



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE COLEGIO

GUILLERMO COTE BAUTISTA, NORTE DE SANTANDER

DOCENTE EN FORMACIÓN

JHON JAIRO DURAN RANGEL

COD: 1.094.370.747

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

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

PAMPLONA

2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE DEL COLEGIO GUILLERMO COTE BAUTISTA, NORTE DE SANTANDER

DOCENTE EN FORMACIÓN:

JHON JAIRO DURAN RANGEL

COD: 1.094.370.747

ASESOR:

ROLDANY ALBAN HERNANDEZ

SUPERVISOR DE PARCTICA:

FABIO PEÑALOZA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

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

PAMPLONA

2021



SC-CER96940



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

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



TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	7
2.	Capítulo I.....	8
3.	Observación Institucional – Diagnóstico.	8
3.1.	Reseña Histórica	8
3.2.	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI	9
3.3.	OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	10
3.4.	MARCO LEGAL	12
3.5.	HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	13
3.5.1.		13
3.5.2.	Misión.....	13
3.5.3.	Visión	13
3.5.4.	Filosofía.....	13
3.5.5.		14
3.5.6.	PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	14
3.6.		16
3.7.	PERFIL INSTITUCIONAL	16





3.8.	ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	17
3.9.	CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	18
3.10.		19
3.11.	SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	19
3.11.1.	Bandera.....	19
3.11.2.	Escudo	19
3.11.3.	HIMNO.....	20
3.11.4.	Letra: José Tadeo Barreto González.....	20
3.11.5.	Música: Artidoro Mora M. (Medellín, mayo 21 de 1965).....	20
3.12.	MANUAL DE CONVIVENCIA.....	21
3.12.1.	DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTE.....	24
3.12.2.	DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES.....	32
3.12.3.	DERECHOS DEBERES Y DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES.	34
3.12.4.	UNIFORMES, ARTÍCULO 5°.	38
3.12.5.	INFRAESTRUCTURA	40
3.12.6.	INVENTARIO – SALÓN DE DEPORTES.....	41
3.12.7.	ESCENARIOS DEPORTIVOS:.....	42
3.12.8.	HORARIO DE PRACTICA	43
3.12.9.	MATRIZ DOFA	44



4.	Capítulo 2	45
5.	Propuesta pedagógica	45
	Proceso metodológico de acondicionamiento de las capacidades condicionales y coordinativas a través del entrenamiento funcional en los grados 9°, 10°, 11° de la institución educativa Guillermo Cote Bautista.	45
5.1.	Objetivo general.	45
5.2.	Objetivos específicos.	45
5.2.1.	Descripción del problema.	46
5.2.2.	Justificación.	48
5.2.3.	Población.	50
5.2.4.	Marco teórico.	51
6.	CAPÍTULO 3: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	55
6.1.	METODOLOGÍA	56
6.2.	EVALUACIÓN CUALITATIVA	88
7.	CAPÍTULO 4	89
8.	ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES	89
9.	CAPÍTULO 5	97
10.	FORMATOS DE EVALUACIÓN	97
11.	CONCLUSIONES	104
12.	BIBLIOGRAFÍA	105



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



13. ANEXOS..... 106



SC-CER96940



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

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



1. INTRODUCCIÓN

La falta de motivación hoy en día en cuanto a la actividad física es bastante grande el cómo cada uno de los jóvenes prefiere ocupar su tiempo en otras cosas por encima de mantenerse activo cuando de ejercicio se habla, por ello en el entorno educativo el interés poco a poco se ha ido perdiendo descuidando la importancia que posee la educación física para un desarrollo integro de los jóvenes. Pero esto no puede ser culpa de ellos mismos sino a veces va direccionado también en el cómo cada uno de los profesionales encargados de esta rama de la educación no realizan el debido acompañamiento desde edades tempranas llegando a producir a veces apatía con estos espacios por parte los estudiantes.

Por lo tanto, el mundo del ejercicio ha venido cambiando y evolucionando ofreciéndose como una estrategia acertada a la hora de incluirlo en un programa educativo siendo esta la ventaja de la educación física proporcionarle ese espacio donde cada uno pueda poner en práctica sus capacidades conocerse como están físicamente, impulsarse a mejorar, trazarse un objetivo claro encaminando todo a un proceso de vida saludable y bienestar propio. De esta manera se pretende destacar la facilidad que tienen aplicar las nuevas tendencias de entrenamiento de fácil aplicación sin necesidad de estar en un gimnasio y a la hora de encaminarlo a un entorno metodológico los beneficios pueden ser bastante significativos para cada uno de los jóvenes.



2. Capítulo I

3. Observación Institucional – Diagnóstico.

3.1. Reseña Histórica

El Colegio fue creado por Ordenanza N.º 15 del 16 de Julio de 1947. Inicia labores en 1948 bajo el nombre de SAN LUIS GONZAGA. Años más tarde se cambió el nombre por el de Colegio GONZALO RIVERA LAGUADO. El ponente y defensor del proyecto de ordenanza hasta su aprobación fue el diputado del momento Gustavo Sánchez Chacón. El municipio adjudica una partida de \$ 11.000 y el Dr. José Gabriel Carrillo adquiere un terreno para la construcción del colegio. Con posteridad recibe el nombre de GUILLERMO COTE BAUTISTA en honor a este pamplonés que fue gobernador del Departamento. 8.1.2. LUGARES DE FUNCIONAMIENTO: Desde 1948 hasta 1963, el colegio funcionó en diferentes casas del municipio, por no tener una sede propia. A partir de 1964 hasta la fecha ha funcionado en la sede actual propiedad del departamento. En el año de 1980 siendo alcalde el Sr. Juan Evangelista Peñalosa Mora (q.e.p.d.), el municipio adquiere la granja Santa Eduvigis y la dona al Colegio. En el año de 1991 el colegio se ve en la necesidad de abrir doble jornada por el número de estudiantes existente, iniciándose a su vez el bachillerato agropecuario.

En el año de 1993 se inicia la construcción de la nueva planta, siendo alcalde el Sr, Abelardo Sepúlveda Bohórquez, con una partida del gobierno central.



SC-CER96940



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

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



3.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI

Fruto de los procesos participativos escolares, hemos adoptado concertadamente políticas institucionales de mejoramiento de la calidad de los procesos pedagógicos; sin embargo, nuestro deseo y compromiso es convertirnos en los mejores, de ahí, que la comunidad educativa hace compromisos institucionales para que en adelante se haga un concienzudo y programado seguimiento, revisión, control y evaluación cotidiana a todas las acciones y procesos de nuestro quehacer. Por tal razón, concebimos que la construcción del Proyecto Educativo Institucional PEI, es para la comunidad educativa de la institución educativa GUILLERMO COTE BAUTISTA un proceso permanente, dinámico y participativo, ajustado a los cambios e innovaciones de carácter jurídico, pedagógico y tecnológico, como una estrategia que nos permita competir en términos de calidad, cobertura, equidad, eficacia, eficiente y que en uso de la autonomía escolar podemos dar rienda suelta a los anhelos, sueños, utopías y demás aspiraciones de quienes convivimos en esta gran Familia. Así mismo, y en acato a las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional y de la Secretaría de Educación Departamental, a partir de la segunda década de este siglo, la institución educativa continúa prestando el servicio educativo a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades educativas especiales, entre otros. Razón que nos induce a planificar una institución de carácter inclusivo a toda la población.

Por estas razones de orden legal, pedagógico, técnico y humano y en acato a las orientaciones de nuestra comunidad y de las políticas educativas nacionales y de la secretaría de educación departamental, hoy buscamos con esta edición de nuestro PEI, actualizar la propuesta educativa, en donde además de las orientaciones formales, hemos asumido como reto la concreción de una propuesta curricular acorde a los estándares educativos, educación por competencias y a la



normatividad, fortaleciendo las especialidades técnicas de nuestra institución que ofrece para el municipio de Toledo y poblaciones vecinas las cuales están debidamente articuladas con el SENA, como alternativas para que nuestros jóvenes, alcancen conocimientos, habilidades y oficios con posibilidades reales de vincularse a lo laboral. Proponiéndonos en un futuro no lejano la cabal articulación con entidades del orden superior en pro de mejorar la oferta educativa institucional.

Somos reiterativos en el sentido de que esta construcción es permanente y dinámica y que está sujeta a constantes cambios, correcciones y adiciones, los cuales son producto de la convivencia pedagógica de nuestra comunidad y que su adopción de conformidad con la ley está dispuesta y sujeta al consenso y participación de todos y todas quienes tenemos que ver con la Institución educativa GUILLERMO COTE BAUTISTA, sin obviar el contexto en que aspiramos seguir sirviendo y educando.

A partir del año 2012, el compromiso institucional lo direccionaremos en la implementación de la ruta de mejoramiento que nos permita enriquecer la oferta institucional y el desarrollo organizacional.

3.3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

3.1. Propiciar los espacios y ambientes necesarios para que la comunidad educativa construya, adopte y vivifique valores y compromisos encaminados a mejorar su calidad de vida individual y social



3.2. Adoptar políticas, estrategias y acciones que permitan concretar en la práctica la propuesta del proyecto educativo institucional, a la vez que se dinamicen los espacios de enriquecimiento del mismo.

3.3. Consolidar un plan curricular que se ajuste a los avances pedagógicos y tecnológicos de la época, y que sirva para la formación de personas aptas para el trabajo y la producción.

3.4. Ajustar la institución en términos de cobertura, eficiencia y calidad a las políticas educativas Estatales.

3.5. Garantizar el seguimiento, control, evaluación y enriquecimiento de todas las instancias y procesos institucionales.

3.6. Incluir en todos los eventos institucionales a todo tipo de estudiantes independientemente de su situación personal, enfocando la inclusión de los niños y jóvenes con necesidades educativas especiales y a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad por desplazamiento y analfabetismo, entre otros en todos los procesos y acciones regulares del aula de clase y de los procesos complementarios que desarrolla la institución educativa.

