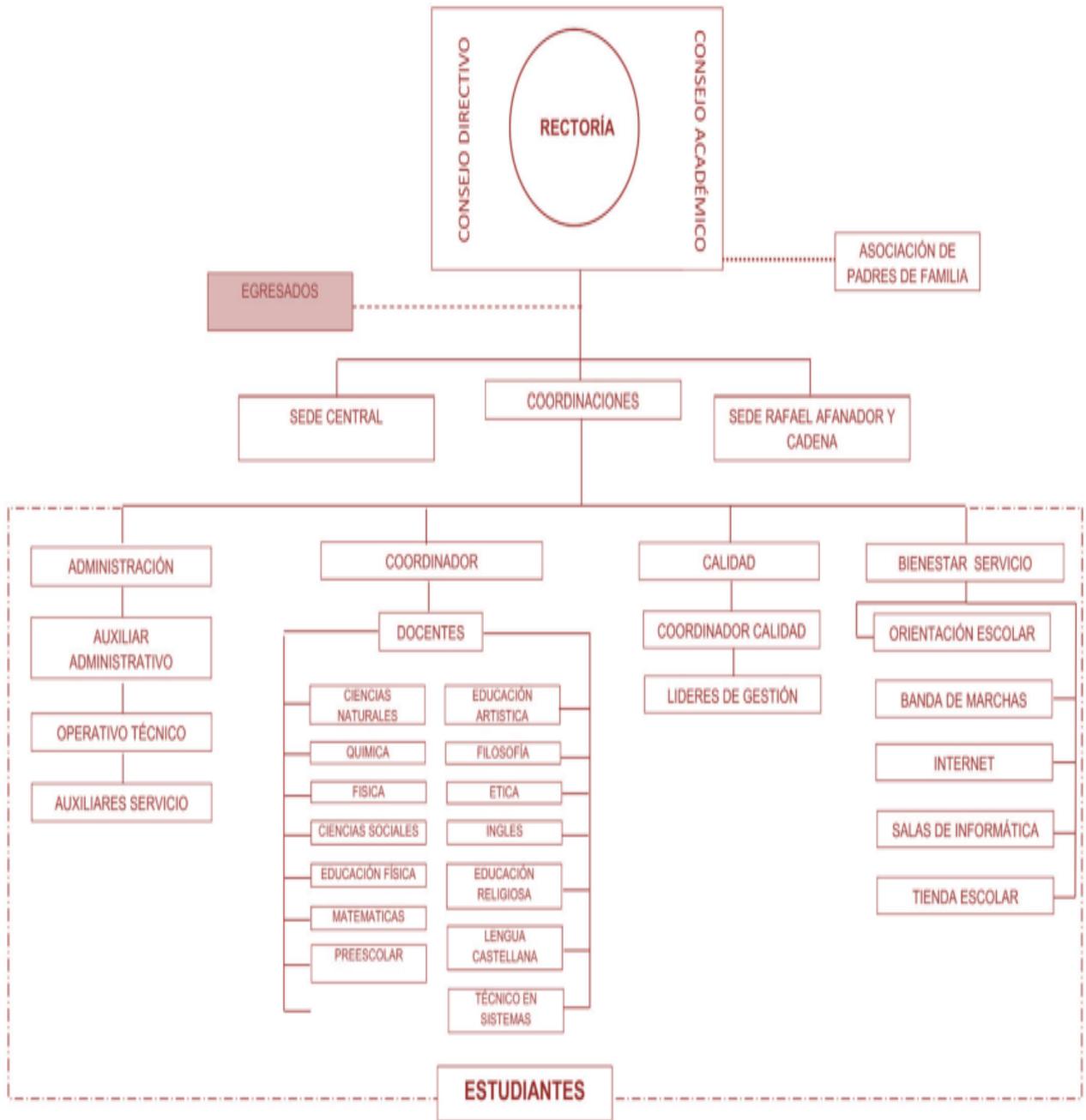
El personal administrativo y servicios especiales debe ser idóneo, comprometido, respetuoso de lo público, amante de la naturaleza, espiritual, capacitado para ejercer sus funciones en el respectivo cargo, con alto sentido de pertenencia, responsable en el desempeño de su labor, consciente de su labor como servidor público, poseedor de buenas relaciones interpersonales y honesto.

PADRES DE FAMILIA

Comprometido y responsable en la educación y formación de sus hijos, educador en los principios éticos y morales, que inculca la práctica de los valores, comprometido con la vivencia de la filosofía de la institución. Educa con el ejemplo, para que aprenda el convivir con otros



1.11 Organigrama institucional





1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

| Septiembre 2021 | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Do. | Lv. | Ma. | Mi. | Ju. | Vi. | Sá. |
| VALOR: LA FRATERNIDAD "AMAMOS LOS UNOS A LOS OTROS, COMO YO LOS HE AMADO" | | | | | | |
| | | | 1 LANZAMIENTO DEL VALOR FRATERNIDAD MES DE LA BIBLIA | | 3 LANZAMIENTO DEL VALOR FRATERNIDAD | 4 EUCARISTIA Y BENDICIÓN ESTUDIANTES DE ONCE |
| 5 | 6-10 DE SEPTIEMBRE SEMANA DE REPASO. REFLEXIÓN DECIMO QUINTO PRE-ESCOLAR TARDE: JORNADA PEDAGOGICA | 7 REFLEXIÓN DECIMO QUINTO PRE-ESCOLAR | 8 CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS NIÑA MARIA. ENTREGA 1a. GUIA TERCER TRIMESTRE | 9 CONSEJO DIRECTIVO | 10 EUCARISTIA SEXTOS | 11 Pruebas ICFES DIA DE RECUPERACIÓN MIERCOLES |
| 12 | 13 REFLEXIÓN ACUMULATIVAS ONLINE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS EN CADA SEDE TARDE: CALIFICACIÓN ACUMULATIVAS | 14 REFLEXIÓN ACUMULATIVAS ONLINE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS EN CADA SEDE TARDE: CALIFICACIÓN ACUMULATIVAS | 15 REFLEXIÓN ACUMULATIVAS ONLINE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS EN CADA SEDE TARDE: CALIFICACIÓN ACUMULATIVAS | 16 REFLEXIÓN ACUMULATIVAS ONLINE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS EN CADA SEDE TARDE: CALIFICACIÓN ACUMULATIVAS | 17 REFLEXIÓN ACUMULATIVAS ONLINE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS EN CADA SEDE TARDE: CALIFICACIÓN ACUMULATIVAS | 18 DIA DE RECUPERACIÓN VIERNES |
| 19 | 20 REFLEXIÓN NOVENO CUARTO INICIACIÓN TERCER TRIMESTRE INICIACIÓN 1a. GUIA DEL TERCER TRIMESTRE | 21 REFLEXIÓN NOVENO CUARTO COMISIONES DE EVALUACIÓN PREESCOLAR Y PRIMARIA | 22 COMISIONES DE EVALUACIÓN SECUNDARIA | 23 CELEBRACION AMOR Y AMISTAD CONSEJO ACADEMICO ESCUELA DE PADRES | 24 CELEBRACION AMOR Y AMISTAD EUCARISTIA QUINTOS COMITÉ DE CONVIVENCIA | 25 DIA DE REPARACIÓN JESUS AMIGO QUE NUNCA FALLA IZADA DE BANDERA SEPTIMOS TERCEROS TEMA: LA AMISTAD |
| 26 | 27 REFLEXION ONCE TERCERO TARDE: JORNADA PEDAGOGICA CELEBRACIÓN AMOR Y AMISTAD | 28 REFLEXIÓN ONCE TERCERO ENTREGA DE BOLETINES PRIMARIA Y PREESCOLAR | 29 TARDE: ENTREGA DE BOLETINES SECUNDARIA | 30 | | |

1.13 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

Escudo: En forma de cuadrilátero, con los ángulos inferiores redondeados por un cuarto de Bethlemitas, de Bethlem, en arameo “casa del pan”; como quien dice dispensadores del pan de la acogida, del servicio, del amor, de la palabra. Dentro de este mismo borde se lee el nombre de la Institución: Institución Educativa Bethlemitas Brighton. “VIRTUS ET SAPIENTIA” – “VIRTUD Y SABIDURIA, características específicas de nuestra Institución Educativa. Sobre campo de oro un corazón símbolo del amor y del sentido humano cristiano que debe desarrollar todo miembro de la Institución. Sobre campo azul una lámpara encendida, queriendo significar el campo científico por el cual se propone acompañar al estudiante en el proceso pedagógico.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Bandera: Color blanco como símbolo de la integridad, honestidad, sencillez, sinceridad valores que se propone sembrar en la mente y corazón de cada uno de los estudiantes. En la esquina superior e inferior del cuadro lleva dos triángulos rojos para afirmar que el valor primordial es el Amor, distintivo del Corazón de Cristo y vínculo de unión, servicio y solidaridad para con el hermano



Himno de la institución:

¡Honor! ¡Virtud! ¡Deber!

En nuestro en nuestro Corazón;

La mente hacia el saber

Y arriba Gloria a Dios, Gloria a Dios, (bis)

I

Amando nuestros claustros forjamos la virtud

Y el corazón de Cristo, nos muestra

Lauro y cruz lauro y cruz.

II

El libro luminoso es nuestro gran deber,

Sus páginas son llamas, son llamas,



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



que enseñan a ascender.

III

Y envuelve nuestra estirpe, la seda del honor,

del honor el blanco y rojo manto,

de nuestro pabellón, pabellón.

IV

Sea un Himno nuestra vida,

sea un salmo nuestra voz, nuestra voz,

Para entonar un coro: ¡Deber! ¡Virtud! ¡Honor!

Letra: Doctor Augusto Ramírez Villamizar

Música: Manuel Espinel

El autor de la letra fue el poeta Augusto Ramírez Villamizar y la música por el señor Ginno Maioni. El himno es un poema a la sabiduría del corazón y de la mente, expresada con profunda emoción. Dios es el centro al cual se llega por el deber y el anhelo de ser luz.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

ORGANISMOS DE PARTICIPACIÓN

La comunidad educativa tiene derecho y responsabilidad de conformar los organismos de participación establecidos por la normatividad legal vigente:

- Consejo Directivo.
- Consejo Académico.
- Asamblea de profesores
- Consejo estudiantil
- Consejo de Padres
- Asociación de padres de familia.
- Personero estudiantil.
- Contralor estudiantil.
- Vocero estudiantil.
- Comité de Convivencia escolar
- Comité de seguridad y salud en el trabajo.
- Comité de Inclusión.
- Comité del área técnica

CONSEJO DIRECTIVO

Instancia directiva de participación de la Comunidad Educativa, de orientación académica y administrativa. Se elegirá anualmente dentro de los sesenta días calendario, siguientes a la iniciación de clases. Está integrado por el rector o la rectora, dos profesores elegidos por



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



mayoría en asamblea general de profesores, un representante de los estudiantes del grado 11° elegido por el Consejo de Estudiante, un representante de los egresados elegido por el Consejo Directivo, dos representantes de los padres de familia y un representante del sector productivo.

Parágrafo: Elección del representante de los padres de familia al Consejo

Directivo: El Consejo de Padres de Familia en reunión convocada para tal fin por el rector o la rectora de la Institución Educativa, elegirá dentro de los primeros treinta días hábiles del año lectivo, a los dos representantes de los padres de familia al Consejo Directivo de la institución. Cuando el número de afiliados a la asociación de padres, alcance la mitad más uno de los padres de familia de los estudiantes de la institución educativa, la asamblea de la asociación elegirá uno de los dos representantes de los padres ante el Consejo Directivo, caso en el cual el Consejo de Padres elegirá solamente a un padre de familia como miembro al Consejo Directivo.

Los representantes de los padres de familia al consejo Directivo deben ser padres de estudiantes de la institución educativa y no podrán ser reelegidos. Los profesores, directivos o administrativos de la institución educativa no podrán ser representantes de los padres de familia en el Consejo Directivo de la misma institución en que laboran. Son responsabilidades del Consejo Directivo, artículo 23 del Decreto 1860 de 1994:

Con relación a la marcha de la institución:

- Tomar decisiones que puedan beneficiar o solucionar problemas que afecten la institución
- Adoptar el reglamento o manual de convivencia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Fijar criterios para la asignación de cupos escolares disponibles
- Participar en la elaboración y evaluación del Proyecto Educativo Institucional (PEI), del currículo y del plan de estudios Participar en la evaluación del personal de la institución (profesores, directivos y personal administrativo)
- Servir de instancia para resolver los conflictos que se presenten entre profesores y administrativos con los estudiantes del establecimiento educativo y después de haber agotado los procedimientos previstos en el Manual de Convivencia.
- Asumir la defensa y garantía de los derechos de toda la Comunidad Educativa, cuando alguno de sus miembros se sienta lesionado.
- Aprobar el plan anual de actualización académica del personal profesor presentado por el rector o la rectora.

Con relación a la Comunidad Educativa:

- Debe asumir la defensa de los derechos de la comunidad educativa haciendo uso de las garantías constitucionales y legales
- Estimular y controlar el buen funcionamiento de la Institución Educativa.
- Establecer estímulos y acciones pedagógicas para el buen desempeño académico y social del estudiante, que han de incorporarse al Manual de Convivencia. En ningún caso pueden ser contrarios a la dignidad del estudiante.
- Participar en la evaluación de los profesores, directivos profesores y personal administrativo de la Institución.
- Recomendar criterios de participación de la Institución en actividades comunitarias, culturales, recreativas y deportivas.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Establecer el procedimiento para permitir el uso de las instalaciones en la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales de la respectiva Comunidad Educativa.
- Promover las relaciones de tipo académico, deportivo y cultural con otras
- Instituciones Educativas y la conformación de organizaciones juveniles.
- Fomentar la conformación de asociaciones de padres de familia y de estudiantes
- Reglamentar los procesos electorales previstos en el Decreto 1860 de 1994.
- Aprobar el presupuesto de ingresos y gastos de los recursos propios y los provenientes de pagos legalmente autorizados, efectuados por los padres y responsables de la educación de los estudiantes, tales como derechos académicos, uso de libros de texto y similares.
- Establecer procedimientos para el uso de todos los bienes de la institución educativa.
- Darse su propio reglamento

Son Derechos de los miembros del Consejo Directivo:

- Participar de las deliberaciones con voz y voto.
- Presentar proyectos e iniciativas que favorezcan la formación integral de toda la comunidad educativa.