3.7. Crear espacios que le permitan a los órganos del gobierno escolar, direccional la implementación de estrategias de calidad.

3.8. Garantizar el desarrollo de las áreas fundamentales y optativas, de los ejes transversales y demás orientaciones pedagógicas orientadas desde el MEN y la secretaría de educación departamental, las cuales deberán ser previamente planificadas y socializadas con la

comunidad educativa.

3.4. MARCO LEGAL

El conjunto de normas que en el contexto del Estado social de derecho rigen nuestro quehacer educativo:

- 4.1. Constitución Política de la República de Colombia.
- 4.2. Acto Legislativo 01 de 2001. por el cual se reforman los artículos 151, 356, 357 de la Carta Política.
- 4.3. Ley 715 de diciembre 21 de 2001. Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.
- 4.4. Ley 734 de 2002. por la cual se expide el Código Disciplinario Único.
- 4.5. Decreto 4791 del 18 de diciembre de 2008. sobre fondos de servicios docentes.
- 4.6. Decreto 1278 de junio 19 de 2002. Por el cual se expide el Estatuto de profesionalización docente.
- 4.7. Decreto 1283 de junio 19 de 2002. por el cual se organiza un sistema de inspección y vigilancia para la educación preescolar, básica y media.
- 4.8. Decreto 2277 del 14 de septiembre de 1979. Estatuto docente.
- 4.9. Decreto 1850 de agosto 13 de 2002. Por el cual se reglamenta la organización de la jornada escolar de directivos docentes y docentes de los establecimientos educativos estatales de educación formal, administrados por los departamentos, distritos y municipios certificados y se dictan otras disposiciones.
- 4.10. Decreto 1290 de 2009 sobre evaluación académica.
- 4.11. Ley 115 de 1994.
- 4.12. Decreto 1860 de agosto 3 de 1994.
- 4.13. Decreto 3020 de 2002.
- 4.14. Ley 1098 de. De la infancia y la adolescencia.
- 4.15. Las demás que para el efecto expida el Estado Colombiano



3.5. HORIZONTE INSTITUCIONAL

3.5.1. Misión

La Institución Educativa GUILLERMO COTE BAUTISTA del Municipio de Toledo, garantiza al estudiante formación integral inclusiva mediante una educación formal que en armonía con el medio ambiente y utilizando apropiadamente la ciencia y la tecnología con pensamiento crítico, creativo e investigativo, competente, emprendedor y con capacidad laboral, propenda por su desarrollo y el de la región haciéndose constructor de un país próspero y pacífico.

3.5.2. Visión

En el año 2025 la institución educativa Guillermo Cote Bautista del municipio de Toledo N.S., será reconocida a nivel departamental como modelo en formación integral, emprendedora e incluyente, que contribuya con el mejoramiento de la calidad de vida de sus egresados.

3.5.3. Filosofía

La Institución Educativa “Colegio Guillermo Cote Bautista” del municipio de Toledo N.S., forma niños y jóvenes competentes en lo académico, social y laboral, con sentido de pertenencia, orientados a convertirse en agentes transformadores del entorno.



SC-CER96940



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

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

3.5.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Los principios de la institución educativa GUILLERMO COTE BAUTISTA del municipio de Toledo N.S., Están fundamentados en los principios universales basados en la dignidad humana, la igualdad, la libertad, la responsabilidad social y moral. Enfatizando en el principio del progreso y desarrollo humano en el campo económico, científico, técnico, tecnológico, artístico, cultural y social; Los cuales se logran principalmente a través de la comunicación, el entendimiento, el dialogo, el consenso, la cooperación armoniosa y la corresponsabilidad entre familia, institución y sociedad para ello se forma en los siguientes principios:

❖ **EDUCAR INTEGRALMENTE:** La institución forma de manera permanente en el desarrollo integral de la persona, donde se abordan todas las capacidades y competencias del ser humano.

❖ **EDUCAR PARA EL EMPRENDIMIENTO:** Mediante la capacidad emprendedora y de innovación que permite el desempeño competitivo en el campo laboral mediante las modalidades técnicas que ofrece la institución.

❖ **EDUCAR PARA LA RESPONSABILIDAD SOCIAL:** Fomentando en la comunidad educativa la capacidad de interactuar responsablemente frente con su entorno.



❖ **EDUCAR PARA LA EXCELENCIA:** Contribuye en el desarrollo de las competencias con la capacidad de actuar, producir y transformar.

❖ **EDUCAR PARA LA INNOVACIÓN Y LA INVESTIGACIÓN:** Permitiendo el desarrollo de la inteligencia a través de actividades científicas, comunicativas e investigativas.

❖ **EDUCAR PARA EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN:**
Utilizando la tecnología como instrumento al servicio del conocimiento y el desarrollo humano.

❖ **EDUCAR PARA LA PARTICIPACIÓN:** Permite crear espacios dinámicos e interactuantes que promuevan y fortalezcan el trabajo en equipo.

❖ **EDUCAR PARA LA CONVIVENCIA SOCIAL:** El desarrollo de ambientes democráticos que permitan ser promotores de la sana convivencia y de los derechos humanos.

❖ **EDUCAR PARA LA CULTURA, EL ARTE Y EL DEPORTE:** Promoviendo el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento, rescatando las habilidades y destrezas artísticas autóctonas de la región.



3.6. PERFIL INSTITUCIONAL

La institución educativa Guillermo Cote Bautista Por la cual se amplía y se modifica la Resolución No 004978 del 14 de noviembre de 2018 a la Institución Educativa oficial GUILLERMO COTE BAUTISTA del Municipio de Toledo, se autoriza para otorgar el Título de Bachiller Técnico, Bachiller Académico, expedir los certificados de estudios correspondiente a los años cursados y se reconoce la Jornada Única en los Grados 10 y 11 en la Media Técnica.

En la modalidad Técnica posee 3 modalidades:

- Técnico en asistencia administrativa
- Técnico en explotaciones agropecuarias
- Técnico en control de calidad en confección.

En la otra modalidad estarían los académicos



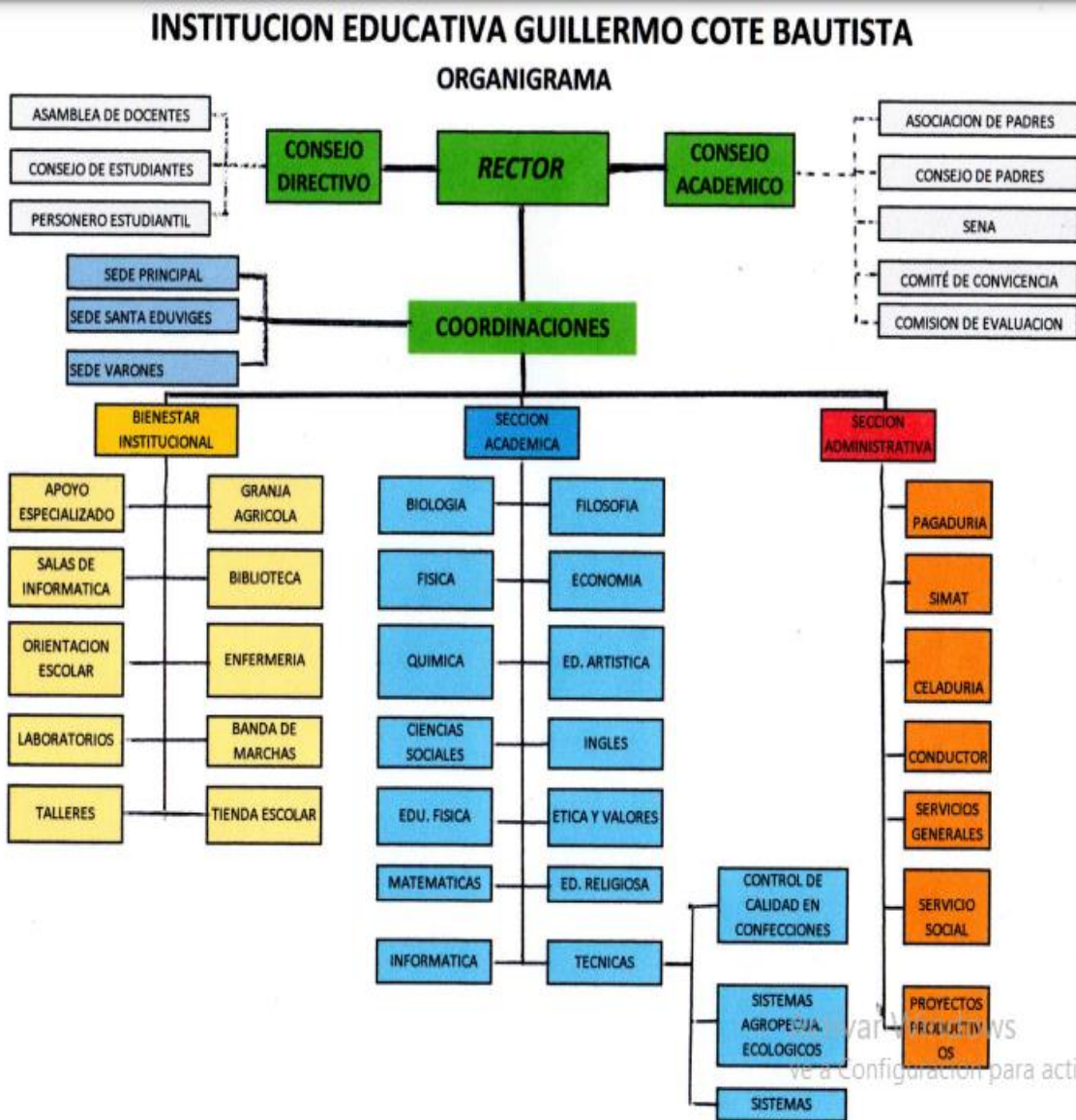
SC-CER96940



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

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

3.7. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



3.8. CRONOGRAMA INSTITUCIONAL



3.9. SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

3.9.1. Bandera

La bandera de la institución es de forma rectangular, dividida horizontalmente en tres partes iguales: azul, que significa prudencia y honradez; blanco, que significa pureza y alegría; rojo que significa alerta.