Son Deberes de los miembros del Consejo Directivo:

- Cumplir las normas contempladas en la Constitución Nacional, la ley general de educación y las establecidas por el consejo directivo.
- Ser discretos y prudentes en el tratamiento de asuntos que puedan generar conflictos o prestarse a interpretaciones erróneas.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSEJO ACADÉMICO

Instancia superior para la orientación pedagógica de la Institución, elegido anualmente e integrado por el rector o la rectora(a), quien lo preside, los directivos y un profesor por cada área definida en el plan de estudios. Las actas serán diligenciadas por una secretaria. Las determinaciones del Consejo Académico se denominan Acuerdos y deben ser sometidas a consideración del Consejo Directivo. De acuerdo con el artículo 24 del decreto 1860 de 1994 el Consejo Académico cumplirá las siguientes responsabilidades:

- Servir de órgano consultor del Consejo Directivo en la revisión de la propuesta del Proyecto Educativo Institucional (PEI)
- Estudiar el currículo y propiciar su continuo mejoramiento, introduciendo las modificaciones y ajustes, de acuerdo con el procedimiento previsto en el Decreto 1860 de 1994.
- Organizar el Plan de Estudios y orientar su ejecución.
- Velar por la calidad educativa y el plan de mejoramiento institucional.
- Participar en la evaluación institucional anual.
- Conformar las Comisiones de Evaluación y Promoción, asignarle sus funciones y supervisar el proceso general de evaluación.
- Recibir y decidir los reclamos de los estudiantes sobre la evaluación del aprendizaje.
- Aprobar o reprobar las solicitudes de validación de estudios en educación básica y en el grado 10° de educación media académica, según circular N° 041 de junio 5 de 2012
- Las demás funciones afines o complementarias con las anteriores que le atribuya el Proyecto Educativo Institucional (PEI).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ASAMBLEA DE PROFESORES Y PROFESORAS

Está conformada por la totalidad de los profesores de la Institución Educativa. El rector o la rectora delegarán a una secretaria de la institución la responsabilidad de las actas de la asamblea de profesores. Sus responsabilidades son:

Servir de cuerpo consultivo para la administración de la Institución

- Asistir a todas las reuniones o convocatorias programadas en el horario

requerido.

- Presentar en dichas reuniones soluciones eficaces en las dificultades de convivencia y/o académicas y establecer estrategias.
- Presentar propuestas para el mejoramiento institucional.
- Establecer mecanismos de comunicación asertiva entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- Elegir al representante de los profesores al Consejo Directivo.

CONSEJO ESTUDIANTIL.

Es el máximo órgano colegiado que asegura y garantiza el continuo ejercicio de la participación de los estudiantes. Está integrado por un representante de cada uno de los grados ofrecidos por la institución y sus responsabilidades son:

- Apoyar al director de grupo en la coordinación de las actividades.
- Velar por el orden y buena convivencia en el aula y fuera de ella.
- Motivar a los compañeros para mejorar a nivel académico y de convivencia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Crear un buen ambiente en el grupo y fomentar la unidad, la armonía y responsabilidad en todos los aspectos.
- Elegir un estudiante para pertenecer al consejo Directivo y comité de Convivencia escolar.
- Elegir su representante ante el Consejo Directivo.
- Invitar a sus deliberaciones a aquellos estudiantes que presenten iniciativas sobre el desarrollo de la vida estudiantil.
- Tratar las dificultades o inquietudes que se presentan al interior de los grupos.
- Mantener informados a los y las estudiantes sobre las decisiones que se tomen en las reuniones que realizan.
- Proponer acciones para que los estudiantes del grupo mejoren cada día.
- Ayudar a conservar el normal desarrollo de las actividades de los grupos.
- Darse su propia organización interna.
- El consejo de estudiantes lo conforman los representantes de cada grupo.

OBLIGACIONES DE LA INSTITUCIÓN

Para lograr el horizonte Institucional, tendrá entre otras las siguientes obligaciones:

Garantizar la inclusión de los niños y adolescentes al sistema educativo y garantizar su permanencia en él.

- Brindar una educación pertinente y de calidad
- Respetar en toda circunstancia la dignidad de los miembros de la comunidad educativa.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Facilitar la participación de la comunidad educativa, en los procesos de la institución.
- Abrir espacios de comunicación con los padres de familia y acudientes, para el seguimiento del proceso educativo de los estudiantes.
- Propiciar la participación democrática y las buenas relaciones dentro de la comunidad educativa.
- Organizar programas de nivelación con planes de mejoramiento para los estudiantes que presenten dificultades de aprendizaje y en lo posible establecer programas de orientación psicopedagógica y psicológica.
- Respetar, permitir y fomentar la expresión y el conocimiento de las diversas culturas y organizar actividades culturales con la comunidad educativa para tal fin.
- Estimular las manifestaciones e inclinaciones culturales de los estudiantes y promover su producción artística, científica y tecnológica.
- Garantizar, en lo posible, la utilización de los medios tecnológicos virtuales de la informática, para el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Organizar actividades conducentes al conocimiento, respeto, conservación del patrimonio ambiental, cultural, arquitectónico, y arqueológico nacional.
- Fomentar las competencias ciudadanas para prevenir cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socioeconómica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.
- Establecer protocolos para asistir y atender oportunamente a los miembros de la comunidad educativa frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Establecer las pautas de seguimiento y evaluación de las estrategias y acciones de promoción, prevención y atención desarrolladas por los actores e instancias del sistema de convivencia escolar institucional, municipal, y nacional.
- Informar y orientar a la comunidad educativa sobre las políticas institucionales, los contenidos del PEI, el SIE, el Modelo pedagógico, el SGC, los ingresos y egresos del fondo de servicios educativos, el Manual de convivencia Escolar y el plan operativo anual.
- Informar periódicamente sobre el desarrollo del aprendizaje y formación integral del estudiante a las personas interesadas.
- Involucrar a la comunidad educativa en la evaluación Institucional
- Garantizar el derecho a la gratuidad de la educación.

PADRES DE FAMILIA

Está conformada por la totalidad de padres del establecimiento educativo, quienes son los responsables del ejercicio de sus deberes y derechos en relación con el proceso educativo de sus hijos. (Artículo 4° decreto 1286 de 2005). Debe reunirse obligatoriamente cuatro veces al año por convocatoria del rector o la rectora o director del establecimiento Educativo.

Sus responsabilidades son:

- Asistir a las reuniones y demás convocatorias en el horario requerido.
- Elegir a sus representantes ante los diferentes órganos de participación de la institución.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Apoyar al consejo de padres de familia en todas las actividades que realice en bien de la institución.
- Contribuir con un buen ambiente de armonía y unidad en la Institución.
- Dar sugerencias para la buena marcha de la Institución.
- Informar sobre las anomalías que se presentan dentro o fuera de la Institución.

DERECHOS

- Ser crítico-constructivo, creativo y analítico.
- Participar en la solución pacífica de cualquier tipo de conflictos
- Reconocer, interiorizar, y practicar los pactos del manual de convivencia y las demás normas.
- Apropiarse de los conocimientos para tener mayores oportunidades de vincularse al campo profesional y laboral.
- Vivenciar los valores institucionales definidos en el PEI.
- Promover sus derechos y respetar los derechos de los demás.
- Construir con responsabilidad y acierto su proyecto de vida.

1.15 LEY DEL MENOR

ARTÍCULO 42 OBLIGACIONES ESPECIALES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

Para cumplir con su misión las instituciones educativas tendrán entre otras las siguientes obligaciones:



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. Facilitar el acceso de los niños, niñas y adolescentes al sistema educativo y garantizar su permanencia.
2. Brindar una educación pertinente y de calidad.
3. Respetar en toda circunstancia la dignidad de los miembros de la comunidad educativa.
4. Facilitar la participación de los estudiantes en la gestión académica del centro educativo.
5. Abrir espacios de comunicación con los padres de familia para el seguimiento del proceso educativo y propiciar la democracia en las relaciones dentro de la comunidad educativa.
6. Organizar programas de nivelación de los niños y niñas que presenten dificultades de aprendizaje o estén retrasados en el ciclo escolar y establecer programas de orientación psicopedagógica y psicológica.
7. Respetar, permitir y fomentar la expresión y el conocimiento de las diversas culturas nacionales y extranjeras y organizar actividades culturales extracurriculares con la comunidad educativa para tal fin.
8. Estimular las manifestaciones e inclinaciones culturales de los niños, niñas y adolescentes, y promover su producción artística, científica y tecnológica
9. Garantizar la utilización de los medios tecnológicos de acceso y difusión de la cultura y dotar al establecimiento de una biblioteca adecuada.
10. Organizar actividades conducentes al conocimiento, respeto y conservación del patrimonio ambiental, cultural, arquitectónico y arqueológico nacional.
11. Fomentar el estudio de idiomas nacionales y extranjeros y de lenguajes especiales.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12. Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socioeconómica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.

Parágrafo 1°. Considérese obligatorio que todas las instituciones educativas públicas y privadas estructuren un módulo articulado al PEI -Proyecto Educativo Institucional- para mejorar las capacidades de los padres de familia y/o custodios en relación con las orientaciones para la crianza que contribuyan a disminuir las causas de la violencia intrafamiliar y sus consecuencias como: consumo de sustancias psicoactivas, embarazo en adolescentes, deserción escolar, agresividad entre otros.

Parágrafo adicionado por la Ley 1453 de 2011 por medio de la cual se reforma el Código Penal, el Código de Procedimiento Penal, el Código de Infancia y Adolescencia, las reglas sobre extinción de dominio y se dictan otras disposiciones en materia de seguridad, publicada en el Diario Oficial de Colombia el 24 de junio de 2011.

Parágrafo 2°. Las Secretarías de Educación Municipal y Departamental deberán orientar y supervisar las estrategias y metas del sistema psicopedagógico y las Instituciones deberán consignarlo dentro del Proyecto Educativo Institucional -PEI- como de obligatorio cumplimiento. Parágrafo adicionado por la Ley 1453 de 2011 por medio de la cual se reforma el Código Penal, el Código de Procedimiento Penal, el Código de Infancia y Adolescencia, las reglas sobre

Extinción de dominio y se dictan otras disposiciones en materia de seguridad, publicada en el diario Oficial de Colombia el 24 de junio de 2011. Artículo citado en: 6 sentencias, 3 artículos doctrinales, una disposición normativa.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 43 OBLIGACIÓN ÉTICA FUNDAMENTAL DE LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS.

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

1. Formar a los niños, niñas y adolescentes en el respeto por los valores fundamentales de
 2. la dignidad humana, los Derechos Humanos, la aceptación, la tolerancia hacia las diferencias entre personas. Para ello deberán inculcar un trato respetuoso y considerado hacia los demás, especialmente hacia quienes presentan discapacidades, especial
 3. vulnerabilidad o capacidades sobresalientes.
2. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores. Corte Constitucional: Aparte subrayado declarado EXEQUIBLE, únicamente por los cargos analizados, por la Corte Constitucional mediante Sentencia C-442-09 de 8 de julio de 2009, Magistrado Ponente Dr. Humberto Antonio Sierra Porto.
3. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia niños y adolescentes con dificultades en el aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños y adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.

Artículo citado en: 4 sentencias, 5 artículos doctrinales, una disposición normativa



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 44 OBLIGACIONES COMPLEMENTARIAS DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:

1. Comprobar la inscripción del registro civil de nacimiento.
2. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.
3. Comprobar la afiliación de los estudiantes a un régimen de salud.
4. Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar.
5. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.

Corte Constitucional: Aparte subrayado declarado EXEQUIBLE, únicamente por los cargos

analizados, por la Corte Constitucional mediante Sentencia C-442-09 de 8 de julio de 2009, Magistrado Ponente Dr. Humberto Antonio Sierra Porto.

6. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla,



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



desprecio y humillación hacia los niños, niñas y adolescentes con dificultades de aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales

7. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas contra el tráfico, venta y consumo alrededor de las instalaciones educativas.

8. Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa del niño, niña o adolescente con discapacidad.

9. Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.

10. Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja.

1.16 UNIFORMES

Se considera que la presentación personal del estudiante inspira respeto, compromiso, pertenencia, disciplina y economía para la familia, por lo cual se adopta el siguiente uniforme para la Institución Educativa Bethlemitas Brighton.

Uniforme de diario para las estudiantes de preescolar a undécimo:

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias blancas



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Zapato negro de material

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material

. Uniforme De Gala:

PREESCOLAR Y PRIMARIA

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Cinta roja con escudo del colegio
- Medias blancas
- Zapato negro de material.

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello sport.
- chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Corbata roja



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material

SECUNDARIA

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Chaqueta azul marino según modelo
- Medias blancas según modelo
- Zapato negro de material.

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello corbata.
- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material
- Chaqueta azul según modelo.
- Corbata roja

Uniforme De Educación Física Para Estudiantes De Ambos Sexos, De Preescolar A

Undécimo:

- Sudadera azul según modelo.
- Camiseta blanca de la institución
- Zapatos tenis blancos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Medias blancas.

1.17 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

La sede Monseñor Rafael Afanador y Cadena cuenta con las siguientes dependencias:

- 14 aulas de clase
- salón de Audiovisuales
- 1 biblioteca
- 1 sala de Informática
- Sala de Técnica
- 1 aula de Física
- 1 aula de inglés
- 1 laboratorio de Química
- 1 aula de artes
- 1 oficina de rectoría
- 1 oficina de Coordinación
- 1 oficina de orientación.
- Baterías de baños
- 2 baños para profesores
- 1 tienda escolar
- 1 cocina
- 1 sala de profesores



1.18 SALÓN DE DEPORTES

La institución Educativa Bethlemitas Brighthon cuenta con un salón de deportes donde se encuentran diferentes materiales para el trabajo de los jóvenes.

- 1 cancha grande de micro futbol, baloncesto y voleibol
- 20 balones de baloncesto
- 15 balones de voleibol
- 2 balones de rugby
- 6 balones de futbol de salón
- 30 lazos
- 25 aros
- 15 platillos
- 8 conos
- 8 faldas de danza (folclor)
- 15 petos
- 2 canchas banquitas





1.19 HORARIOS

| INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON | | | | | |
|---|--------------|---------------|------------------|-------------------|----------------|
| SEDE MONSEÑOR RAFAEL AFANADOR Y CADENA | | | | | |
| HORARIO EMERGENTE 2021 | | | | | |
| DOCENTE: ELVA SIANETH SANGUINO LEAL - EDUCACIÓN FÍSICA | | | | | |
| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| 7:00 | 8° | 6° | 7° | ATENCIÓN A PADRES | |
| 8:00 | 8° | 6° | 7° | | |
| 9:00 | | | | | |
| 10:00 | DESCANSO | | | | |
| 10:30 | 9° - 01 | 9° - 02 | 10° - 01 | | 11° - 02 |
| 11:10 | 9° - 01 | 9° - 02 | 10° - 02 | 11° - 01 | |

1.20 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES:

- El desarrollo de las actividades (aeróbicos y funcionales) en los grados de 6 hasta 11 por poco tiempo (1 hora) no se logran los objetivos propuestos
- En los grados virtuales 6, 7 y 8 debido a los recursos económicos de algunos estudiantes no se logra trabajar lo propuesto en la sesión de aeróbicos
- En los grados virtuales, no se logra observar muy bien los movimientos de algunos estudiantes debido a la conectividad que poseen.
- Algunos estudiantes de los grados grandes (9,10 y 11) no llevan el uniforme correspondiente de educación física.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OPORTUNIDADES:

- Mejorar las relaciones participativas de los estudiantes en torno a la actividad que se está realizando.
- Ayudar a mejorar la capacidad física, coordinativa y motriz de los estudiantes a través de los aeróbicos

FORTALEZAS:

- La disciplina que se maneja es buena por parte de los estudiantes ya que poseen los valores que les inculcaron en la institución
- Los estudiantes se integran con dinamismo a cada una de las actividades que se realizan durante el día
- Trabajan de manera ordenada realizando los aeróbicos propuestos para, mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.

AMENAZAS:

- Pocos recursos debido a la pandemia
- Mala conectividad de algunos estudiantes
- Falta de interés de algunos estudiantes



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO 2

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 Título de la propuesta

Propuesta metodológica para el trabajo aeróbico y funcional de manera virtual y presencial en la institución educativa bethlemitas brighton en época de pandemia.

2.2 Objetivo General

- Plantear actividades metodológicas para el trabajo aeróbico y funcional de manera virtual y presencial de la institución educativa bethlemitas brighton en época de pandemia.

2.3 Objetivos Específicos

- Planificar circuitos en clases de aeróbicos y entrenamiento funcional, para enseñanzar movimientos básicos y dinámicos de los estudiantes de 6 a 11 grado de la institución educativa bethlemitas Brighton (Pamplona)
- Implementar procesos metodológicos para los ejercicios aeróbicos a través de la música para los estudiantes de 6 a 11 grado de la institución educativa bethlemitas Brighton (Pamplona)
- Desarrollar clases aeróbicas y entrenamiento funcional, para la ejecución de movimientos motrices, coordinativos, de fuerza y resistencia para los estudiantes de 6 a 11 grado de la institución educativa bethlemitas Brighton (Pamplona)
- Mejorar la condición física de los estudiantes de 6 a 11 grado de la institución educativa bethlemitas Brighton (Pamplona)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- evaluar las guías de manera escrita de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo y su funcionamiento para que comprendan como tener una buena salud y condición física, a través de la alimentación y el ejercicio para lo estudiantes de 6 a 11 grado e la institución educativa bethlemitas Brighton (Pamplona)

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

¿ los estudiantes de la institución educativa bethlemitas brighton, logran adaptarse a esta nueva propuesta pedagógica donde se implementan los ejercicios aeróbicos y funcionales?

En la institución Educativa Bethlemitas Brighton (sede Rafael Afanador y Cadena), es una institución educativa muy conocida y admirada por la población pamplonesa ya que tiene un largo trayecto en la enseñanza, en la educación de los jóvenes y participación de su proceso formativo tanto en valores como en lo académico, hoy en día debido a la pandemia del COVID 19, se ha llegado a una educación virtual, donde los jóvenes presentan una gran dificultad a la hora de recibir sus estudios por diferentes motivos (mala conexión, poco interés y poca responsabilidad), en los grados de 6 a 11 se ha observado que aunque algunos jóvenes hacen actividad física hay otros que debido a esto que está sucediendo se han vuelto sedentarios. En la institución se implementa el trabajo a través de la religión, las competencias ciudadanas y morales, ya que gracias a lo nombrado el colegio busca que cada joven salga con capacidades cognitivas, sociales y transformadores para la sociedad.

Debido a la pandemia y a la situación de la ciudad (Pamplona), y a las etapas de vacunación la institución Educativa Bethlemitas Brighton (sede Rafael Afanador y Cadena), a optado por los estudios semipresenciales, donde los grados 9, 10 y 11 están asistiendo al colegio como tal, implementando burbujas de jóvenes para que haya una alternancia educativa, mientras que los



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



estudiantes de 6, 7 y 8 siguen de manera virtual, es por esto que se a observado una gran dificultad a la hora de realizar actividad física, y debido al distanciamiento social, no se pueden implementar los deportes como el futbol de salón, baloncesto, Voleibol entre otros. Es por ello que mi trabajo va fundamentado en trabajos de resistencia, fuerza, equilibrio, como son los aeróbicos y el trabajo funcional ya que es un trabajo individual y se mantiene la norma de bioseguridad, por otro lado, debido al poco tiempo que tienen los estudiantes en clase de educación física en los grados 10 y 11 (1 hora) no se logran completar los objetivos propuestos, y en los grados de 6, 7 y 8 debido a la conectividad de algunos jóvenes y trabajar desde casa no se pueden lograr observar adecuadamente el gesto técnico de cada ejercicio que hacen los jóvenes ya que algunos no poseen el recurso necesarios de una buena conexión.

Debido a que los jóvenes de 9,10 y 11 no tienen un espacio amplio para que puedan desarrollar alguna otra actividad física debido a que la cancha de la institución está pasando por reparaciones, he decidido implementar semana a semana una serie actividades aeróbicas y funcionales manejando una intensidad baja, media y alta implementadas como unas sesión de entrenamiento iniciando con un calentamiento (general y específico), la parte aeróbica o funcional y de vuelta a la calma esto para mejorar su resistencia, su equilibrio ,la fuerza y que se desarrolle en los jóvenes el interés por la actividad física, e implementando otras estrategias para mejorar el movimiento y el gesto técnico de los muchachos que están de manera virtual, es importante también el manejo de las nuevas tecnologías (tics) para un mejor aprendizaje de los estudiantes.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.5 JUSTIFICACIÓN

En esta propuesta se propone un trabajo a través de ejercicios funcionales y aeróbicos para mejorar la salud de cada uno de los jóvenes de la institución educativa Bethlemitas Brighton (sede Rafael Afanador y Cadena), por ello es importante implementar estrategias pedagógicas y dinámicas para el aprendizaje de los distintos movimientos, haciendo sesiones de entrenamiento para parte funcional implementando las cargas con nuestro propio peso corporal, mientras que la parte aeróbica vamos a utilizar distintos géneros musicales (electrónica, carranga, merengue, entre otros) para el mejoramiento de la parte psicológica, intelectual, coordinativa, y mejorando el entorno en donde se encuentran los estudiantes. Por otra parte, los estudiantes que se encuentran de manera virtual se van a implementar guías de apoyo en donde se especifique las funciones de los diferentes tipos de sistemas (circulatorio, respiratorio, linfático, endocrino, óseo, muscular y digestivo), allí se especificara como cuidar nuestro cuerpo a través de métodos alimentación y ejercicios aeróbicos, funcionales.

según: Tal y como expone González Badillo (González y Ribas, 2002) el entrenamiento es un proceso permanente de intentos de transferencia (para el rendimiento deportivo o para la salud). Cuando el ejercicio es exactamente igual que aquel con el que se van a medir los resultados. Es importante que cada uno de estos procesos de ejercicios vayan enfocados en la salud ya que a través de lo acontecido (pandemia COVID 19), muchos jóvenes no a hecho actividad física, y han perdido condiciones por el sedentarismo. En los trabajos aeróbicos es importante trabajar en los jóvenes el equilibrio, la coordinación, la movilidad articular o flexibilidad, también deben de ir incluidos ejercicios e velocidad, fuerza y de resistencia ya que esto va a mejorar la condición física de los jóvenes de la institución, además de integrarlos de manera más fructífera y dinámica.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Gracias a este trabajo los jóvenes de la institución van a adquirir una mejor confianza ya que aparte de mejorar su condición física también va a mejorar el entusiasmo y el compañerismo entre ellos, los ejercicios funcionales y aeróbicos también van a ir fundamentados en mejorar la parte cardiovascular, respiratoria, yendo de intensidades bajas, medias hasta llegar a una intensidad alta, ya que son ejercicios dinámicos y se requiere una adaptación por parte del cuerpo para llegar a los objetivos propuestos, esto se requiere de sesiones de entrenamiento, donde se van a implementar durante las horas de educación física de los diferentes grados (6,7,8,9,10,11), gracias a este proceso y a la disciplina de cada uno de los jóvenes se pueden lograr las metas propuestas para este proyecto.

2.6 POBLACIÓN:

| POBLACIÓN | FEMENINO | MASCULINO | TOTAL | EDAD |
|------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|
| Sexto 1 | 12 | 18 | 30 | los 10 a 11 |
| Sexto 2 | 12 | 19 | 31 | 10 y 11 |
| Sexto 3 | 13 | 17 | 30 | 10 a 11 |
| Séptimo 1 | 16 | 15 | 31 | 11 a 13 |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | | | | |
|-----------|----|----|-----------|---------|
| Séptimo 2 | 15 | 18 | 33 | 11 a 13 |
| Séptimo 3 | 15 | 16 | 31 | 11 a 13 |
| Octavo 1 | 23 | 13 | 38 | 13 a 14 |
| Octavo 2 | 18 | 18 | 36 | 13 a 14 |
| Noveno 1 | 17 | 25 | 42 | 14 a 15 |
| Noveno 2 | 13 | 22 | 35 | 14 a 15 |
| Decimo 1 | 15 | 19 | 34 | 15 a 16 |
| Decimo 2 | 11 | 23 | 34 | 15 a 16 |
| Once 1 | 12 | 17 | 29 | 16 a 18 |
| Once 2 | 11 | 16 | 27 | 16 a 18 |



2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

TRABAJO FUNCIONAL Y AERÓBICO

Según Boyle (2015) el entrenamiento funcional se puede describir como un entrenamiento con un propósito, ya que la función es esencialmente el propósito. Teixeira y Guedes Júnior (2010) afirman que la formación funcional se basa en el concepto de especificidad, ya que se caracteriza por la similitud del ejercicio con las situaciones cotidianas.

Según Teixeira y Guedes Júnior (2010) el término "funcional" sólo se utilizaba en el pasado con fines de rehabilitación, pero con el tiempo comenzó a incluirse en las prácticas de ejercicio de muchos estudiantes. Como todo el entrenamiento, lo funcional viene a añadir a otras estrategias de entrenamiento y permitir un desarrollo corporal más homogéneo

Según Novaes, Gil y Rodrigues (2014) el término formación funcional se originó con profesionales de la fisioterapia y rehabilitación que trabajaron para devolver la funcionalidad de sus actividades habituales a sus pacientes lesionados. En los últimos años, los profesionales de la educación física han insertado este tipo de formación para añadir beneficios al practicante, y definirlo como una formación cuyo propósito es refinar la capacidad funcional del cuerpo, y para ello es necesario la formación de la región central del cuerpo, definida como "núcleo".

Liebenson (2017) considera que el entrenamiento funcional se vuelve más funcional a medida que el enfoque se convierte en desarrollar patrones de movimientos estereotipados que un atleta utiliza en todos los deportes, en lugar de movimientos aislados. Así que si el objetivo es mejorar la calidad de las tareas funcionales, el movimiento integrado debe ser el foco.

Bossi (2013) dice que el entrenamiento funcional debe ser parte de un entrenamiento que implica trabajo de fuerza, hipertrofia y resistencia muscular localizada, como preparación para el entrenamiento funcional. Considera como un problema actual la búsqueda de funcionalidad



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y equilibrio que provoca una reducción significativa de la carga implicada en el entrenamiento, con el fin de trabajar la musculatura estabilizadora, y, finalmente, causando un entrenamiento en la musculatura agonista

Según Silva-Grigoletto et al. (2014) para que una formación se considere funcional debe incluir ejercicios seleccionados basados en su funcionalidad y para ello se deben cumplir las cinco variables distintas de funcionalidad, que son: frecuencia de estímulos, volumen de cada sesión, intensidad adecuada, densidad y organización metodológica de las tareas.

D'Elia (2017) considera que el concepto de entrenamiento funcional es una base de ejercicios más amplia, con el fin de generar especificidades para las demandas neuronales, mecánicas y metabólicas juntas, para mejorar el rendimiento.

D'Elia y D'Elia (2005) consideran que el entrenamiento funcional representa una nueva forma de acondicionamiento, y afirman que la aparición del entrenamiento funcional se debió a tres puntos fundamentales, siendo el mayor volumen de información que el practicante de la actividad física recibe hoy en día; el cambio del estándar estético actual, ahora combinando buena forma física y rendimiento; el estancamiento del modelo de actividad física que presentan academias, clubes y escuelas.

El estudio de Leal et al. (2009) logró el objetivo inicial, que era mejorar la autonomía funcional, el equilibrio y la calidad de vida, sugiriendo una mejora en el desempeño de las actividades de la vida diaria.

Según García, & Gil (2010), “nos situamos ante un tema clave a considerar en el área de EF, ya que, si el principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos, es importante conocer cómo desarrollar y mejorar el ámbito físico motriz. Este conocimiento lo proporciona la teoría del acondicionamiento físico, y aunque en la



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Primaria la condición física no tiene un tratamiento específico y sí globalizado, no deja de ser la base sobre la que se asienta todo movimiento humano. Por tanto, el maestro de EF debe conocer las capacidades físicas básicas que hacen posible este movimiento y sus métodos para trabajarlas

Yáñez, Barraza, & Mahecha (2016), hacen un análisis de algunos autores que manifiesta la positiva influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes y concluye que los “Escolares adolescentes físicamente activos presentaron mejor auto concepto físico y rendimiento académico que los sujetos con nivel de actividad físico bajo

Según Husson (2009), “al construir una propuesta de ejercicios aeróbicos resulta interesante resignificar el uso que le damos al cuerpo el alumno debe experimentar placer en la práctica física, además, de tener conocimientos que le permitan moverse de acuerdo a sus necesidades e intereses y ser capaz de relacionarse en el medio en que convive.

Matsudo (2012), evidencia que las actividades físicas aeróbicas influye en mantener la plasticidad del cerebro, fortalece la estructura neural, asimismo, facilita la transmisión sináptica, prepara al cerebro para codificar la información del medio ambiente y protege contra el daño cerebral. También favorece la vascularización del cerebro y la neurogénesis, permite cambios funcionales en la estructura neural contribuye a mejorar la memoria, el aprendizaje y evita lesiones.