3.9.2. Escudo

La institución educativa Guillermo Cote Bautista destaca su escudo dividido en dos partes diagonalmente. En la parte superior una antorcha y en la inferior un libro abierto con la leyenda CIENCIA Y VIRTUD...



3.9.3. HIMNO

3.9.4. **Letra:** José Tadeo Barreto González.

3.9.5. **Música:** Artidoro Mora M. (Medellín, mayo 21 de 1965).

Coro

Con cariño sin par un himno entonemos
Al Colegio que es nuestra sola ilusión
Pues gracias a ti, hoy muy bien ya sabemos,
Qué es patria, honor, hogar, religión

I

Sobre el buen libro, inclinada allí la frente,
Procuramos cumplir así nuestro deber,
Iluminando con ciencia nuestra mente,
Valiosa herencia que quisimos escoger.

II

Lejos de ti con los ojos del recuerdo,
Al mirarte, así como el hogar querido
Quedará el corazón de emoción muy lerdo
Añorando este tiempo feliz ya ido

III

Guarda en sus aulas nobilísimo plantel,
El eco grato de nuestra débil voz
Que nosotros volcaremos a granel
Los corazones que tras ti siguen en pos



3.10. MANUAL DE CONVIVENCIA

“FORMAMOS LÍDERES COMPETENTES Y EMPRENDEDORES”

CAPITULO I

DISPOSICIONES GENERALES

1. DEFINICIÓN. El Manual de Convivencia es el documento que fija los parámetros y da las orientaciones para facilitar el desarrollo de las actividades académicas, deportivas, culturales, sociales, cívicas y religiosas, en un ambiente de armonía y buenas relaciones entre las personas que interactúan en la comunidad educativa de la Institución.

2. OBJETO. Adoptar el presente Manual de Convivencia de la Institución Educativa “Colegio Guillermo Cote Bautista” del municipio de Toledo NS, el cual será respetado y acatado por todos los miembros la comunidad educativa Formal y Proyecto ser Humano, en procura de fortalecer la convivencia escolar, la formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar. Las actividades extra clase organizadas por la Institución Educativa están cobijadas por las mismas normas estipuladas en este documento.

3. ASPECTO LEGAL. La normatividad sobre el Manual de Convivencia se encuentra establecida en la Ley 1620 de 2013 y su decreto reglamentario 1925 del mismo año; Decreto 1075 de mayo 26 de 2015 y la ley 1098 de 2006.





4. PRINCIPIOS DEL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA:

• **Participación:** En virtud de este principio las entidades y establecimientos educativos deben garantizar su participación activa para la coordinación y armonización de acciones, en el ejercicio de sus respectivas funciones, que permitan el cumplimiento de los fines del Sistema. Al tenor de la Ley 115 de 1994 y de los artículos 31, 32, 43 y 44 de la Ley 1098 de 2006, los establecimientos Implementar mecanismos de prevención y mecanismos de mitigación y prevención educativos deben garantizar el derecho a la participación de niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de las estrategias y acciones que se adelanten dentro de los mismos en el marco del Sistema. En armonía con los artículos 113 y 288 de la Constitución Política, los diferentes estamentos estatales deben actuar en el marco de la coordinación, concurrencia, complementariedad y subsidiariedad; respondiendo a sus funciones misionales.

• **Corresponsabilidad:** La familia, los establecimientos educativos, la sociedad y el Estado son corresponsables de la formación ciudadana, la promoción de la convivencia escolar, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes desde sus respectivos ámbitos de acción, en torno a los objetivos del Sistema y de conformidad con lo consagrado en el artículo 44 de la Constitución Política y el Código de la Infancia y la Adolescencia.



- **Autonomía:** Los individuos, entidades territoriales e instituciones educativas son autónomos en concordancia con la Constitución Política y dentro de los límites fijados por las leyes, normas y disposiciones.

- **Diversidad:** El Sistema se fundamenta en el reconocimiento, respeto y valoración de la dignidad propia y ajena, sin discriminación por razones de género, orientación o identidad sexual, etnia o condición física, social o cultural. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir una educación y formación que se fundamente en una concepción integral de la persona y la dignidad humana, en ambientes pacíficos, democráticos e incluyentes.

- **Integralidad:** La filosofía del sistema será integral y estará orientada hacia la promoción de la educación para la autorregulación del individuo, de la educación para la sanción social y de la educación en el respeto a la Constitución y las leyes.



CAPITULO III

3.10.1. DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

ARTÍCULO 10°. DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES.: La Institución Educativa ofrece orientar el desarrollo del amor, responsabilidad, trascendencia, justicia, respeto, pertenencia, tolerancia, honestidad, solidaridad y autonomía mediante un consciente uso de la libertad, centrado en los valores para formar personas justas, conscientes para el trabajo y la convivencia. Para alcanzar este fin gozan de derechos tales como:

ARTÍCULO 11°. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES. Conjunto de responsabilidades y obligaciones del estudiante consigo mismo y frente a la sociedad; todo derecho conlleva a un deber para facilitar la convivencia de todos los miembros y formar una comunidad dedicada al cultivo de los valores humanos.

DERECHOS DEL ESTUDIANTE	DEBERES DEL ESTUDIANTE
• Recibir una formación integral de calidad de acuerdo con los estándares establecidos por el MEN. • Recibir orientaciones en los diferentes niveles de formación para el ejercicio de los derechos humanos, educación para la sexualidad, la prevención y la mitigación de la violencia escolar.	• Cumplir las normas, reglamentos, disposiciones u órdenes establecidas por la institución. • Acatar lo dispuesto en este Manual de Convivencia y en la Constitución y las leyes.

• Ser tratado con respeto por todos los miembros de la comunidad educativa en su integridad física, moral y social. • Ser respetado en sus principios ideológicos, religiosos, de pensamiento y opinión. • Afianzar los valores humanos utilizando los medios que la institución ofrece para su formación. • Recibir asesoría y capacitación en el proceso de liderazgo y en los diferentes mecanismos de participación en el gobierno escolar. • Desarrollar su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral. • Ser tenido en cuenta para obtener los estímulos que ofrece la institución, en caso de ser merecedor de los mismos. • Hacer sugerencias que conduzcan al mejoramiento de la institución, a través del vocero, personero y contralor.	• Conocer y cumplir las normas del Manual de Convivencia, el sistema de evaluación institucional y los reglamentos de las distintas dependencias. • Cumplir con las recomendaciones y compromisos académicos y de convivencia adquiridos para la superación de sus debilidades. • Aceptar el apoyo de profesionales que orientan su formación integral. • Conocer, respetar, aceptar y exaltar las insignias de la institución. • Acatar las decisiones o correctivos que establezca la institución con observancia del debido proceso. • Relacionarse respetuosamente con todos los miembros de la comunidad educativa y visitantes. • Evitar formas de expresión indebidas contra los profesores, compañeros, administrativos, directivos y demás personal de la institución. • Atender a las clases y participar activamente en ellas, respetando los derechos de los demás.
---	--

• Que se le respeten todos los derechos contemplados en el Código de la Infancia y Adolescencia, los Decretos 1620 y 1965, La Constitución Política Colombiana y otras normas que le garanticen el debido proceso. • Ser atendido oportuna y cordialmente por el personal administrativo en lo referente a la solicitud de certificados, siempre dentro de los horarios establecidos por la institución. • Utilizar y recibir oportunamente los servicios de orientación y los demás que ofrece la institución. • Ser oídos directamente o por medio de su representante, de acuerdo al procedimiento interno legal establecido por la institución, siempre acatando la ruta de atención y los protocolos de cada caso. • Obtener permiso para ausentarse de la institución durante la jornada escolar y otras actividades programadas por la institución, cuando exista un motivo justo y éste sea solicitado personalmente por los Padres de Familia o acudiente.	• Traer y cuidar los materiales necesarios para el desarrollo de las clases. • Respetar los implementos y pertenencias de sus compañeros. • Mantener una adecuada presentación personal, portar correctamente los uniformes respectivos dentro y fuera de la institución. • Cuidar y utilizar correctamente la planta física y responder por todos los elementos, utensilios de trabajo y material que se le sean suministrados con fines educativos. • Evitar traer o portar en la institución, objetos o prendas de valor; en caso de hacerlo, la institución no se hace responsable por la pérdida de estas. • Participar en la formación general para las observaciones cuando se requiera. • Matricularse en el tiempo establecido por la institución presentando la documentación completa. • Emplear un vocabulario adecuado dentro y fuera de la institución.
---	--

• Expresar libremente su opinión, presentar peticiones respetuosas y reclamos directamente o a través de sus padres o acudientes siguiendo el conducto regular de la institución. • Hacer uso de su derecho a la defensa. • Ser recibido en todas las clases y participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a la jornada laboral en cumplimiento de los horarios establecidos en la institución. • Ser escuchado cuando se presenta algún caso de injusticia o incumplimiento del presente Manual de Convivencia. • Recibir correctivos acordes con las situaciones presentadas. • Recibir un trato justo y cordial sin distinción económica, social, religiosa, de raza o sexo o género. • Ser tratado con respeto y dignidad. • Recibir igualdad de oportunidad para participar en diferentes eventos y programas de la institución, sin discriminación, de acuerdo con sus condiciones, aptitudes y a su comportamiento social.	• Permanecer en el colegio durante la jornada de estudios; sólo podrá salir con previa autorización del coordinador o la coordinadora con presencia física de los padres, acudientes o representantes legales. • Portar el carnet estudiantil. • Abstenerse de traer elementos que interfieran en las actividades académicas y disciplinarias como revistas pornográficas, el uso de dispositivos de alta tecnología con acceso a redes sociales, audífonos u otros distractores. Podrá hacer uso de ellos si es autorizado por el docente o que éste los necesite para su formación. • Cuidar el entorno ecológico y participar en planes y proyectos que permitan el disfrute de un ambiente sano. • Abstenerse de consumir o comercializar bebidas alcohólicas o sustancias psicotrópicas dentro de la institución. • Asistir y participar en todas las actividades curriculares, actos cívicos, culturales, religiosos y
---	---