Rabadán de Cos, & Rodríguez (2010), manifiesta que “las capacidades coordinativas representan el aspecto cualitativo del movimiento, se fundamenta en la eficacia de los sistemas de dirección

Salfran, Herrera, Rodríguez, Nápoles, & Figueredo, 2013 Estas se clasifican en capacidades de adaptación y cambios motores, que encierran la capacidad de anticipación, acoplamiento y



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



agilidad; capacidades generales básicas, que encierran a las especiales y complejas, y las capacidades de orientación, equilibrio, reacción, ritmo y aprendizaje, que comprenden la capacidad de regulación y dirección del movimiento

Según Carrizo, Torres & Cordero (2004), “la gimnasia aeróbica es una actividad física que utiliza una gran variedad de movimientos estructurados en pasos específicos, secuenciados y acompañados por ritmos musicales”, de acuerdo a los resultados de su trabajo concluye que dicha actividad influye positivamente en el desarrollo de la aptitud aeróbica y la composición corporal de quien la práctica.

La GA es una actividad física que utiliza ejercicios físicos adaptados a pasos de baile sincronizados al ritmo musical y dependiendo de la velocidad de la música se impone la intensidad de la actividad cardio respiratoria (Abalo, Gutiérrez & Vernetta, 2008). Promueve el disfrute de la actividad gracias a los diferentes ritmos musicales y resulta interesante para la construcción y memorización de las coreografías.

Cecilia castro La recreación no es solo para adolescentes, sino para las personas de todas las edades lo que permite obtener buenos hábitos, sentido de cooperación y solidaridad La expresión corporal sirve como base de aprendizajes específicos y por otro lado tiene un valor en sí misma ya que colabora con el desarrollo del niño.

Vanessa Maribel López vallejo noviembre 2009 – marzo 2010 La gimnasia aeróbica es una alternativa deportiva que los estudiantes quieren practicar hoy en día

Alberto “Beto” Pérez es el creador de Zumba es un baile o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según Parlebas (2001), definimos acción motriz como: “realización de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto de condiciones (gestuales, espaciales, temporales, comunicacionales y estratégicas) que definen objetivos motores”. Por ejemplo: bailar zumba.

Según el Léxico Praxiológico de Parlebás, la “Semiotricidad” se define como: “Naturaleza y campo de las situaciones motrices, consideradas desde el punto de vista de la aplicación de sistemas de signos asociados directamente a la conducta motriz de los participantes”. Se aborda la actividad física desde la perspectiva de la relación del participante con su entorno. El mundo físico y el mundo humano pueden influenciar profundamente las decisiones motrices de los participantes, que a su vez pueden influir en las reacciones de los demás produciendo significaciones propias, susceptibles de ser asociadas a su comportamiento.

Actividades Dirigidas. Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez, 1996). Como, por ejemplo: Aerobic, Step, Zumba.

“Nuestra experiencia al introducir la danza en las clases de Educación Física, en cualquiera de las formas que hemos reflejado, ha sido verdaderamente motivante y gratificante para los alumnos. Hemos constatado cómo se iban modificando y enriqueciendo sus modos y medios de comunicación, así como la estructura de su personalidad, cómo se creaban lazos de unión entre compañeros al vivir juntos nuevas sensaciones y experiencias, cómo bailando han mejorado sus capacidades motrices y creativas; pero lo más importante, es que todo esto se ha conseguido en un clima alegre y divertido que refuerza la característica más importante de la



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



danza, y es que bailar produce placer, potenciándose actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.” (Fructuoso y Gómez, 2001)

“Las mediciones antropométricas más comunes tiene por objeto determinar la masa corporal, expresada en peso; las dimensiones lineales, especialmente la estatura; la composición corporal y las reservas de calorías y proteínas, estimadas por los principales tejidos blandos superficiales, la grasa sub cutánea y la masa muscular. En síntesis, la evaluación nos va a permitir: Emitir un juicio y tomar decisiones”. (Garrido, 2005)

La actividad física o deportiva conlleva a direccionar una mirada minuciosa, permite que el ser humano de forma autónoma se divierta, se recrea, disfrute y en algunos casos se sienta retado a mejorar su condición física hacia una vida saludable. La actividad física pautada y musicalizada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de la salud Menciona “Si la automatización en el deporte posibilita el logro progresivo de adquisición de calidad humana, el camino puede ser válido. Pero si dicho proceso acaba, en sí mismo en la pura y simple consecución del record, el camino se considera errado”. (Cagigal, 1981)

Comprendiendo la importancia de este último para el pleno desarrollo de las diferentes habilidades y destrezas que perpetúan de forma adecuada hacia el mantenimiento de su propio cuerpo y la creación de hábitos y estilos de vida. Es importante conocer los diferentes beneficios del deporte para la salud, ya que según la Organización Mundial de la Salud define Es un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad. (Weineck, 2001)

Sostiene que “la música es una ciencia o arte de reunir combinaciones inteligibles de tonos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



siguiendo una determinada estructura con una gama de infinita variedad de expresión. Depende de la relación de diferentes factores que la componen. (Gaston, 2002)

Es la disciplina deportiva más popular y divertida de la actualidad, el aerobio es una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de consignas y rutinas bailables que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías. (Definición ABC).

Ese enfoca por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, reggaetón y la samba entre otros. Alberto “Beto” Pérez (1990).



CAPÍTULO 3 INFORME PROCESOS CURRICULARES

3.1

| ACTIVIDADES | ACTIVIDADES REALIZADAS | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|-----------|---|---|---|---|--|
| | SEPTIEMBRE | | | | | OCTUBRE | | | | NOVIEMBRE | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3.1.1 presentación del estudiante a la institución educativa Bethlemitas Brighton | X | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1.2 Presentación del maestro en formación ante los docentes y estudiantes del colegio. En modalidad virtual y presencial. | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Trabajo aeróbico estudiantes de once grado | | X | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1.3 Observación institucional y diagnóstico. | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 3.1.4 Actividad N°1 parte teórica del sistema linfático. | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 3.1.5 Actividad N°2 parte práctica ejercicios funcionales (rutina) | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 3.1.6 Actividad N°3 guía teórica del sistema endocrino | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 3.1.7 Actividad N°4 parte práctica ejercicios funcionales | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 3.1.8 Actividad N°5 parte teórica sistema óseo | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Trabajo aeróbico con los docentes de la institución Amor y amistad | | | | | X | | | | | | | | | | |



Una vez terminado el primer proceso, me dan la carga académica que va desde sexto grado hasta once, una vez culminado el proceso se da inicio con el capítulo 1 observación institucional y diagnóstico, en las tres primeras semanas del mes de septiembre para iniciar con la ejecución de cada una de las actividades programadas en el mes restante de septiembre, octubre y mitad de noviembre de 2021 los grados (6,7,8) se les dio clase de manera virtual hasta la segunda semana de octubre, que volvieron a ingresar al colegio, mientras que los grados (9, 10 y 11) ya estaban trabajando de manera presencial. Para finalizar se recogió el cuaderno de cada uno de los estudiantes con las guías de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo mientras que la parte práctica se evaluaba según el rendimiento que demostraran.

3.3 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

| ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN | IMAGEN |
|--|--|--|
| 1. Trabajo aeróbico estudiantes de once grado | Se realiza una actividad lúdica, aeróbica con la autorización de la rectora para dar la bienvenida y saludo a los estudiantes de 11 des pues de a ver presentado las icfes |  |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--------------------------|
| | | | | | |
| <p>2. parte teórica del sistema linfático.</p> | <p>En esta actividad se realizó una contextualización del sistema linfático con sus partes y funciones y se realiza un taller de lo explicado en clase</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 70%; text-align: center;"> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA <i>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</i> NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</p> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> <p>GRADO 6 a 11.</p> </td> </tr> </table> <p>RECUERDA: <i>Todo es cuestión de actitud, no de aptitud. No se trata de lo que ocurre, sino de cómo lo afrontas.</i></p> <p>NOMBRE: _____ CURSO: _____</p> <p>ESTANDAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocer el sistema linfático y endocrino del cuerpo humano, sus partes, funciones e importancia. ▶ Conocer y utilizar las capacidades físicas básicas, para adoptar hábitos de vida saludable que mejoren la calidad de vida. ▶ Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo; valorando críticamente aquellas sustancias nocivas para un estilo de vida saludable. <p>MOMENTO DE EXPLORACIÓN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>Escribe lo que visualiza en las imágenes y a qué cree que hace referencia.</p> <p>MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN</p> <p>SISTEMA LINFÁTICO</p> <p>El sistema linfático es una parte vital del sistema inmunológico que comprende el timo, la médula ósea, el bazo, las amígdalas, el apéndice y las placas de Peyer en el intestino delgado, así como una red de ganglios linfáticos conectados por vasos linfáticos que transporta la linfa por todo el organismo.</p> <p>La linfa se forma a partir del líquido que se filtra por las delgadas paredes de los capilares hacia el interior de los tejidos del organismo. Este líquido contiene oxígeno, proteínas y otros nutrientes que alimentan a los tejidos. Parte de este líquido vuelve a entrar en los capilares y otra parte pasa a los vasos linfáticos (donde se convierte en linfa). Los vasos linfáticos pequeños se conectan a otros más grandes y así, finalmente, forman el conducto torácico. El conducto torácico es el vaso linfático más grande; se une con la vena subclavia y, consecuentemente, la linfa vuelve al torrente sanguíneo.</p> <p>La linfa también transporta sustancias extrañas (como bacterias), células cancerosas y células muertas o dañadas que pueden estar presentes en los tejidos de los vasos y órganos linfáticos para su eliminación. La linfa también contiene muchos glóbulos blancos (leucocitos).</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Tápate la nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.</p> </div> <p>Los ganglios linfáticos suelen agruparse en zonas en las que los vasos linfáticos se ramifican, como el cuello, las axilas y las ingles.</p> <p>LAS PRINCIPALES FUNCIONES DEL SISTEMA LINFÁTICO SON:</p> <p>Drenaje del líquido intersticial: El sistema linfático capta el exceso de líquido intersticial que se encuentra entre las células y lo devuelve a la sangre.</p> <p>Transporte de grasas: La mayor parte de las grasas que se absorben en el intestino procedente de los alimentos son transportadas por el sistema linfático hacia la sangre.</p> <p>Respuesta inmunitaria: Los linfocitos T, los linfocitos B y los macrófagos presentes en los ganglios linfáticos y otros órganos linfoides reconocen y eliminan sustancias extrañas y microorganismos patógenos potenciales.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> | | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA <i>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</i> NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</p> | <p>GRADO 6 a 11.</p> |
| | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA <i>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</i> NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</p> | <p>GRADO 6 a 11.</p> | | | |
| <p>3. parte práctica ejercicios funcionales (rutina)</p> | <p>Se trabajó un circuito de 10 estaciones, durante 1 minuto por estación y se dan 30 segundos</p> | | | | |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

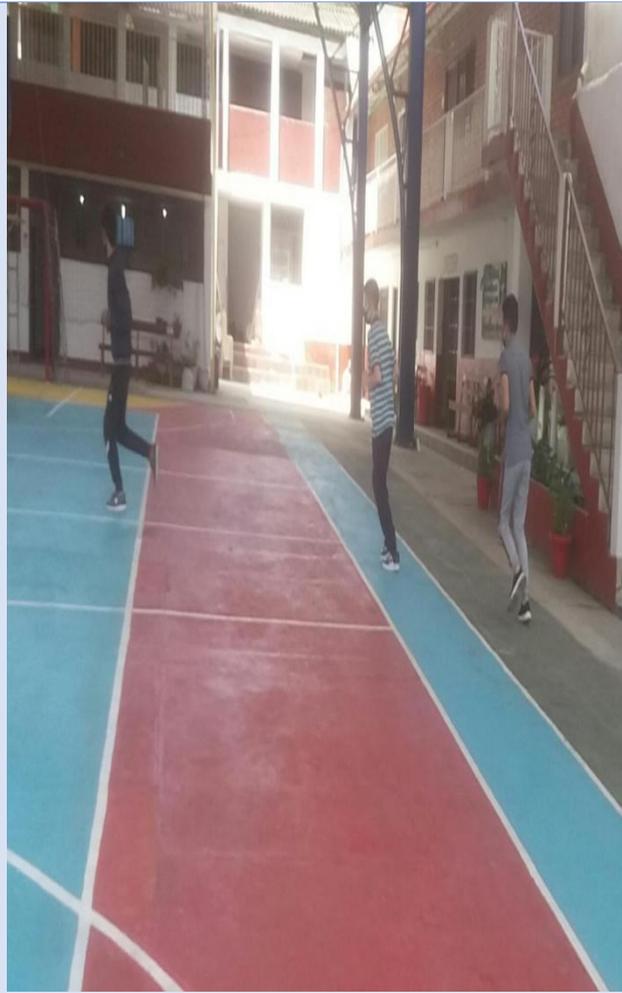


de descanso lo cual lo van a utilizar mientras que cambian de estación. Cada estación de trabajo con un número determinado de estudiantes (bioseguridad) distanciamiento social al terminar la primera serie se repiten 4 veces más.