• Disfrutar de los estímulos que ofrece la institución por esfuerzos relacionados y reconocidos personal o grupalmente, de acuerdo con los parámetros establecidos por la misma. • Elegir y ser elegido democráticamente como líderes estudiantiles y en los comités de la organización administrativa en la institución, según el decreto único reglamentario del sector educativo 1075 del 26 de mayo de 2015 y el PEI. • A no recibir sanciones que presenten escarnio o que de alguna manera afecten su dignidad personal (Código del Menor). • A participar en la toma de decisiones a través de sus representantes de grupo. • A pertenecer a organizaciones extracurriculares que desarrollen el espíritu de servicio a la comunidad, con el permiso de los padres o acudientes. • A ser respetado en su ideología religiosa y/o política. • A mantener un diálogo cordial con todos los miembros de la comunidad educativa.	deportivos que la institución programe, manteniendo buen comportamiento. • Cumplir con las normas de aseo personal y en su entorno escolar. • Utilizar el diálogo y la tolerancia en la solución de problemas y dificultades respetando el conducto regular. • Avisar oportunamente a las instancias que correspondan, sobre situaciones de peligro, daño, robos y actos inmorales por parte de compañeros y demás miembros de la comunidad. • Asistir puntualmente y permanecer en clase de acuerdo a los horarios establecidos por la institución. • Atender con interés a las clases y demás actividades pedagógicas formativas, participando activamente en ellas. • Presentar oportunamente y en forma respetuosa y cordial, las quejas y/o reclamos. • Respetar las autoridades y símbolos institucionales.
---	--

- A recibir por parte de los compañeros de grupo respeto y buen ejemplo.
- A tener momentos de descanso.
- A representar a la institución en actividades dentro y fuera del municipio de acuerdo a las normas estipuladas por la institución.
- A recibir los beneficios de bienestar estudiantil que ofrece la institución.
- A tener a disposición los recursos necesarios que contribuyan al desarrollo de la creatividad y de los intereses científicos, ajustándose a las normas de la institución.
- A recibir el carnet estudiantil de la institución.
- A ser respetado y protegido por su Orientación Sexual e Identidad sexual que tenga niños, niñas y adolescentes según *Sentencia T – 478 de 2015 expediente 4734501 (Sergio Urrego) de la Corte Constitucional.
- Ser registrado correctamente con su nombre, edad y nacionalidad legalizada en Colombia, preservando su cultura e idiosincrasia.

- Entregar a los padres o acudientes los comunicados o circulares que el plantel envía y devolverlos firmados oportunamente por ellos.
- Mantener actitudes de estudio, laboriosidad y respeto cuando por motivos de fuerza mayor el profesor se ausente y deje en remplazo al monitor o al vocero del curso.
- Solicitar oportunamente los permisos estrictamente necesarios y debidamente justificados, ante quien corresponda.
- Mantener un nivel académico y disciplinario acorde con las normas establecidas en la institución.
- Esperar al profesor en el respectivo salón de clase como norma de respeto.
- Evitar interrumpir las clases con comentarios fuera del contexto.
- Presentar ante la Coordinación excusas justificadas, cuando no pueda asistir a la Institución. Debe hacerlo el Padre de familia y/o acudiente.

• Ser informado oportunamente de las normas de convivencia Institucional vigente. • Recibir orientaciones conforme al currículo implementado en la Institución, mediante actividades que contribuyan al desarrollo integral. • Recibir de los miembros de la comunidad educativa el buen ejemplo manifestado en la idoneidad, puntualidad y buen manejo del sistema de educación integral. • Recibir asesoría por parte de la Psicorientación en cada uno de los momentos que sea requerido dentro de su proceso educativo. • Ser escuchado cuando haya cometido una falta y luego, asumir los correctivos del caso, de acuerdo al conducto regular establecido por la Institución. • Utilizar las dependencias y los implementos del Colegio de acuerdo con sus reglamentos internos. • Conocer los objetivos de cada asignatura con los programas académicos, criterios de evaluación y fechas de evaluación de cada asignatura y ser evaluado continuamente.	• Defender, preservar, recuperar y utilizar adecuadamente los recursos naturales (agua, plantas, jardines y animales). • Formular propuestas e iniciativas individuales o grupales para adelantar campañas que propendan por el bienestar general de la comunidad según los criterios del PEI. • Hacer los reclamos que considere justos de una manera respetuosa, en jornada laboral y de forma escrita. • Informar sobre cualquier anomalía o problema (droga, hurtos, riñas etc.) que se presenten en el plantel, a su titular, coordinador o profesor. • Presentar certificado médico cuando tenga incapacidad para realizar trabajos. • Respetar y colaborar con los estudiantes representantes, quienes fueron elegidos democráticamente. • Llevar su propio autocontrol de las actividades dentro del proceso educativo.
---	---

• Ser asesorado académicamente por los docentes tanto en el desarrollo de las actividades curriculares académicas. • Ser evaluado y/o presentar sus trabajos cuando por inasistencia justificada así lo amerite sin sobrecarga de actividades y prestando la atención necesaria a dicho caso. • A ser evaluado integralmente. • Presentar propuestas e iniciativas individuales o grupales para adelantar campañas que propendan el bienestar general de la comunidad y según los criterios del PEI. • Conocer sus notas y/o calificaciones antes de que sean consignadas en las planillas o boletines. • Conocer oportunamente sus registros que, sobre su desempeño escolar y comportamiento, se haga en el observador del estudiante o en cualquier otro documento interno de la Institución.	• Cuidar el pupitre que se le asigne para su uso en el aula de clase y entregarlo en buen estado para obtener su paz y salvo.
---	---

CAPÍTULO IV

3.10.2. DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES

ARTÍCULO 12. DERECHOS DE LOS DOCENTES: Los docentes de la Institución

Educativa Guillermo Cote Bautista tienen derecho a:

ARTÍCULO 13. DEBERES DE LOS DOCENTES. Además de los deberes que le competen en razón a su cargo, estipuladas en la legislación colombiana, en la institución los docentes tienen el deber de:

DERECHOS DEL DOCENTE	DEBERES DEL DOCENTE
• Ser tratado con respeto y consideración por parte de todos los miembros de la comunidad educativa. • Ser escuchado como mediador de los procesos de enseñanza-aprendizaje y en el comportamiento de los estudiantes. • Proponer iniciativas que contribuyan al mejoramiento de la formación integral de los estudiantes y al desarrollo humano de las personas vinculadas a la institución.	• Acatar los acuerdos del Consejo Directivo, Consejo Académico y Comisiones de Evaluación. • Acatar las decisiones y recomendaciones emanadas de la Rectoría. • Atender y resolver las reclamaciones y situaciones de convivencia que sean de su competencia. • Cumplir y hacer cumplir los manuales y protocolos aprobados por la Institución. • Cuidar la institución y los materiales que se emplean para la función educativa.

• Beneficiarse de los programas de capacitación y bienestar social. • Solicitar ante la rectoría, o la SED, los permisos y licencias según lo establecido en las normas vigentes. • A recibir estímulos. • Presentar descargos por escrito, cuando le sea requerido. • Recibir un trato justo y cordial sin distinción alguna. • Elegir y ser elegido como representante de los docentes en los diferentes organismos de participación que tiene la institución. • A la defensa y al debido proceso. • A participar de las pausas activas organizadas por la institución. • Conocer los protocolos de atención de riesgos físicos sicosociales.	• Solicitar autorización de rectoría para dar uso a los implementos educativos fuera de la institución. • Dar estricto cumplimiento de la jornada laboral. • Participar en las actividades programadas por la institución. • Guardar confidencialidad acerca de situaciones propias de la institución. • Ofrecer atención cortés y eficiente al público que solicite su servicio. • Velar por el orden y ambiente apropiado para evitar las interferencias en los demás espacios de aprendizaje.
---	---

CAPITULO VI.

3.10.3. DERECHOS DEBERES Y DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O

ACUDIENES.

ARTICULO 16. DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENES. En su condición de Padres de Familia y/o acudientes, como representantes legales de los estudiantes tienen en la Institución Educativa Guillermo Cote Bautista derecho a:

ARTICULO 17. DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENES. Los padres de familia y/o acudientes de cada estudiante al firmar la matrícula adquieren las siguientes obligaciones:

DERECHOS DEL PADRE DE FLIA	DEBERES DEL PADRE DE FLIA
• Ser informado del proyecto educativo, los planes, estrategias y de las actividades programadas por la Institución. • Ser informado oportunamente de los logros y dificultades presentados por su hijo o estudiante a su cargo. • Formar parte de cualquiera de los órganos del Gobierno Escolar en los que tengan representación los padres de familia.	• Acompañar a sus hijos durante todo el proceso educativo, apoyando su formación integral. • Asumir con responsabilidad la función de primeros educadores de sus hijos. • Asistir puntualmente y con agrado a las reuniones que promueva el Colegio. • Velar por la higiene y buena presentación personal de sus hijos.

• Participar en las actividades que conlleven a la integración padre-docente-estudiante. • Exigir el cumplimiento de los compromisos de la Institución en el proceso de formación. • Tener un horario establecido por parte de los maestros en donde se dialoguen las situaciones académicas o de convivencia social. • Conocer el Manual de Convivencia y SIEE para tener pleno conocimiento del debido proceso académico y disciplinario en relación a sus representados. • Ser escuchado siguiendo los procedimientos fijados en el Manual de Convivencia (protocolos). • Ser orientados a través del programa de Escuela de Padres. • Ser informados inmediatamente en caso de accidente o enfermedad de su representado. • Recibir los informes periódicos de evaluación. • Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso formación de sus hijos.	• Dedicar el tiempo necesario con amor, diálogo y ternura para ayudar en la formación de sus hijos. • Evitar el excesivo paternalismo, la permisividad o el autoritarismo. • Conocer las amistades de sus hijos. • Infundir en ellos la verdad y por ningún motivo aceptar la mentira y el engaño. • Tomar decisiones libres, autónomas y responsables. • Promover la solidaridad, la hermandad y el respeto entre sus compañeros y amigos. • Mantener relaciones cordiales y respetuosas con docentes, directivos y demás miembros de la Comunidad Educativa. • Respetar la filosofía de la Institución reflejada en los principios y normas contenidas en este Manual de Convivencia. • Colaborar eficientemente para que su hijo(a) o acudido cumpla con el mayor cuidado, las obligaciones contenidas en el manual de convivencia.
--	--

- Recibir información acerca de las adecuaciones curriculares realizadas frente a logros, estrategias y herramientas metodológicas, y los avances en el proceso de aprendizaje.

- Los demás consagrados en las leyes.

- Velar para que todos los derechos del hijo(a) o acudido le sean reconocidos y respetados por los miembros de la comunidad educativa.

- Asistir a reuniones, entrevistas personales, escuela de padres o cualquier actividad que la Institución programe y que requiera su presencia.

- Revisar cuadernos, trabajos y demás actividades que deba realizar su hijo(a) o acudido(a).

- Responder oportunamente por los costos de los daños que sus hijos causen voluntaria o involuntariamente a las personas, instalaciones y enseres que haya en el plantel.

- Dotar a su hijo (a) o acudido de los implementos necesarios para el cumplimiento de las tareas.

- Informarse oportunamente sobre el rendimiento académico y comportamental de su hijo (a) o representado.

- Ceñirse a las normas del mutuo respeto, dialogo cordial, honesto y sincero con los miembros de los diferentes estamentos de la comunidad educativa.

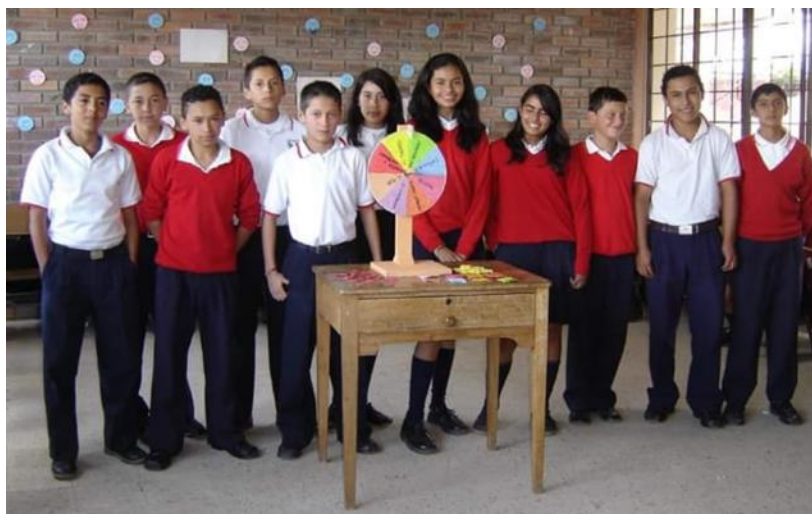
- Utilizar el conducto regular para cualquier situación que así lo amerite (Profesor, Titular, Sic orientadora, Coordinador, Rector, Consejo Directivo).

- Aceptar la discapacidad del niño(a) en caso de ser diagnosticado.
- Estar atento y participar activamente en todo el proceso pedagógico y de integración del representado.
- Atender a los apoyos pedagógicos que se recomienden desde la institución educativa para el desempeño adecuado del estudiante.
- Presentar y acatar los diagnósticos e informes de tratamientos terapéuticos que recibe el estudiante.
- Asistir puntualmente a la institución cuando sea requerido por docentes o directivos docentes.
- Cumplir con los horarios establecidos en la institución en los momentos de entrada y salida de los estudiantes.

3.10.4. UNIFORMES, ARTÍCULO 5°.

En la Institución se utilizará el uniforme oficial del Departamento estipulado según Ordenanza número 044 del 27 de septiembre del 2002 conforme a las siguientes características:

UNIFORME DE DIARIO: Para hombres: Pantalón lino azul noche, dos pliegues a los lados, bolsillos delanteros tipo padrino, dos bolsillos de ribete atrás, corte recto. Camibuso blanco tipo chamise en loc., cuello y puños prefabricados con vivos azul y rojo con el escudo del Colegio y un Buzo de color rojo. Zapatos: negro, liso, de cordón, corte bajo. Medias: azul noche. Para niñas y señoritas: Falda lino azul noche, pliegues chatos adelante y atrás y dos pliegues sencillos a cada lado, cierre lateral izquierdo y bolsillo al lado derecho, a la altura de la rodilla. Camibuso blanco tipo chamise en loc., cuello y puños prefabricados con vivos azul y rojo con el escudo del Colegio y un Buzo de color rojo. Zapatos: negro, liso, de cordón, corte bajo. Medias: azul noche.



UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA: Camiseta blanca. Pantalón: sudadera corte recto y pantaloneta en color negro con vivos rojo y blanco a los lados. Camibuso tipo chamise en loc., color rojo, cuello y puños prefabricados negros con vivos blancos y rojos con el escudo del Colegio y un Buzo de color rojo. Zapatos: tenis y medias totalmente blancos.



UNIFORME DE GALA: Para asistir a los actos importantes se utiliza una camisa blanca, corbata azul marino, con una falda azul para las mujeres y un pantalón azul marino para los hombres con zapatos negros y medias blancas.



3.10.5. INFRAESTRUCTURA

PLANTA N-º2 SEDE SANTA EDUVIGES



3.10.6. INVENTARIO – SALÓN DE DEPORTES



Como tal salón de deportes en la misma planta física no hay, por lo tanto, los pocos implementos que existen se guardan en un camerino de la cancha alternativa que se encuentra ubicada a las afueras del colegio en el barrio Belén, llamado el Coliseo o polideportivo. Los implementos que podemos encontrar son:

- 4 Balones de futbol de salón
- 12 Balones de baloncesto
- 6 Sogas o cuerdas

3.10.7. ESCENARIOS DEPORTIVOS:



3.10.8. HORARIO DE PRACTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
6:40 AM	INGRESO BIOSEGURO			
7:00 AM	10-B	11-A	9-C	
7:45 AM	10-B	11-A	9-C	
8:45 AM		11-B	10-C	10-A
9:30 AM		11-B	10-C	10-A
10:30 AM			9-B	9-A
11:15 AM			9-B	9-A

3.10.9. MATRIZ DOFA

DEBILIDADES: -Descuido de los escenarios deportivos -Falta de atención para los materiales de educación física -Poco interés en cuanto a nuevas disciplinas deportivas.	OPORTUNIDADES: -Buena margen de estudiantes para desencadenar varias ideas -Posibilidad de intervenir pedagógicamente más hacia las disciplinas deportivas
FORTALEZAS: -Amplio campo de acción para la realización de las clases -Buena participación de los estudiantes en cuanto a los contenidos -Versatilidad del plan de área de educación física	AMENAZAS: -Poco tiempo de aplicación en cuanto a los contenidos programáticos -Falta de motivación en cuanto a una actividad física escolar



4. Capítulo 2

5. Propuesta pedagógica

Proceso metodológico de acondicionamiento de las capacidades condicionales y coordinativas a través del entrenamiento funcional en los grados 9°, 10°, 11° de la institución educativa Guillermo Cote Bautista.

5.1. Objetivo general.

Trabajar las capacidades condicionales junto con las coordinativas en los estudiantes de la institución educativa Guillermo Cote Bautista mejorando así su condición física, sus patrones motores y a su vez el esquema corporal.

5.2. Objetivos específicos.

- Realizar un diagnóstico para saber en qué condición se encuentran los estudiantes a nivel físico y a nivel motriz.
- Emplear trabajos -circuitos direccionados e individualizados donde cada uno de los estudiantes puedan emplear sus capacidades instintivamente y descubrir ciertas habilidades innatas.
- Evaluar de forma objetiva las problemáticas encontradas, resaltando el avance de cada uno ellos en los diversos procesos físicos y motrices, tratando de obtener homogeneidad en la gran mayoría de los grupos.



5.2.1. Descripción del problema.

¿Es el entrenamiento funcional una buena opción para involucrar a los estudiantes y hacer más llamativa la práctica de actividad física dentro de una institución? Podría decirse que su carácter libre y de fácil aplicación hace más accesible su ejecución, teniendo en cuenta que esta tendencia de entrenamiento proporciona múltiples beneficios si se habla específicamente de cómo influye en el organismo como tal.