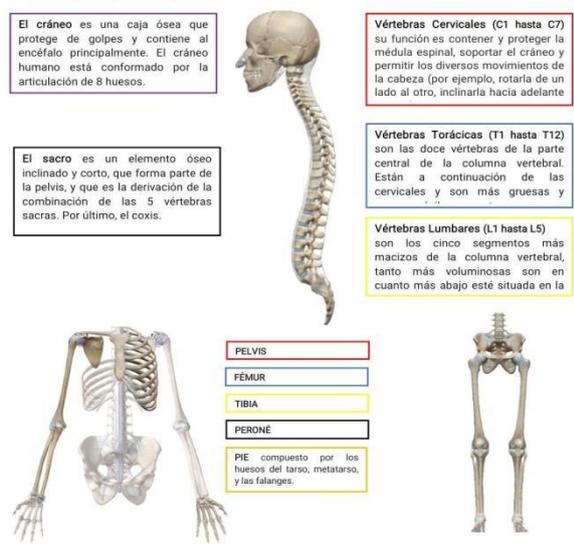
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | | |
|---|--|--|
| <p>4. guía teórica del sistema endocrino</p> | <p>En la parte teórica se explica sobre el funcionamiento del sistema endocrino y sus partes mediante la guía de aprendizaje</p> | <p>SISTEMA ENDOCRINO</p> <p>El sistema endocrino, también llamado sistema de glándulas de secreción interna, es el conjunto de órganos y tejidos del organismo, que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas. Las hormonas, también conocidas como mensajeros químicos, son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones del cuerpo en puntos muy alejados de donde son producidas, una vez capturadas por el receptor específico, conocido como célula/receptor blanco.</p> <p>Es un sistema de señales que guarda algunas similitudes con el sistema nervioso, pero en lugar de utilizar impulsos eléctricos a distancia, funciona exclusivamente por medio de sustancias (señales químicas) que se liberan a la sangre. Las hormonas regulan muchas funciones en el organismo, incluyendo entre otras la velocidad de crecimiento, la actividad de los tejidos, el metabolismo, el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales y algunos aspectos de la conducta.</p> <p>Las hormonas son sustancias químicas segregadas por las glándulas endocrinas que al llegar a través de la sangre a las células diana, hacen que estas realicen determinadas funciones. Actúan como coordinadores y reguladores de numerosas funciones del organismo con la finalidad de lograr que todos los sistemas funcionen correctamente. Básicamente funcionan como mensajeros químicos que transportan información de una célula a otra.</p>  <p>¿De qué partes consta el sistema endocrino?</p> <p>Aunque hay muchas partes del cuerpo que fabrican hormonas, las principales glándulas que componen el sistema endocrino son las siguientes:</p> <p>El hipotálamo, La hipófisis, La glándula tiroidea, Las glándulas paratiroideas, Las glándulas suprarrenales, La glándula pineal, Los ovarios, Los testículos.</p>  <p>¿Cómo puedo mantener sano mi sistema endocrino?</p> <p>Para ayudar a mantener sano tu sistema endocrino:</p> <ul style="list-style-type: none"> Haz mucho ejercicio físico. Lleva una dieta nutritiva. Asiste a todas tus revisiones médicas. Habla con tu médico antes de tomar ningún suplemento ni tratamiento a base de plantas medicinales. Informa al médico sobre cualquier antecedente familiar de problemas endocrinos, como la diabetes o los problemas tiroideos. <p>¿Cuándo debería llamar al médico?</p> <p>Informa a tu médico si:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bebes mucha agua pero sigues teniendo sed, orinas a menudo, tienes dolor de barriga o náuseas con frecuencia, estás muy cansado o te sientes débil, estás ganando o perdiendo mucho peso, tienes temblores o sudas mucho, tienes estreñimiento, no estás creciendo o no te estás desarrollando según lo que cabe esperar. |
| <p>5. parte práctica ejercicios funcionales</p> | <p>Siguió el trabajo funcional con los estudiantes implementando una sesión de entrenamiento en la cual se implementan ejercicios básicos con su mismo peso corporal, como: sentadillas,</p> |  |



| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------|
| | <p>flexiones de pecho, carrera en el puesto, boorpies. Con 10 repeticiones en 5 series dando 1 minuto de descanso en cada ejercicio.</p> | | | | |
| <p>6. parte teórica sistema óseo</p> | <p>Contextualización y taller del sistema óseo de los 206 huesos del cuerpo humano</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA</p> <p><small>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</small></p> <p><small>NIT-807.003.049-1 DANE: 154518000753</small></p> <p><small>DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</small></p> </td> <td style="width: 10%; text-align: center;"> <p>GRADO 6 A 11</p> </td> </tr> </table> <p>RECUERDA: MOTIVATE. SIEMPRE DEBEMOS PENSAR EN LO LEJOS QUEHEMOS LLEGADO, NO EN LO QUE FALTA DE CAMINO.</p> <p>NOMBRE: _____ CURSO: _____</p> <p>DEL 26 DE JULIO AL 13 DE AGOSTO.</p> <p>ESTANDAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocer el sistema óseo y muscular del cuerpo humano, sus partes, funciones e importancia. ▶ Conocer y utilizar las capacidades físicas básicas, para adoptar hábitos de vida saludable que mejoren la calidad de vida. ▶ Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo; valorando críticamente aquellas sustancias nocivas para un estilo de vida saludable. <p>MOMENTO DE EXPLORACIÓN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>¿Qué tienen en común los cimientos de una casa y el esqueleto humano?</p> <p>¿Qué tienen en común las bandas elásticas y los músculos del cuerpo?</p> <p>MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN</p> <p>SISTEMA ÓSEO</p> <p>El sistema óseo está formado por los huesos, ligamentos, tendones y cartílagos. Cuando nace, el cuerpo de un bebé contiene aproximadamente 300 huesos. A la larga, estos se acaban fusionando (se unen al crecer) para pasar a formar el esqueleto de 206 huesos de una persona adulta.</p> <p>Los huesos son órganos rígidos que forman el endoesqueleto de algunos animales, como los seres humanos. Poseen varias funciones: forman una estructura sólida para el sostenimiento del cuerpo, protegen órganos muy sensibles como el cerebro, hacen posible el movimiento al servir como lugar de inserción a los músculos y producen las células que forman parte de la sangre (hematopoyesis).</p> <p>Los ligamentos son bandas de tejido conectivo denso, fibroso muy sólido y elástico que unen los huesos entre sí, por medio de las articulaciones.</p> <p>Los tendones son tejido conectivo fibroso que une los músculos a los huesos. Los tendones sirven para mover el hueso o la estructura.</p> | | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA</p> <p><small>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</small></p> <p><small>NIT-807.003.049-1 DANE: 154518000753</small></p> <p><small>DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</small></p> | <p>GRADO 6 A 11</p> |
| | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA</p> <p><small>Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019</small></p> <p><small>NIT-807.003.049-1 DANE: 154518000753</small></p> <p><small>DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D.</small></p> | <p>GRADO 6 A 11</p> | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>Tápate la nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.</p>  <p>El cartilago rganos. Se considera un tejido de tipo conectivo que recubre las superficies óseas que forman parte de las articulaciones. El cartilago proporciona un movimiento de deslizamiento suave, sin prácticamente fricción, protegiendo los huesos e impidiendo que se froten entre ellos. También da forma y soporte a diversas partes del cuerpo, como sería la nariz, las orejas o la tráquea.</p> <p>El cráneo es una caja ósea que protege de golpes y contiene al encéfalo principalmente. El cráneo humano está conformado por la articulación de 8 huesos.</p> <p>El sacro es un elemento óseo inclinado y corto, que forma parte de la pelvis, y que es la derivación de la combinación de las 5 vértebras sacras. Por último, el coxis.</p> <p>Vértebras Cervicales (C1 hasta C7) su función es contener y proteger la médula espinal, soportar el cráneo y permitir los diversos movimientos de la cabeza (por ejemplo, rotarla de un lado al otro, inclinarla hacia adelante)</p> <p>Vértebras Torácicas (T1 hasta T12) son las doce vértebras de la parte central de la columna vertebral. Están a continuación de las cervicales y son más gruesas y</p> <p>Vértebras Lumbares (L1 hasta L5) son los cinco segmentos más macizos de la columna vertebral, tanto más voluminosas son en cuanto más abajo esté situada en la</p>  <p>PELVIS FÉMUR TIBIA PERONÉ</p> <p>PIE compuesto por los huesos del tarso, metatarso, y las falanges.</p> |
| <p>7. trabajo aeróbicos con los docentes de la institución</p> | <p>Se trabaja con los docentes del colegio una sesión de baile con la institución música moderna por el día de amor y amistad</p> |  <p>ADMINOTE 3 PRO ALEXANDER</p> |

8. parte se implementó
práctica una sesión de
sesión de entrenamiento
entrenamient con 10
o ejercicios repeticiones, en 5
funcionales series con un
minuto de
descanso por
estaciones
manteniendo la
distancia debido a
la pandemia.



| | | |
|---|--|--|
| <p>9. pate teórica</p> <p>sistema muscular</p> | <p>se da la definición del sistema muscular, los tipos de músculos, dando una contextualización y dejando una actividad de transferencia para que quede entendible el tema</p> | <p>ACTIVIDAD: EN LAS IMÁGENES PRESENTADAS ANTERIORMENTE LOCALIZA LAS PARTES RELACIONADAS, CONSULTA LAS PARTES QUE CONFORMAN EL TREN SUPERIOR Y LOCALIZALAS EN LA IMAGEN CORRESPONDIENTE.</p> <p>SISTEMA MUSCULAR</p> <p>Al referimos al sistema muscular, hablamos del conjunto de más de 650 músculos diferentes que componen el cuerpo humano, la mayoría de los cuales pueden ser controlados a voluntad y que permiten ejercer la fuerza suficiente sobre el esqueleto para movernos. Los músculos, además, excitables eléctricamente, y es así como el sistema nervioso los controla.</p> <p>Existen tres tipos esenciales de músculos:</p> <p>Músculos esqueléticos o estriados. Se llaman así porque bajo el microscopio presentan estrias, así como una forma larga característica. Además, son los que conectan con los huesos del organismo y permiten el desplazamiento o el movimiento de las extremidades.</p> <p>Músculos cardíacos. Como su nombre lo indica, son los músculos de la pared del corazón (miocardio), y son músculos estriados con características precisas, ya que requieren estar interconectadas para poder contraerse y expandirse de manera totalmente sincronizada.</p> <p>Músculos lisos. Se les conoce también como viscerales o involuntarios, ya que no están comprometidos con el movimiento voluntario del cuerpo, sino con sus funciones internas (sistema nervioso vegetativo autónomo). Por ejemplo, el movimiento de los intestinos o del tubo digestivo, o de apertura o cierre del iris en el ojo. Se reconocen fácilmente pues carecen de estrias como los tipos anteriores. Los músculos pueden ser aquejados por dolencias de distinto tipo, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desgarros. Rupturas parciales del tejido muscular que, si bien pueden repararse solas con el tiempo, por lo general disminuyen la capacidad motriz y resultan sumamente dolorosas. • Calambres. Contracciones dolorosas e involuntarias de un músculo puntual, debido a fatiga extrema o a desbalances en la química muscular. • Atrofia. Debido a falta de uso prolongado, a enfermedades o a traumatismos importantes, los músculos pueden cesar de funcionar y volverse atrofiados, es decir, perder el volumen de su tejido. • Poliomielitis. Producida por un virus, esta enfermedad realmente aqueja al sistema nervioso, pero al paralizar los impulsos eléctricos ocasiona una atrofia artificial sobre la musculatura. <p>En las imágenes que se presentan a continuación, localiza cada uno de los músculos relacionados.</p> |
| <p>10. ejercicios</p> <p>funcionales</p> | <p>Ejercicios funcionales y acoplamiento del ejercicio a través de la rutina donde se trabaja con peso corporal ejercicios básicos como: carrera en</p> | |



| | | |
|---|---|--|
| | <p>el puesto, flexiones de pecho, sentadillas, entre otros, haciendo 10 repeticiones, en 5 series con 1 minuto de descanso.</p> | |
| <p>11. pate teórica sistema circulatorio</p> | <p>Contextualizació n del sistema circulatorio, pates del sistema circulatorio y funcionamiento.</p> | <p>SISTEMA CIRCULATORIO</p> <p>Es un sistema de transporte interno que utilizan los seres vivos para mover dentro de su organismo elementos nutritivos, metabolitos, oxígeno, dióxido de carbono, hormonas y otras sustancias. En el ser humano el sistema circulatorio está constituido por un fluido que se llama sangre, un conjunto de conductos (arterias, venas, capilares) y una bomba impulsora que es el corazón. El corazón es una estructura muscular que se contrae regularmente y mantiene la sangre en constante movimiento dentro de los vasos sanguíneos. La sangre contiene glóbulos rojos ricos en hemoglobina que transportan el oxígeno hasta todas las células del cuerpo.</p> <p>Las personas y todos los mamíferos disponen de un sistema circulatorio doble, la parte derecha del corazón impulsa la sangre pobre en oxígeno a través de la arteria pulmonar hacia los pulmones para que se oxigene (circulación pulmonar), mientras la parte izquierda del corazón distribuye la sangre oxigenada hasta los tejidos a través de la arteria aorta y sus múltiples ramificaciones (circulación sistémica).</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <div data-bbox="821 280 1348 504"> <p>FLUJO DE LA SANGRE</p> <p>CORAZÓN</p> <p>MOMENTO DE TRANSFERENCIA</p> </div> <div data-bbox="790 526 1348 683"> <p>1. Conteste las siguientes preguntas con sus propias palabras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cree que son importantes el sistema circulatorio y respiratorio?, ¿Por qué? ¿En qué se diferencian las venas de las arterias? ¿En qué se asemejan las venas y las arterias? ¿Por qué cree que cuando corremos "nos agitamos" y empezamos a ventilar más rápido? <p>2. Al momento de realizar la actividad física recuerde hacer un buen calentamiento antes de, y una buena vuelta a la calma después de. TE PROPONGO UNA RUTINA DE CARDIO DE 30 min. Apoyate en el siguiente link para verla https://www.youtube.com/watch?v=VKQYrh1d0pE Y si quieres hacer aún más completo tu trabajo físico realiza la siguiente rutina diariamente.</p> <p>Carrera estática: un minuto. Repetir varias veces. BORPES: 47 burpees diarios le hacen mucho bien a tu cuerpo, ayuda a quemar grasa y tonificar músculos.</p> </div> <div data-bbox="813 705 1332 840"> <p>BURPEES</p> </div> <div data-bbox="790 840 1348 907"> <p>Observa las imágenes, en la primera es como se hace el ejercicio y la segunda los músculos que se fortalecen. Animate a realizar los 47 Burpees diarios y mejora tu condición física.</p> <p>RECUERDA: No olvides realizar estiramiento después de terminar la actividad física. Si no participas de los encuentros virtuales, debes enviar evidencia en video de actividad física.</p> </div> <div data-bbox="821 918 1332 1097"> <p>BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Mejora la presión arterial Mejora la salud mental Mejora los niveles de glucosa y lípidos en sangre Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares Fortalece los huesos <p>Estos beneficios incrementan conforme aumentas el tiempo que eres físicamente activo.</p> <p>NIÑOS: RECOMENDABLE LA ACTIVIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA AL MENOS 60 MINUTOS.</p> <p>ADULTOS: RECOMENDABLE LA ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA AL MENOS 150 MINUTOS.</p> </div> |
| <p>12. Parte teórica</p> <p>sistema respiratorio</p> | <p>Contextualización de la función y partes del sistema respiratorio</p> | <div data-bbox="790 1187 1364 1265"> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL. ÁREA: ED. FISICA R Y D. GRADO 6 a 11</p> </div> <div data-bbox="790 1265 1364 1310"> <p>RECUERDA: El impulso vital es dirigido por la soberana autoridad de corazón. Se difunde en el espacio que llamamos cuerpo. LING-SHU.</p> </div> <div data-bbox="790 1310 1364 1355"> <p>NOMBRE: _____ CURSO: _____</p> <p>DEL 17 de Agosto al 10 de Septiembre.</p> </div> <div data-bbox="790 1355 1364 1478"> <p>ESTANDAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer el sistema respiratorio y circulatorio del cuerpo humano, sus partes, funciones e importancia. ➤ Conocer y utilizar las capacidades físicas básicas, para adoptar hábitos de vida saludable que mejoren la calidad de vida. ➤ Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo; valorando críticamente aquellas sustancias nocivas para un estilo de vida saludable. </div> <div data-bbox="790 1478 1364 1624"> <p>MOMENTO DE EXPLORACIÓN</p> <p>¿Qué tienen en común los bosques tropicales y los pulmones? ¿Qué tienen en común los ríos, las venas y arterias del cuerpo?</p> </div> <div data-bbox="790 1624 1364 1803"> <p>MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN</p> <p>SISTEMA RESPIRATORIO</p> <p>Es el conjunto de órganos que poseen los seres vivos, con la finalidad de intercambiar gases con el medio ambiente. Su estructura y función es muy variable dependiendo del tipo de organismo y su hábitat.</p> <p>El aparato respiratorio humano está constituido por las fosas nasales, boca, faringe, laringe, tráquea y pulmones. Los pulmones constan de bronquios, bronquiolos y alveolos pulmonares.</p> <p>El órgano principal del aparato respiratorio humano y de los animales mamíferos es el pulmón. En los alveolos pulmonares se produce mediante difusión pasiva el proceso de intercambio gaseoso, gracias al cual la sangre capta el oxígeno atmosférico y elimina el dióxido de carbono (CO₂) producto de desecho del metabolismo.</p> </div> <div data-bbox="821 1803 1348 1960"> <p>Vías respiratorias superiores: Nariz, Boca, Faringe, Laringe.</p> <p>Vías respiratorias inferiores: Tráquea, Bronquios principales, Pulmón.</p> <p>Alveolos, Capilares.</p> <p>Señal: respaldado hacia la zona posterior. Tener precaución al estar en la zona de la columna.</p> </div> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------------------------------|
| <p>13. ejercicios aeróbicos con música electrónica por la plataforma zoom.</p> | <p>Se inicia enviando la invitación a los estudiantes, enseguida con un calentamiento general, para ir al punto de la actividad aeróbica con música electrónica</p> | | | | |
| <p>14. parte teórica sistema digestivo</p> | <p>Contextualización del aparato digestivo, partes y funciones de los órganos y pirámide alimenticia.</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 40%; text-align: center;"> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-9 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FÍSICA R Y D.</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <p>GRADO 6 a 11.</p> </td> </tr> </table> <p>nombre: _____ curso: _____</p> <p>Estándar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el sistema digestivo, sus partes y funciones • Conocer y utilizar las capacidades físicas básicas que ayudan a promover una buena digestión • Mejorar hábitos de vida saludable como la alimentación <p>Momento de explorar:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Trate de buscar los diferentes órganos del sistema digestivo y póngalos en el sitio que crea que corresponda.</p> <p>Momento de estructuración:</p> <p>Sistema Digestivo:</p> <p>Los alimentos son nuestro combustible y sus nutrientes proporcionan a las células del cuerpo la energía y las sustancias que necesitan para funcionar. Pero, antes de que los alimentos puedan hacer eso, los debemos digerir, descomponiéndolos en trozos pequeños para que nuestros cuerpos los puedan absorber y aprovechar.</p> <p>El primer paso del proceso digestivo tiene lugar antes de que ni tan siquiera probemos la comida. Con solo oler una tarta de manzana casera o pensar en lo delicioso que va a saber un tomate maduro, empezamos a salivar, y el proceso digestivo se inicia preparándonos para ese primer bocado.</p> <p><i>Casi todos los animales tienen un sistema digestivo en forma de tubo, donde los alimentos:</i></p> | | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-9 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FÍSICA R Y D.</p> | <p>GRADO 6 a 11.</p> |
| | <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-9 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FÍSICA R Y D.</p> | <p>GRADO 6 a 11.</p> | | | |