Hoy en día donde muchos de los jóvenes de ahora no están tan inmersos en la actividad física en su vida diaria o dentro de un establecimiento educativo por la simple causa de no encontrar ese aspecto que los motive a ejercitarse y es donde la misma institución omite la gran importancia que tiene la educación física dentro de la vida de los estudiantes solo buscan intensificar horas en otras materias quitándole margen y campo de acción a la educación del propio cuerpo. Como también a veces puede pasar por personal poco calificado que puede llegar a estancar varios procesos de los estudiantes llevándolos a una frustración bien sea deportiva o simplemente con las expectativas que se tengan de la clase. Por ello el adecuar una tendencia tan rica en procesos fisiológicos como el funcional puede llegar a ser una buena estrategia a la hora de combinarlo con un proceso metodológico específicamente bajo los parámetros de un currículo educativo podría ser adaptado en cuanto al desarrollo de una clase de educación física logrando un empalme de recursos



pedagógicos, técnicos y cognitivos. Logrando crear conciencia de cómo se puede mejorar la calidad de vida físicamente hablando accediendo a esta herramienta. En la calidad de vida se ve reflejada la percepción que poseen las personas de que sus necesidades están siendo satisfechas o insatisfechas a la hora de alcanzar la felicidad y la autorrealización, independientemente de su estado de salud físico, o de las condiciones económicas y sociales. En la actualidad el objetivo de alcanzar una calidad de vida mejor ha cobrado mucha importancia en la promoción de la salud. Se afirma esto ya que simplemente no se necesita más que el cuerpo para poder realizar estas rutinas y sentirte bien contigo mismo siendo más fácil dentro de una clase de educación física, donde se miden las capacidades entre compañeros y se crea un entorno de competencia grupal e individual sirviendo de impulso para que muchos de ellos mejoren su bienestar físico y de la mano de alguien que pueda ofrecerle el adecuado direccionamiento de una sesión de la mano con el criterio pedagógico. De esta manera:

La EF es un instrumento pedagógico muy eficaz para desarrollar las pautas de conducta saludables que favorezcan una mayor calidad de vida, por esto, podemos decir que es una asignatura que ayuda a obtener una mayor calidad de vida (Hernando, 2006). La ausencia de una competencia motriz es un obstáculo para la interconexión de todos los conocimientos, habilidades y actitudes que son imprescindibles para el desarrollo íntegro del alumnado.



5.2.2. Justificación.

La falta de interés y curiosidad por la materia de educación física o al simple hecho de realizar actividad física o mantenerse en un entorno de actividad en los jóvenes es bastante grande, hoy en día la tecnología ha tomado parte en esta eterna disputa como también la poca participación de su núcleo familiar en su desarrollo físico y motriz a la hora de involucrar a sus hijos en una práctica deportiva. Podemos decir a veces la falta de acompañamiento en cada uno de los procesos de desarrollo físico por parte del profesor de educación física desde edades tempranas.

Es importante en tal caso, que se creen estrategias enfocándose en la mejora física, cognitiva, coordinativa y expresiva, por medio de ejercicios cotidianos y comunes tales como una disciplina deportiva o alguna actividad física que genere beneficios pues esto mismo ayudara al rendimiento no solo académico del niño sino también sus procesos fisiológicos; por lo tanto, debe haber un complemento entre la parte cognitiva y física buscando la integridad de los jóvenes. En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo, hablaremos de diferentes manifestaciones de movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc.

De esta forma el entrenamiento funcional puede servir como esa estrategia para que cada uno de los estudiantes mejoren sus capacidades. Por ello según:



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



(Sánchez, 2005) Habla del entrenamiento funcional, como una nueva tendencia de entrenamiento para todas las personas liberándose de equipos y maquinas convencionales, el entrenamiento funcional lo presenta desde la perspectiva del mejoramiento de calidad de vida y fortalecimiento de los grupos musculares para poder realizar los movimientos de la vida diaria, generando una mejoría en calidad de vida, por parte de la capacidad motora en las personas que lo practican. De esta forma podemos decir que esta alternativa puede ser muy acertada en cualquier contexto ya que su aplicación es muy fácil y no siempre se debe tener la premisa de estar en un gimnasio con máquinas para poder hacer ejercicio, por lo cual el entrenamiento funcional proclama el cuerpo de manera integral absteniéndose de máquinas que trabajen músculos individualmente, además que esta metodología de entrenamiento logre sus beneficios en la transferencia a las actividades de la vida diaria.



SC-CER96940



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

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

5.2.3. Población.

Los diferentes talleres que se van a realizar con los estudiantes de los grados 9°, 10°, 11° donde las edades por las que oscilan son de 14-17 años se van a realizar estos métodos con el fin de ayudar mejorar sus capacidades innatas y por ende descubrir ciertas habilidades que por medio de estos trabajos se logren estimular satisfactoriamente, sin dejar de lado que la mayoría vienen de una situación de rutina como lo es la virtualidad. Para ellos el proceso se realiza progresivo con un diagnóstico, acondicionamiento -propiocepción y evaluación del proceso.

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
9°	36	30	66
10°	26	22	44
11°	14	19	33



5.2.4. Marco teórico.

En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Genérello y Lapetra (1993), En habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución", el concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.

Por medio del desarrollo de los contenidos de la Educación Física, plasmados a través de las habilidades y destrezas motrices, el niño adquiere conciencia de sus posibilidades de acción, de su corporeidad. El tratamiento de las capacidades perceptivo motrices debe realizarse por medio de la práctica, la experiencia, la vivenciarían, y sólo por estos medios, se pueden aprender los conceptos, procedimientos y las actitudes referidas a ellas.

Siguiendo a Castañer y Camerino (2006), podemos distinguir:

- La capacidad motriz referida al potencial de la motricidad que nutre a las habilidades motrices.
- La cualidad física es el estado más o menos óptimo en el que se encuentra toda capacidad en cada edad o momento evolutivo.

La motricidad gruesa es la habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos del cuerpo de modo que puede, poco a poco, mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie y desplazarse con facilidad, caminando o corriendo (Belkis, 2007)

Según Lechon, I. (2016), la motricidad fina permite hacer movimientos pequeños y preciosos. Se localiza en el lóbulo frontal y en la región pre-central del cerebro. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y sus brazos, esos movimientos no son controlados, es decir, no son conscientes. En este sentido, la motricidad fina viene a ser movimientos controlados que requiere de dos condiciones fundamentales: el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central.

El fisioterapeuta Grey citado por (Pinzón, 2015) plantea el entrenamiento funcional como: Una visión acerca del término cadenas cinéticas. Por definición, Entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito; buscando obtener un efecto positivo en la aptitud física (relacionada con la salud o con el rendimiento) o en el deporte que se practica. Este busca un acercamiento integrado multidimensional que mejora la fuerza, resistencia y acondicionamiento total del cuerpo en aquellos que lo aplican.

Santana mencionado por (Poveda, 2002) dice que: “La esencia del método funcional radica en la ejecución de ejercicios que reproducen las condiciones reales de función del aparato locomotor, siempre en términos de movimientos completos y no de músculos individuales.”

(Sánchez, 2005) Habla del entrenamiento funcional, como una nueva tendencia de entrenamiento para todas las personas liberándose de equipos y maquinas convencionales, el entrenamiento funcional lo presenta desde la perspectiva del mejoramiento de calidad de vida y fortalecimiento de los grupos musculares para poder realizar los movimientos de la vida diaria,

generando una mejoría en calidad de vida, por parte de la capacidad motora en las personas que lo practican.

Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Entrenamiento Deportivo

Desde otra perspectiva encaminada hacia otra tendencia (Carl & Káiser, 2001) mencionan el entrenamiento deportivo como: “es un procedimiento complejo, activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del rendimiento deportivo”

Propiocepción: reconocimiento de la posición precisa de las partes del cuerpo, y cinestesia, percepción consciente de la dirección del movimiento” (Derrickson, 2006).

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

“La velocidad es la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

- V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (lanzar).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

Smith (1990): Define a la educación física como

“Un tipo de juego caracterizado por competición basado sobre destrezas físicas, sujeto a las reglas establecidas por el juego y gobernado por alguna forma de institucionalización” educación física.



SC-CER96940



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

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

6. CAPÍTULO 3: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

TEMAS	F E C H A	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5					SEMANA 6					SEMANA 7					SEMANA 8				
		30Ag - 2 de septiembre					13 -16 de septiembre					27 - 30 de septiembre					18 -21 de octubre					25 - 28 de octubre					1 - 4 de noviembre					8- 11 de noviembre					15- 18 de noviembre				
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Cap. Cond.																																									
Fuerza																																									
Resistencia																																									
Velocidad																																									
Flexibilidad																																									
Cap. coord.																																									
Agilidad																																									
Coordinación																																									
Equilibrio																																									
Lateralidad																																									
Veloc. reacc																																									

6.1. METODOLOGÍA

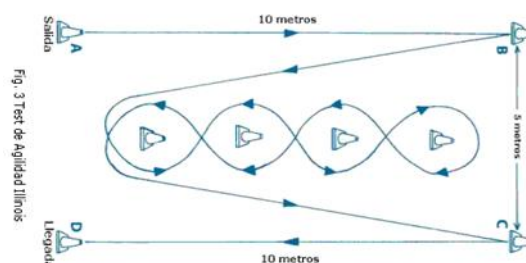
ACTIVIDAD 1: AGILIDAD

Descripción: “Test de Illinois” el objetivo es valorar la agilidad del deportista registrando el mejor tiempo. Para ello el sujeto se colocará tendido prono (boca-abajo) detrás de la línea de salida, con la frente sobre la línea y las palmas de las manos a los lados del cuerpo y a la altura del pecho, esperando la señal de salida. El lugar de salida es opcional, al lado derecho o izquierdo del circuito. A la señal de salida, correr a toda velocidad, en la dirección que indica el diagrama hasta terminar el circuito.

Actividades complementarias:

Triangulo: Correr realizando la figura lo más rápido que se pueda de cono a cono.

T- drill: Se asignan 3 conos en forma de T y el estudiante corre haciendo la figura partiendo de abajo va al centro y luego de izquierda a derecha y viceversa.



ACTIVIDAD 2: VELOCIDAD

Descripción: “Test de 4 X 10” (Shuttle Run) Se realiza para medir la velocidad donde debe hacer 4 recorridos por 10 metros donde en la salida estarán 2 conos y en la llegada estará 1 la idea es invertirlos llevar los 2 a la llegada y el otro a la salida, sería un ida y vuelta.

Actividades complementarias:

Slalom: el estudiante debe franquear en el menor tiempo posible un recorrido de ida y vuelta con 7 postes separados 1 metro entre sí.



Desplazamiento lateral: Se destinan una serie de conos en forma de zigzag se ejecuta realizando un despegue de pies bajando el centro de gravedad para trasladarse de cono a cono de una forma rápida.

Suicidios: Se ejecuta con 5 o 6 conos separados a un metro donde se realizan alargues intermitentes regresando siempre al cono anterior para luego terminar y realizar un alargue explosivo.



ACTIVIDAD 3: RESISTENCIA

Descripción: “Test de Cooper” es una prueba de resistencia que consiste en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante lo ideal es no parar.

Actividades complementarias:



Desplazamientos alternados: Se realizan hacia adelante y hacia atrás se empieza a una intensidad moderada y luego se va subiendo hasta tratar de mantener la dinámica de trote.



Cruz: Se acomodan una serie de conos en forma de cruz y el estudiante deberá ir pasando de cuadrante a cuadrante en skipping manteniendo la intensidad del ejercicio lo más que pueda.



Skipping con alargue: Se comienza con skipping en el puesto y a la señal del pitazo salen en alargue, el regreso es activo se devuelven trotando, Reanudando el gesto dinámicamente.

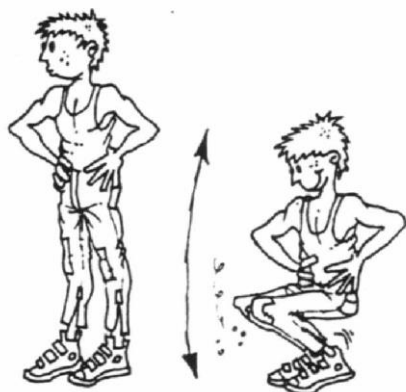


ACTIVIDAD 4: RESISTENCIA

Descripción: TEST DE RUFFIER

Objetivo: Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades medias. Mide la resistencia aeróbica.

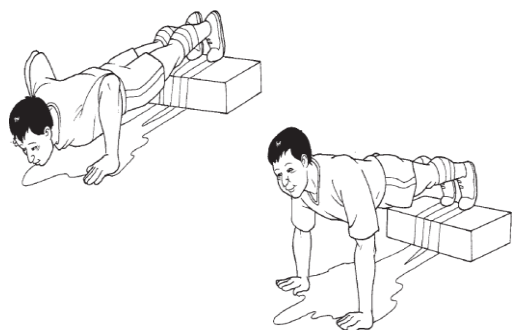
Desarrollo: El individuo se coloca de pie con las manos en la cadera y debe realizar 30 flexo- extensiones de rodillas en un tiempo de 45 segundos.



ACTIVIDAD 5: FUERZA

Descripción: TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS HORIZONTAL

Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos). El alumno se coloca con los pies apoyados en el segundo peldaño de las espalderas, el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de los hombros. Las manos mirarán hacia delante. Los brazos permanecerán con los codos extendidos. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de flexiones de brazos.

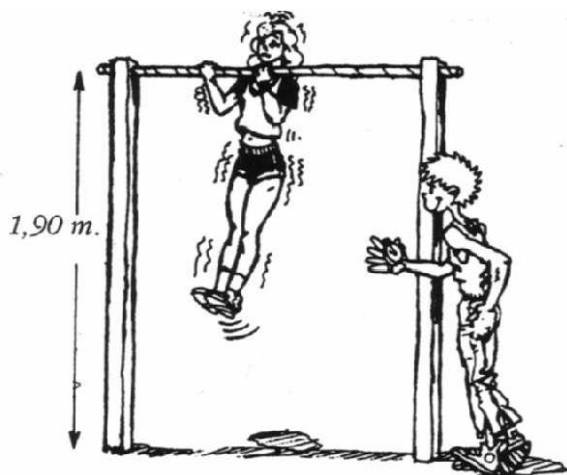


ACTIVIDAD 6: FUERZA-RESISTENCIA

Descripción: TEST DE SUSPENSIÓN DE BRAZOS EN BARRA

Objetivo: Mide la fuerza-resistencia muscular isométrica del tren superior (tronco y brazos).

Desarrollo: El ejecutante se sitúa suspendido de una barra colocado a 1,90 metros de altura y de 2,5 cm. de diámetro. Una vez colocado el alumno en la posición de flexión de brazos, deberá mantener esa posición el mayor tiempo posible.

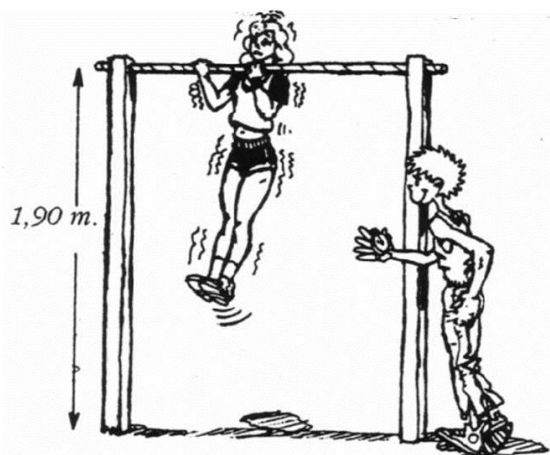


ACTIVIDAD 7: FUERZA-RESISTENCIA

Descripción: TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS EN BARRA

Objetivo: Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos).

El ejecutante se sitúa suspendido de una barra colocado a 1,90 metros de altura y de 2,5 cm. de diámetro. Realizará el mayor número posible de flexiones de brazos extendiendo los codos completamente en la bajada y superando con la barbilla la barra en la subida.

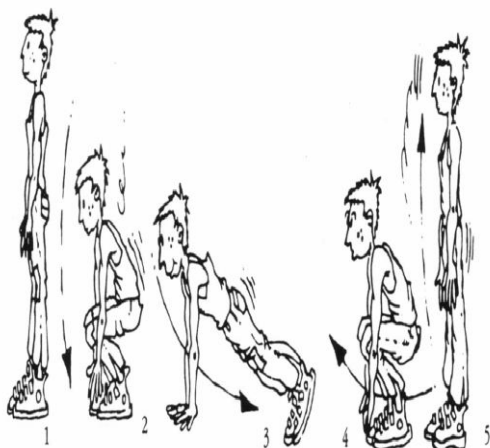


ACTIVIDAD 8: RESISTENCIA

Descripción: TEST DE BURPEE

Objetivo: Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades máximas. Mide la resistencia anaeróbica.

El alumno realizará el ejercicio que se describe en el dibujo el mayor número de veces posible en un minuto.

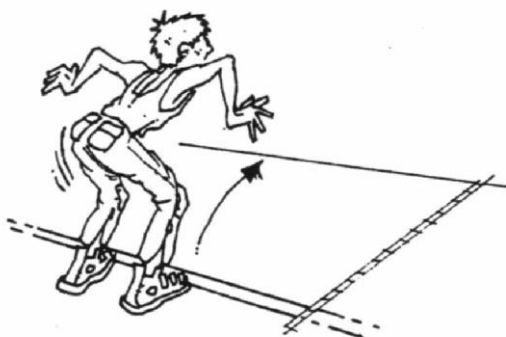


ACTIVIDAD 9: FUERZA

Descripción: TEST DE SALTO HORIZONTAL

Objetivo: Mide la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas).

Desarrollo. El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados a la anchura de las caderas y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda.

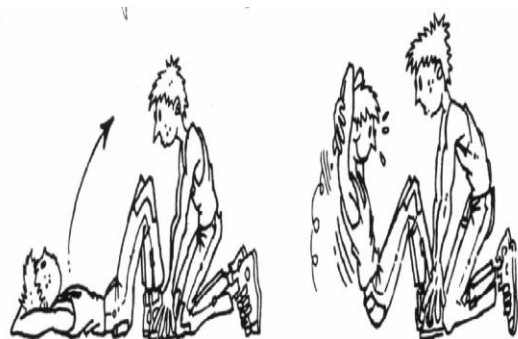


ACTIVIDAD 10: FUERZA

Descripción: TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO

Objetivo: Mide la fuerza explosiva muscular de la parte anterior del tronco.

Desarrollo. El alumno se coloca con las piernas flexionadas y las manos detrás de la cabeza, y ayudado por el compañero como indica el dibujo elevará el tronco hasta tocar con los codos en las rodillas el mayor número posible de veces en un minuto. En la bajada tocará con los codos en la colchoneta.

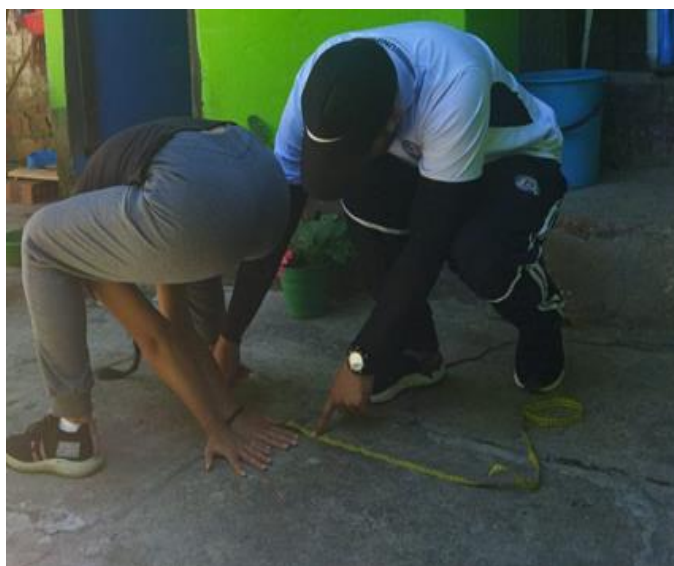
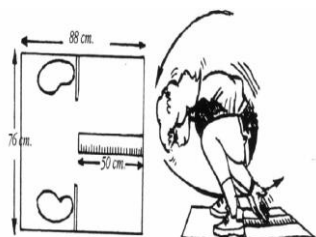


ACTIVIDAD 11: FLEXIBILIDAD

Descripción: TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo: el alumno se colocará en cuclillas sobre las marcas señaladas, como indica la figura, y pasará las manos por entre las piernas y entre ambos pies, intentando deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica.