| | | |
|--|---|------------------|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D. | GRADO 6 a 11. |
| | | |

- entran por la boca
- pasan por un largo tubo
- salen del cuerpo en forma de heces (caca) a través del ano

A lo largo del camino, se descomponen en moléculas diminutas para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes que necesita:

- Las proteínas se deben descomponer en aminoácidos.
- Los almidones se descomponen en azúcares simples.
- Las grasas se descomponen en ácidos grasos y glicerol.
- Los residuos que el cuerpo no puede aprovechar son los que salen del cuerpo en forma de heces.

Los diferentes órganos

| Organo | Movimiento | Jugos digestivos que son añadidos | Partículas de alimentos que son descompuestos químicamente |
|-------------------|---|--------------------------------------|---|
| Boca | Masticar | Saliva | Almidones, un tipo de carbohidrato |
| Esófago | Peristalsis | Ninguno | Ninguno |
| Estómago | El músculo superior en el estómago se relaja para permitir la entrada de los alimentos y el músculo inferior mezcla los alimentos con el jugo digestivo | Ácido estomacal y enzimas digestivas | Proteínas |
| Intestino delgado | Peristalsis | Jugo digestivo del intestino delgado | Harinas, proteínas y carbohidratos |
| Páncreas | Ninguno | Jugo pancreático | Carbohidratos, grasas y proteínas |
| Hígado | Ninguno | Bilis | Grasas |
| Intestino grueso | Peristalsis | Ninguno | Las bacterias en el intestino grueso también pueden descomponer químicamente los alimentos. |

Como se transportan los alimentos a través del sistema digestivo

- **Boca:** Los alimentos comienzan a movilizarse a través del tracto gastrointestinal cuando una persona come. Cuando la persona traga, la lengua empuja los alimentos hacia la garganta. Un pequeño colgajo de

| | | |
|--|---|------------------|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL AREA: ED. FISICA R Y D. | GRADO 6 a 11. |
| | | |

Alimentación saludable:



Momento de transferencia:

- Realice un cuadro sinóptico de las partes y funciones del sistema digestivo
- Menciona 20 alimentos mínimo que debemos consumir para tener una buena digestión
- Defina y busca la función de los siguientes órganos: Faringe, estómago, intestino delgado, intestino grueso.
- Es importante tener una buena alimentación, pero debemos de compensarla con actividad física.

15. sesión
trabaja
funcional

Se comienza con un calentamiento general, se hace una sesión de entrenamiento con peso corporal donde se trabajan 10 repeticiones con 5 series en cada ejercicio, con 1 minuto de descanso, hasta volver a la calma al final de clase.



16. parte teórica
taller del
sistema
digestivo,
respiratorio,
circulatorio.

Contextualización, partes y funcionamiento del sistema digestivo completar la guía según los conocimientos obtenidos en clase.

| | | |
|--|--|-----------------|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N° 5337 del 29 de Octubre de 2019 NIT-807.003.049-1 DANE 154518000753 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL. AREA: ED. FISICA R Y D. | GRADO 6 A 11 |
| | RECUERDA: «Establece tus metas altas, y no pares hasta que no llegues allí.» Bo Jackson. | |

NOMBRE: _____ CURSO: _____

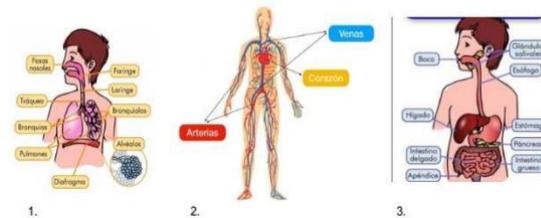
DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 8 DE OCTUBRE.

Conocer el sistema digestivo del cuerpo humano, sus partes, funciones e importancia.

Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo formándose una imagen positiva de sí mismo, valorando sus capacidades y limitaciones, adquiriendo hábitos de salud corporal que propicien un clima individual, social sano y saludable.

Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo; valorando críticamente aquellas sustancias nocivas para un estilo de vida saludable.

Momento de exploración:



OBSERVA LAS IMÁGENES LUEGO COMPLETA LA TABLA

| APARATO | FUNCION | ORGANOS |
|---------|---------|---------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Momento de estructuración:

Sistema Digestivo:

Los alimentos son nuestro combustible y sus nutrientes proporcionan a las células del cuerpo la energía y las sustancias que necesitan para funcionar. Pero, antes de que los alimentos puedan hacer eso, los debemos digerir, descomponiéndolos en trozos pequeños para que nuestros cuerpos puedan absorber y aprovechar.

El primer paso del proceso digestivo tiene lugar antes de que ni tan siquiera probemos la comida. Con solo oler una tarta de manzana casera o pensar en lo delicioso que va a saber un tomate maduro, empezamos a salivar, y el proceso digestivo se inicia preparándonos para ese primer bocado.

Casi todos los animales tienen un sistema digestivo en forma de tubo, donde los alimentos:

17. parte teórica Contextualización del sistema excretor humano partes y funciones

| | | |
|--|---|-----------------|
| | INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE AFANADOR Y CADENA Legalización De Estudios según Resolución N.º 5337 del 29 de octubre de 2019 NIT 807.000.094-1 DANE 104318000723 DOCENTE: ESP. SIANETH SANGUINO LEAL. ÁREA: ED. FÍSICA Y D. | GRADO 6 a 11 |
|--|---|-----------------|

RECUERDA: "La disciplina es el mejor amigo del hombre, porque ella le lleva a realizar los anhelos más profundos del corazón" - Madre Teresa de Calcuta.

NOMBRE: _____ GRADO: _____

DEL 18 DE OCTUBRE AL 12 DE NOVIEMBRE

DESEMPEÑOS:

- Conocer el sistema excretor del cuerpo humano, sus partes, funciones e importancia.
- Conocer el sistema reproductivo humano, diferenciación entre los aparatos reproductores masculino y femenino e identificación de cada una de sus partes y funciones.
- Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo formándose una imagen positiva de sí mismo, valorando sus capacidades y limitaciones, adquiriendo hábitos de salud corporal que propicien un clima individual, social sano y saludable.
- Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades habituales adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional, desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismo; valorando críticamente aquellas sustancias nocivas para un estilo de vida saludable.

MOMENTO DE EXPLORACIÓN:

Une con una línea cada imagen con su respectivo nombre y concepto.



- SISTEMA CIRCULATORIO
- SISTEMA EXCRETOR
- SISTEMA RESPIRATORIO
- SISTEMA DIGESTIVO

- Es el encargado de eliminar los productos de desecho de nuestro organismo.
- Es el encargado del proceso de digestión de alimentos, en el cual se hace la absorción de nutrientes para obtener energía de las mismas.
- Es el encargado del transporte interno de nutrientes, oxígeno, dióxido de carbono, hormonas y otras sustancias por todo el cuerpo.
- Tiene como finalidad el intercambiar gases con el medio ambiente para oxigenar los pulmones.

MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN:

Sistema Excretor

El sistema encargado de eliminar estos productos de desecho de nuestro organismo es el excretor. Los productos más comunes y abundantes son el dióxido de carbono, el agua y ciertas sustancias nitrogenadas como la urea y el ácido úrico. Todos son eliminados a través de diversos procesos que incluyen la respiración, el sudor, la orina y las heces.

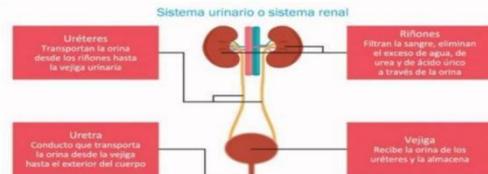
Órganos de expulsión de desechos:

- > **LAS GLÁNDULAS SUDORÍPARAS** que se encuentran en la dermis (la segunda capa de la piel),

filtran la sangre y extraen las sustancias de desecho que se mezclan con agua y son expulsadas al exterior en forma de sudor. Esto lo puedes evidenciar, por ejemplo, cuando te ejerotas, cuando tienes calor, cuando estas nervioso o ansioso.

- > **LOS RIÑONES**, dos órganos en forma de frijol localizados a nivel de la espalda baja, aproximadamente del tamaño del puño de tu mano, son los encargados de filtrar la sangre, eliminar el exceso de agua, de urea y de ácido úrico a través de la orina; un ejemplo de su funcionalidad es cuando tomas mucha agua durante el día, el exceso es eliminado a través de la orina.
- > **LOS PULMONES**, los órganos que te permiten respirar, tienen como función excretora eliminar el dióxido de carbono que se produce en el proceso de la respiración. Recuerda que en este proceso inhalamos oxígeno y exhalamos dióxido de carbono.
- > **EL HÍGADO** es un órgano de gran tamaño localizado en el abdomen, encargado de recoger los residuos y sustancias tóxicas que luego son excretadas a través de la orina y las heces.

Todo el sistema urinario, conocido también como sistema renal, forma parte del sistema excretor, debido a que está conformado por los riñones, que ya lo explicamos, y las vías urinarias. Estas últimas están formadas por los uréteres, la uretra y la vejiga.



RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO:

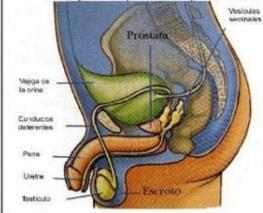
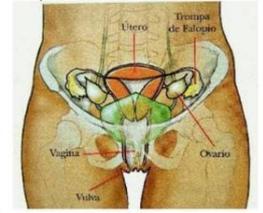
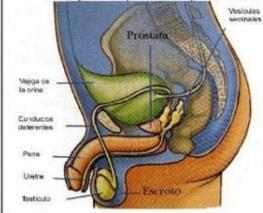
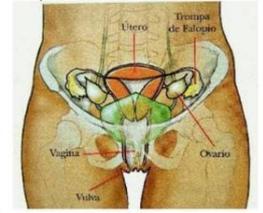
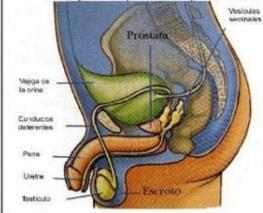
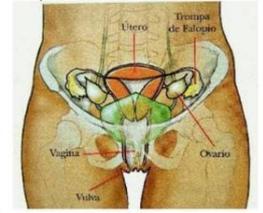
- Toma suficiente agua durante el día. Los médicos recomiendan al menos 8 vasos de agua diarios.
- Orina cuando sientas deseo. Recuerda que si se almacenan desechos en altas concentraciones pueden convertirse en productos tóxicos para nuestro organismo y provocar infecciones.
- Mientras más balanceado y saludable te alimentes, menor será la probabilidad de almacenar sustancias de desecho en tu organismo.
- Realiza ejercicio físico para que la piel respire. Cuando sudamos eliminamos toxinas por los poros, es decir que, a mayor ejercicio más equilibrado se mantendrá nuestro cuerpo.
- Aplica las medidas de higiene que conoces. Mediante el lavado de manos se previenen numerosas enfermedades. De igual modo el aseo de los genitales es parte importante del baño diario.

Sistema Reproductor:

Es un conjunto de diferentes órganos encargados de la función vital de la reproducción.

La condición de función vital es debida no a un solo individuo sino al conjunto de la especie. Un individuo puede no tener hijos y no se muere por ello. Pero si ningún individuo de la especie tuviera hijos la especie desaparecería. Por eso es una función vital.

La reproducción humana es una reproducción sexual: necesita de una célula sexual masculina (espermatozoide) y una célula sexual femenina (óvulo).

| <p>18. parte teórica</p> <p>del sistema reproductor humano femenino y masculino</p> | <p>Contextualización, partes y funciones de los sistemas reproductores humanos</p> | <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Aparato Reproductor Masculino.</th> <th style="width: 50%;">Aparato Reproductor Femenino.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pene: órgano musculoso con un conducto interior llamado uretra por el que sale al exterior el semen. Los testículos: órganos encargados de producir los espermatozoides. Están alojados en una bolsa llamada escroto. Conductos deferentes: tubos por los que se comunican los testículos con la uretra. Próstata y las vesículas seminales: órganos que producen el semen o líquido en el que nadan y se transportan los espermatozoides.  </td> <td> <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vulva: parte exterior del aparato reproductor, con pliegues llamados labios. Vagina: tubo que comunica el exterior con el útero. Útero: órgano musculoso destinado a alojar al nuevo ser. Ovarios: órganos productores de las células femeninas, los óvulos. Trompas de Falopio: tubos que comunican los ovarios con el útero y lugar donde se produce la fecundación.  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>A continuación encontrarás un link para que puedas acceder a observar un video complementario del tema, realiza un resumen corto del mismo. La temática abordada en el video se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> <p>MOMENTO DE TRANSFERENCIA:</p> <p>A continuación encontrarás dos link para que puedas acceder a observar dos videos complementarios de la temática desarrollada en la guía, realiza un resumen corto de cada uno de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=9jGK-3xPdIY (Sistema excretor) https://www.youtube.com/watch?v=0LrkoHUKYw&t=113s (Aparatos reproductores humanos).</p> <p>La temática abordada en los videos se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2">  </td> <td>  </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>ENVIA TUS VIDEOS, CANTANDO, BAILANDO (COREOGRAFIA DE BAILE TIPICO O MODERNO) ACTUANDO EN FAMILIA. SE PREMIARA LA CREATIVIDAD Y EL INTERES EN LA PARTICIPACION EN EL EVENTO. Las evidencias las debes enviar antes del 20 de octubre.</p> </td> </tr> </tbody> </table> | Aparato Reproductor Masculino. | Aparato Reproductor Femenino. | <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pene: órgano musculoso con un conducto interior llamado uretra por el que sale al exterior el semen. Los testículos: órganos encargados de producir los espermatozoides. Están alojados en una bolsa llamada escroto. Conductos deferentes: tubos por los que se comunican los testículos con la uretra. Próstata y las vesículas seminales: órganos que producen el semen o líquido en el que nadan y se transportan los espermatozoides.  | <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vulva: parte exterior del aparato reproductor, con pliegues llamados labios. Vagina: tubo que comunica el exterior con el útero. Útero: órgano musculoso destinado a alojar al nuevo ser. Ovarios: órganos productores de las células femeninas, los óvulos. Trompas de Falopio: tubos que comunican los ovarios con el útero y lugar donde se produce la fecundación.  | <p>A continuación encontrarás un link para que puedas acceder a observar un video complementario del tema, realiza un resumen corto del mismo. La temática abordada en el video se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> <p>MOMENTO DE TRANSFERENCIA:</p> <p>A continuación encontrarás dos link para que puedas acceder a observar dos videos complementarios de la temática desarrollada en la guía, realiza un resumen corto de cada uno de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=9jGK-3xPdIY (Sistema excretor) https://www.youtube.com/watch?v=0LrkoHUKYw&t=113s (Aparatos reproductores humanos).</p> <p>La temática abordada en los videos se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> | |  | |  | <p>ENVIA TUS VIDEOS, CANTANDO, BAILANDO (COREOGRAFIA DE BAILE TIPICO O MODERNO) ACTUANDO EN FAMILIA. SE PREMIARA LA CREATIVIDAD Y EL INTERES EN LA PARTICIPACION EN EL EVENTO. Las evidencias las debes enviar antes del 20 de octubre.</p> | |
|--|---|--|--------------------------------|-------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| Aparato Reproductor Masculino. | Aparato Reproductor Femenino. | | | | | | | | | | | | |
| <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pene: órgano musculoso con un conducto interior llamado uretra por el que sale al exterior el semen. Los testículos: órganos encargados de producir los espermatozoides. Están alojados en una bolsa llamada escroto. Conductos deferentes: tubos por los que se comunican los testículos con la uretra. Próstata y las vesículas seminales: órganos que producen el semen o líquido en el que nadan y se transportan los espermatozoides.  | <p>Está formado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vulva: parte exterior del aparato reproductor, con pliegues llamados labios. Vagina: tubo que comunica el exterior con el útero. Útero: órgano musculoso destinado a alojar al nuevo ser. Ovarios: órganos productores de las células femeninas, los óvulos. Trompas de Falopio: tubos que comunican los ovarios con el útero y lugar donde se produce la fecundación.  | | | | | | | | | | | | |
| <p>A continuación encontrarás un link para que puedas acceder a observar un video complementario del tema, realiza un resumen corto del mismo. La temática abordada en el video se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> <p>MOMENTO DE TRANSFERENCIA:</p> <p>A continuación encontrarás dos link para que puedas acceder a observar dos videos complementarios de la temática desarrollada en la guía, realiza un resumen corto de cada uno de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=9jGK-3xPdIY (Sistema excretor) https://www.youtube.com/watch?v=0LrkoHUKYw&t=113s (Aparatos reproductores humanos).</p> <p>La temática abordada en los videos se tendrá en cuenta para las preguntas de la prueba de calidad.</p> | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | |
| <p>ENVIA TUS VIDEOS, CANTANDO, BAILANDO (COREOGRAFIA DE BAILE TIPICO O MODERNO) ACTUANDO EN FAMILIA. SE PREMIARA LA CREATIVIDAD Y EL INTERES EN LA PARTICIPACION EN EL EVENTO. Las evidencias las debes enviar antes del 20 de octubre.</p> | | | | | | | | | | | | | |
| <p>19. ejercicios</p> <p>aeróbicos con música moderna</p> | <p>Se hace un calentamiento general, se adapta la música a los estudiantes y se va a los ejercicios aeróbicos como tal.</p> |  | | | | | | | | | | | |

20. tabla de repaso de todos los sistemas del cuerpo humano vistos. Completar la tabla con los conocimientos obtenidos en clase de los diferentes sistemas del cuerpo humano.

Actividad de repaso.

OBSERVA LA GRAFICA Y COMPLETA LA TABLA SEGÚN CORRESPONDA

| GRAFICA | SISTEMA U ORGANOS | FUNCION | PARTES O ESTRUCTURAS QUE LO CONFORMAN. |
|---------|-------------------|---------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

21. ejercicios aeróbicos con música moderna Se continua con la baileterapia o la parte aeróbica con un calentamiento general , se adapta la música a los estudiantes y se va a los ejercicios



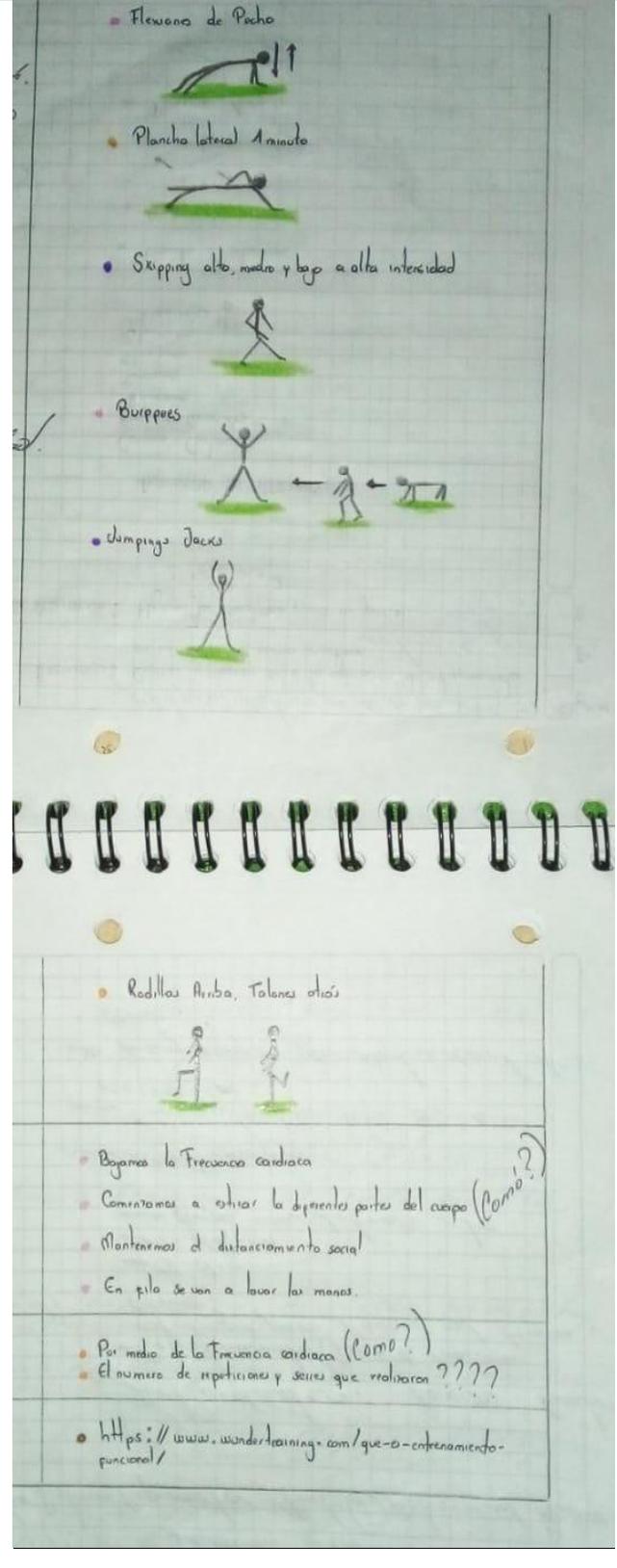
| | | |
|--|---|---|
| | aeróbicos como tal. | |
| 22. repaso de cada una de las partes y funciones de los diferentes sistemas (sopa de letras) | En el salón de clases se desarrolla una sopa de letras donde deberán de buscar conceptos básicos de cada uno de los sistemas. |   |

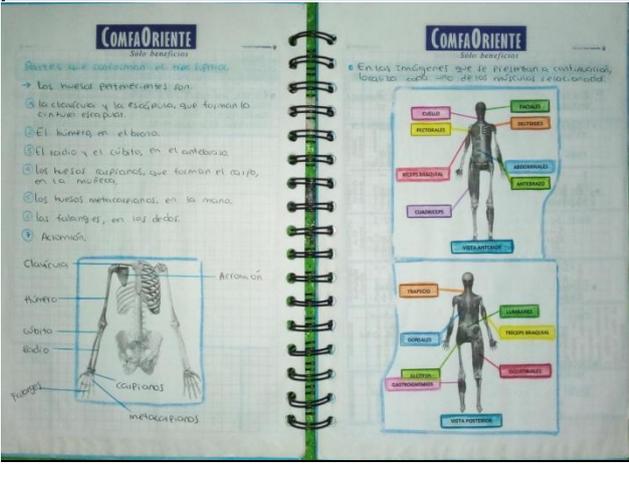
| | | |
|--|--|--|
| <p>23. ejercicio aeróbicos con música moderna</p> | <p>Se inicia con un calentamiento general, enseguida se realizan movimientos básicos del merengue, reguetón, salsa, bachata y caranga al final se realiza un estiramiento y finaliza la clase como tal</p> | |
| <p>24. ejercicios de velocidad reacción</p> | <p>Se realiza varios circuitos con la intención de mejorar la resistencia física de los alumnos donde deberán hacer sentadillas, corre a velocidad, laterales pasando</p> | |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>por la escalera implementando una intensidad alta por cada una de las estaciones.</p> | |
| <p>25. clase teórica culminación del cuaderno y trabajos entregados durante el tercer periodo.</p> | <p>Se califica el cuaderno y las actividades realizadas durante el último periodo de clase.</p> | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>26. Juegos de se realiza un banquitas calentamiento con balón de general, fútbol de enseguida se salón hacen pequeños partidos de banquitas entre los estudiantes</p> | | |
| <p>27. Plan de clase donde se implementan circuitos de juego.</p> | <p>se implementa una sesión de entrenamiento donde se trabaja un circuito grupal donde se trabaja la coordinación, las habilidades motrices, por medio de saltos, movimientos y lanzamientos del espacio temporal relacionado con</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>la actividad física para el bienestar y salud de nuestro cuerpo.</p> | |
| <p>28. Plan de clase donde se realiza un circuito dinámico y coordinativo</p> | <p>Se ejecuta el circuito donde se trabaja la parte coordinativa, dinámica, donde se implementa el trabajo en equipo.</p> | |
| <p>29. Plan de clase funcional</p> | <p>Se realiza un circuito donde hay una parte inicial, o calentamiento, la parte principal donde se trabajan 10 estaciones donde se trabaja carrera en el puesto, en la</p> | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>31. Plan de clase</p> <p>Se inicia con un trabajo funcional con peso corporal</p> | <p>Se inicia con un calentamiento, se va luego a la parte principal donde se realizarán 10 repeticiones por 5 series, dando un 1 minuto de descanso, se harán 8 ejercicios donde estarán, la abdominal clásica, plancha durante 1 minuto, flexiones de pecho, skipping, burpees, jumpings Jack, talones atrás. Una vez culminada la sesión se va a la vuelta a la calma</p> |  |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|--|
| <p>32. Calificación s de los cuadernos</p> | <p>Se recoge los cuadernos de los estudiantes para revisar toda la parte teórica vista durante las clases</p> |  |
|---|---|--|

3.4 METODOLOGÍA

3.4.1 1 PARTE TEÓRICA DEL SISTEMA LINFÁTICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: mediante un video se observa el funcionamiento del sistema linfático, el cual trae sus partes y funciones para facilitar el aprendizaje en los estudiantes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez visto el video, se repetirá la guía de aprendizaje, donde deberán leerla e interpretarla, una vez se haga eso, deberán pasarla al cuaderno y desarrollar las actividades puestas y mostrar al final de clase el desarrollo de la guía.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.



3.4.2 2. ACTIVIDAD N°2 PARTE PRÁCTICA EJERCICIOS FUNCIONALES

(RUTINA)

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: mediante un video plasmado durante los 10 minutos de clase, y mirando las posiciones básicas y ejercicios básicos para acondicionar el cuerpo hacia una sesión de entrenamiento mirando la ejecución y técnica de los ejercicios a realizar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez visto el video, nos dirigimos hacia la cancha, respetando el distanciamiento social, comenzamos a desarrollar cada uno de los ejercicios plasmados (circuito) como flexiones de pecho, sentadillas, planchas entre otros, haciendo un circuito de 10 estaciones, durante 1 minuto por estación y se dan 30 segundos de descanso lo cual lo van a utilizar mientras que cambian de estación. Cada estación de trabajo con un número determinado de estudiantes (bioseguridad) terminar la primera serie se repiten 4 veces más.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

Actividad N°3 GUÍA TEÓRICA DEL SISTEMA ENDOCRINO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: mediante un video donde se especificó las partes y funciones del sistema endocrino esto ayudo a resolver dudas y facilitar el aprendizaje de los alumnos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez visto el video, retomamos a la parte teórica, donde resolví dudas, y a resolver la guía en el cuaderno con cada uno de los puntos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°4 PARTE PRÁCTICA EJERCICIOS FUNCIONALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se observa un video de 10 minutos, donde se fundamenta la técnica de cada uno de los ejercicios, empezando desde el calentamiento, estiramiento y los ejercicios a trabajar durante la clase.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Siguiendo el trabajo funcional con los estudiantes implementamos una sesión de entrenamiento en la cual se implementan ejercicios básicos con su mismo peso corporal, como: sentadillas flexiones de pecho, carrera en el puesto, boorpies. Con 10 repeticiones en 5 series dando 1 minuto de descanso en cada ejercicio.

Al final de la clase se vuelve a la calma, con los estiramientos bajando la frecuencia cardiaca de los estudiantes.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD N°5 PARTE TEÓRICA SISTEMA ÓSEO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video de fundamentación del sistema óseo de los 206 huesos del cuerpo humano.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez finalizo el video, los alumnos comienzan a desarrollar la guía en el cuaderno, desarrollando cada uno de los puntos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°6 PARTE PRÁCTICA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS FUNCIONALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se observa un video de 10 minutos, donde se fundamenta la técnica de cada uno de los ejercicios, empezando desde el calentamiento, estiramiento y los ejercicios a trabajar durante la clase.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se implementó una sesión de entrenamiento con 10 repeticiones, en 5 series con un minuto de descanso por estacones manteniendo la distancia debido a la pandemia. Una vez finalizada la sesión nos vamos a la vuelta a la calma bajando las pulsaciones, y en oren a lavarse las manos para que pasen a la siguiente hora de clase.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°7 PARTE TEÓRICA SISTEMA MUSCULAR

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se observa un video del funcionamiento del sistema muscular, diferenciación de las 3 clases de músculos que dura entre 10 a 15 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: una vez visto el video, se repetirá la guía de aprendizaje, donde deberán leerla e interpretarla, una vez se haga eso, deberán pasarla al cuaderno y desarrollar las actividades puestas y mostrar al final de clase el desarrollo de la guía.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°8 EJERCICIOS FUNCIONALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:: se observa un video de 10 minutos, donde se fundamenta la técnica de cada uno de los ejercicios, empezando desde el calentamiento, estiramiento y los ejercicios a trabajar durante la clase.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se implementó una sesión de entrenamiento con 10 repeticiones, en 5 series con un minuto de descanso por estacones manteniendo la distancia debido a la pandemia. Una vez finalizada la sesión nos vamos a la vuelta a la calma



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



bajando las pulsaciones, y en oren a lavarse las manos para que pasen a la siguiente hora de clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°9 PARTE TEÓRICA SISTEMA CIRCULATORIO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video complementario, del sistema circulatorio

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Contextualización del sistema circulatorio, partes del sistema circulatorio y funcionamiento, se realiza la guía en el cuaderno y al final de la clase se recoge para mirar el avance y desarrollo del taller.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°10 PARTE TEÓRICA SISTEMA RESPIRATORIO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video complementario, del sistema respiratorio de las partes y funciones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Contextualización función y partes del sistema respiratorio, se realiza la guía en el cuaderno al final de la clase se recoge el cuaderno para mirar el avance del taller.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°11 EJERCICIOS AERÓBICOS CON MÚSICA ELECTRÓNICA POR LA PLATAFORMA ZOOM.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se inicia la clase tomando lista, se comparte un video básico de una rutina aeróbica.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se deberá adaptar el lugar, enseguida se realiza un calentamiento general, junto a un estiramiento, vamos a la actividad como tal al ritmo de la música realizamos las repeticiones de los ejercicios y vamos aumentando la frecuencia cardiaca, al final se bajamos la frecuencia cardiaca y nos hidratamos para terminar la clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°12 PARTE TEÓRICA SISTEMA DIGESTIVO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video complementario del sistema digestivo, de las partes y funciones de los organelos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se reparte la guía a los estudiantes, enseguida deberán de leer y hacer la contextualización del aparato digestivo, partes y funciones de los



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



órganos y pirámide alimenticia, deberán de desarrollar a guía en el cuadernos y al final de la clase deberán demostrar el avance

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°13 SESIÓN TRABAJO FUNCIONAL

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se observa un video de 10 minutos, donde se fundamenta la técnica de cada uno de los ejercicios, empezando desde el calentamiento, estiramiento y los ejercicios a trabajar durante la clase

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se comienza con un calentamiento general, se hace una sesión de entrenamiento con peso corporal donde se trabajan 10 repeticiones con 5 series en cada ejercicio, con 1 minuto de descanso, hasta volver a la calma al final de clase

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

N°14 PARTE TEÓRICA TALLER DEL SISTEMA DIGESTIVO, RESPIRATORIO Y CIRCULATORIO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: se deberá de utilizar el cuaderno con la mayoría de talleres y conceptos obtenidos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Contextualización, partes y funcionamiento del sistema digestivo completar la guía según los conocimientos obtenidos en clase. Esta guía se realiza conforme a la anteriores ya que son conocimientos que han venido adquiriendo con los talleres

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

N°15 PARTE TEÓRICA SISTEMA EXCRETOR

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video complementario del sistema excretor de las partes y funciones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Contextualización del sistema excretor humano partes y funciones, una vez repartida la guía, deberán de leerla y empezarla a desarrollar en el cuaderno, y mostrar el avance que llevan al final de la clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

N°16 PARTE TEÓRICA DEL SISTEMA REPRODUCTOR HUMANO FEMENINO Y MASCULINO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video complementario de los aparatos reproductores tanto masculino como femenino.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Contextualización, partes y funciones de los sistemas reproductores humanos, una vez repartida la guía, deberán de leerla y empezarla a desarrollar en el cuaderno, y mostrar el avance que llevan al final de la clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N°17 EJERCICIOS AERÓBICOS CON MÚSICA MODERNA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video de 5 minutos de los diferentes movimientos de los pasos de la música a ejecutar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se hace un calentamiento general, se adapta la música a los estudiantes y se va a los ejercicios aeróbicos como tal, donde se ejecutan movimientos básicos de la salsa, merengue, bachata, reguetón, caranga, una vez culminada la sesión se va a volver a la calma con el estiramiento y la hidratación.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N° 18 TABLA DE REPASO DE TODOS LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO VISTOS.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: cuaderno con la mayoría de talleres hechos para facilitar los conceptos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: en el salón de clase deberán de sacar el cuaderno con la mayoría de guías, se entrega la guía de repaso a los alumnos y deberán de completar la tabla según los conocimiento y desarrollo de los talleres.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N° 19 EJERCICIOS AERÓBICOS CON MÚSICA MODERNA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video de 5 minutos de los diferentes movimientos de los pasos de la música a ejecutar

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se hace un calentamiento general, se adapta la música a los estudiantes y se va a los ejercicios aeróbicos como tal, donde se ejecutan movimientos básicos de la salsa, merengue, bachata, reguetón, caranga, una vez culminada la sesión se va a volver a la calma con el estiramiento y la hidratación

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD N°20 REPASO DE CADA UNA DE LAS PATES Y FUNCIONES DE LOS DIFERENTES SISTEMAS (SOPA DE LETRAS)

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: cuaderno adelantado con la mayoría de talleres hechos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se entrega las respectivas hojas de la sopa de letras y deberán de buscarla, una vez culminado el trabajo deberán de pegar la hoja en el cuaderno y entregarlo al final de la clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N° 21 EJERCICIO AERÓBICOS CON MÚSICA MODERNA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video de 5 minutos de los diferentes movimientos de los pasos de la música a ejecutar

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se hace un calentamiento general, se adapta la música a los estudiantes y se va a los ejercicios aeróbicos como tal, donde se ejecutan movimientos básicos de la salsa, merengue, bachata, reguetón, caranga, una vez culminada la sesión se va a volver a la calma con el estiramiento y la hidratación.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD N° 22 EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: video alusivo a trabajos de velocidad y reacción.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se realiza varios circuitos con la intención de mejorar la resistencia física de los alumnos donde deberán, correr a velocidad, laterales pasando por la escalera implementando una intensidad alta por cada una de las estaciones, enseguida se trabajan circuitos por grupos donde el equipo que gane y tenga mejor puntaje se le pone buena nota para motivarlos durante el ejercicio.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

ACTIVIDAD N° 23 CLASE TEÓRICA CULMINACIÓN DEL CUADERNO Y TRABAJOS ENTREGADOS DURANTE EL TERCER PERIODO.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: cuaderno completo con cada una de las actividades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se califica el cuaderno y las actividades realizadas durante el último periodo de clase.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD N° 24 JUEGOS DE BANQUITAS CON BALON DE FUTBOL DE SALÓN

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: dialogo con los estudiantes de cómo deben de jugar y en qué orden

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se hacen grupos de tres jugadores, al gol sale un equipo y entra otro para que participen todos los estudiantes.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Cualitativa, formativa y de observación directa por parte del docente en formación y cuantitativa por parte del docente supervisor.

3.5 EVALUACIÓN

3.5.1 CUALITATIVA

El entorno de la Institución Educativa Bethlemita Brighthon “Rafael Afanador y Cadena” es una institución llena de valores ya que es un colegio religioso e inculca a los estudiantes el respeto hacia docentes y su clase, también cuentan con una planta docente excelente prestos a servir a la comunidad y a las familias bethlemitas, una docente calificada, respetuosa, responsable, ante cualquier necesidad en el entorno educativo y los padres de familia que es derecho y deber de ellos velar por que sus hijos e hijas tomen sus clases garantizando siempre el proceso de enseñanza y aprendizaje.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.5.2 RESULTADOS

- Los estudiantes con los cuales se trabajó fueron de los grados: sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y once
- Por cada una de las actividades propuestas se evidencio un buen trabajo por parte de los estudiantes, ya que estaban llegando de una cuarentena, y sabían de ante mano que las clases donde se trabajaban en conjunto no se iban a realizar es por ello que antes la bioseguridad de cada uno de ellos opte por el trabajo arábico y funcional.
- Se logra observar carisma y empeño por cada uno de los estudiantes en el trabajo aeróbico a pesar de que algunos no sabían bailar, pero mostraron gran interés
- En cuanto al trabajo funcional se evidencio interés, por pate de los hombres, en cuanto a las niñas, se evidencio que trabajaban con un poco de dificultad ya que casi no trabajan estos ejercicios
- En cuanto a la evaluación académica se implementó el conocimiento obtenido con las guías y talleres hechos en clase.

3.5.3 PROCESO

La Propuesta metodológica para el trabajo aeróbico y funcional de manera virtual y presencial en la institución educativa bethlemitas Brighton en época de pandemia. Se obtuvo un impacto positivo ya que los estudiantes venían de una cuarentena total y entraron a una presencialidad, pero de manera alterna, ya que los estudiantes que iban al colegio se les miraba la coordinación, la ejecución y la técnica de los ejercicios y en cuanto a la manera virtual pues se presentó cierta dificultad ya que algunos estudiantes no tenían buena conectividad o la mayoría no hacia los ejercicios como tal.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.5.4 FORMATIVA

Hoy en día debido a la pandemia del covid 19 la educación cambio, ya que las instituciones deben de seguir unos parámetros y normas de bioseguridad, debido al distanciamiento social, por ello la educación física ha cambiado es por ello que la práctica profesional docente ha presentado un reto porque siempre se debe de estar en constante preparación para saber impartir el conocimiento a cada uno de los estudiantes y siempre esta asesorado para garantizar el proceso de enseñanza- aprendizaje Así pues, es una experiencia tanto para los estudiantes como para los profesores positiva cuando se dedica el tiempo y el ánimo para aprender y genera a su vez un impacto para la sociedad moderna ya que es una manera nueva de contribuir con el aporte académico, físico e intelectual.

3.5.6 RECOMENDACIONES

- A la institución educativa debe mejorar los materiales deportivos con el fin de mejorar el aprendizaje de los estudiantes ya que puede brindar un mejor servicio de calidad para los alumnos
- En cuanto a la educación virtual incentivar a los estudiantes a ser as dinámicos y activos durante las clases
- Adecuar un sitio específico para estos trabajos tan importantes.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

La gran experiencia vivida durante la práctica profesional me dio a entender que es lo que me gusta realmente y que significa la docencia en si ya que por medio de las actividades realizadas vi que es posible organizar, diseñar, aplicar el conocimiento adquirido. y di a transmitir conocimientos amplios e importantes a los estudiantes de secundaria de la institución educativa bethlemitas Bigthon.

Hoy en día debido a la pandemia del covid 19, y a las normas de bioseguridad implementadas por la institución ya que no se podían implementar deportes grupales, es por ello que el trabajo aeróbico y funcional que implemente fue un trabajo nuevo, divertido para los estudiantes ya que fue una vivencia única en mi práctica y para mi vida profesional.

Es importante planificar las clases ya sean presenciales o virtuales, adaptándonos a cualquier situación que se nos presente debemos estar preparados para cualquier pregunta, duda o inquietudes que tengan nuestros estudiantes.

Gracias a que la institución educativa bethlemitas Bigthon implemento la parte presencial, tomé vivencia para mi vida profesional porque pude participar, interactuar y comprender de mejor manera a los jóvenes de la institución, es importante que nosotros como futuros docentes, ayudemos a los jóvenes en la parte espiritual, inculquemos el respeto y la responsabilidad desde el inicio.

Por ultimo agradecer a DIOS por esta experiencia única, ya que pude aprender aún más de esta linda profesión y tener en cuenta que nosotros como docente podemos ser buenos amigos, concejeros para los estudiantes implementando valores como el respeto, la tolerancia y la responsabilidad para poder enseñar de la mejor manera posible.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍAS

- Zumba: <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/16372/TFGIberniaPalacios.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- <https://pdfslide.tips/documents/marco-teorico-zumba.html>
- <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2419/ProgramaDeActividadFisicaGuevara2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Las%20clases%20musicalizadas%20grupales%20son,condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20del%20cuerpo%20humano.>
- <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-fisica-es/entrenamiento-funcional>
- <https://www.efdeportes.com/efd98/efunc.htm>
- <https://blog.institutoisaf.es/que-es-entrenamiento-funcional>
- <https://javymartin.com/zumba/#:~:text=La%20zumba%20es%20una%20disciplina,una%20serie%20de%20rutinas%20aer%C3%B3bicas.>
- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/aerobic.html>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>