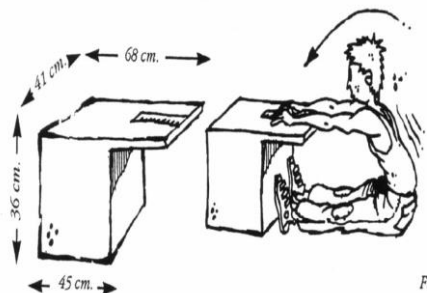


ACTIVIDAD 12: FLEXIBILIDAD

Descripción: TEST DE FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y las piernas.

sentados como indica el dibujo, llevaremos las dos manos simultáneamente por encima del aparato hasta alcanzar la máxima distancia posible.



ACTIVIDAD 13: COORDINACIÓN SEGMENTADA

Descripción: Se realiza una serie de ejercicios de coordinación segmentada y algunas de sus clases donde algunos ejercicios se harán de forma localizada y otras en movimiento, con el fin de observar el nivel coordinativo de los estudiantes. A continuación:

1-Se ejecuta por parejas con el compañero adelantando pie derecho luego el izquierdo y regresa derecho e izquierdo acompañando la pierna derecha con su mismo perfil.

2- El siguiente ejercicio se realiza añadiendo tocándose el cabeza primero con derecho y luego con izquierda se realiza solo cuando van regresando los pies.

3-El siguiente ejercicio se le añade a lo que se lleva tomándose de la cintura primero con derecha y luego con izquierda, pero ahora se realiza en el puesto para volver a articular el movimiento.

4-Por último, se añade chocar los manos derecha e izquierda después de tomarse de la cintura y se articula el movimiento completo tratando de sincronizarlo con el compañero.



ACTIVIDAD 14: LATERALIDAD

Descripción: Se tiene como objetivo observar la capacidad de ambos hemisferios (derecho-izquierdo) A continuación

1-El primer ejercicio es asignar un color para cada pierna, el verde es el izquierdo y el naranja el objetivo es desplazarse hacia el color que indique la pierna correcta.

2-El avioncito con la variante de que empieza con los conos de colores y cuando llegue al avioncito solo con el pie derecho pisara los números impares



3-Ahora el siguiente ejercicio sigue con la mecánica del anterior solo que ahora con el pie izquierdo solo con ese pisara los pares sin confundirse.

4-Por último, se articula todo el circuito con los conos de colores y se van a pisar todos los números según el rol que tengan es decir impares con derecha y pares con izquierda y luego se dará medio giro.



ACTIVIDAD 15: FICHA DE CONDICIÓN FÍSICA GENERAL

Descripción: Se realiza una ficha de condición física con una serie de ejercicios que combina varias capacidades físicas simultáneamente que se trabajan por intervalos de tiempo aproximadamente de 30 segundos por ejercicio. Consta de los siguientes ejercicios:

-Abdominales

-Dorsales

-Sentadilla

-Flexo-extensión de codo

-Burpees

-Gateo tocando el pie del compañero



ACTIVIDAD 16: FUERZA EXPLOSIVA

Descripción: Se realizan ciertos ejercicios en espacio corto para observar la fuerza explosiva o potencia de los estudiantes.

1- Se comienza con asignar una serie de platillos en forma horizontal con espacio de 1 metro donde el estudiante debe entrar y salir rápidamente de ellos hacia adentro de los platillos y hacia afuera avanzando de derecha a izquierda y se regresa al contrario manteniendo la dinámica del ejercicio.

2- En este ejercicio se trata de realizar un cambio de ritmo en los platillos que están en forma de hilera realizando un skipping explosivo durante todos estos platillos para luego salir con velocidad hasta la línea de fondo.



3- Después de ese ejercicio se realiza poniendo 2 conos a una distancia considerable donde cada estudiante a la señal del pitazo cambia de dirección de cono a cono, pero debe estar en el centro en skipping para dirigirse de una forma explosiva a cada cono.

4- Para cerrar la actividad se colocan una serie de aros donde deberá pasarlos pie a pie de una forma dinámica y explosiva para luego realizar un slalom y salir en velocidad.



ACTIVIDAD 17: VELOCIDAD DE REACCIÓN

Descripción: En esta actividad se dará prioridad al trabajo de velocidad de reacción y la concentración de cada uno de los estudiantes.

1-Se comienza con una actividad grupal donde estarán de espaldas separados por unos platillos a la señal de profesor se voltean para ver quién es más rápido al tomar el cono o el platillo.

2-Se forman 2 equipos donde cada uno tendrá su pareja frente a frente y estarán separados por una serie de platillos y una vez se dé la señal el primero que corra y la tome del centro ira acumulando puntos.

3-En este ejercicio con pelotas se trata de tirarle la pelota al compañero que está al frente en diversas direcciones tratando de que la pueda tomar sin dejarla caer puede ser arriba, derecha e izquierda el objetivo es que no deje caer la pelota para ello debe estar pendiente de la trayectoria de la misma.

4-Luego se realiza por parejas separadas por una serie de conos simulando un juego ping-pong, pero golpeándola con la mano tratando de devolver la pelota hacia el compañero del lado que venga tratando de estar los dos en constante movimiento y sin dejar salir la pelota del espacio.



ACTIVIDAD 18: CIRCUITO VELOCIDAD

Descripción: Se realiza un circuito corto donde involucramos unos remates de 30 metros con máxima explosión.

Actividades complementarias:



-:

-Zigzag:

-Culebrita



ACTIVIDAD 19: CIRCUITO DE RESISTENCIA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Sentadilla con salto
- Step-up
- Skipping en grada

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 20: CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Zancada con avance
- Saltos con acción frenante (compañero)
- Zancada con salto

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 21: CAMINATA Y JUEGOS

Descripción: Se realiza una caminata como medio de distencionamiento hacia la vereda encontrados, todo el grupo estará caminando y en varios tramos del camino se realizaron algunas dinámicas y juegos ente esos:

-very one, two, three

-Juego de los números



ACTIVIDAD 22: CIRCUITO DE FUERZA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Mountain climbers
- Commands push ups
- Plancha

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 23: CIRCUITO DE FUERZA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Skipping con banda de resistencia
- Extensión con banda para glúteo
- Jalón al pecho con bandas tubulares

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 24: CIRCUITO RESISTENCIA-COORDINACIÓN

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Entro a pie junto y salgo
- Entro a pie junto y salgo en sentadilla
- Skipping fuerte por la escalera

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 25: CIRCUITO FUERZA-AGILIDAD-RESISTENCIA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 5 ejercicios los cuales son:

- Alargues
- Saltos
- Slalom
- Skipping con banda elástica
- Jalón para glúteo

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 26: AGILIDAD Y COORDINACIÓN

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Suicidios
- Skipping en conos
- Entro a dos pies y abro

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 27: CIRCUITO RESISTENCIA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Skipping en el puesto
- Jumping jacks
- Entra y sale en los conos

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 28: CIRCUITO RESISTENCIA

Descripción: Se realiza un circuito con una duración de 20 min donde se involucran 3 ejercicios los cuales son:

- Desplazamientos laterales
- Desplazamiento adelante y atrás
- Entra y sale en los conos

Se trabaja por intervalos de tiempo, de manera ascendente se emplea un descanso de 1 min entre serie y serie. Se comienza de esta forma:

- 30seg/ 15 de recup= 2 series
- 40seg / 15 de recup= 2 series
- 50seg /15 de recup= 2 series
- 1min / 30 de recup= 2 series



ACTIVIDAD 29: ESTABILIDAD DINÁMICA GENERAL- EQUILIBRIO

Descripción: Se realiza un ejercicio donde se tendrá en cuenta como principal objetivo el equilibrio, aparte de la ubicación tiempo espacio. Se deben cerrar los ojos

La posición que se debe adoptar es manos en ángulo de recto, una pierna extendida y la otra flexionada en ángulo recto, el principal objetivo es ver cuánto tiempo se soporta en esa postura con cada una de las piernas.



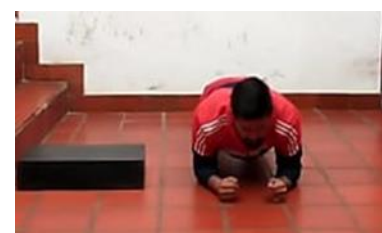
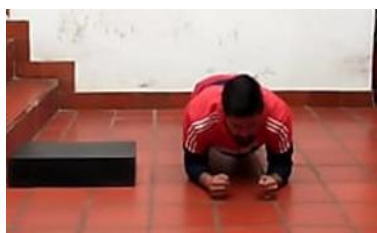
ACTIVIDAD 30: CIRCUITO TABATA GRADO 9°

Descripción: Se realiza un circuito tabata con una duración de 4 minutos donde irán involucrados 8 ejercicios, donde se trabaja por intervalos de tiempo.

20seg de trabajo / 10seg de recuperación

Los 8 ejercicios son los siguientes:

- Jumping jacks
- Commandos push ups
- Shoulder taps
- Flexo-extensión de codo
- Empujes al pecho
- Crunch Abs
- Plancha
- Plancha dinámica



ACTIVIDAD 31: CIRCUITO TABATA GRADO 10°

Descripción: Se realiza un circuito tabata con una duración de 4 minutos donde irán involucrados 8 ejercicios, donde se trabaja por intervalos de tiempo.

20seg de trabajo / 10seg de recuperación

Los 8 ejercicios son los siguientes:

- Jumping con sentadilla
- Sentadilla corta
- Sentadilla con salto
- Zancada con salto
- Leg raise
- Cambio pie a pie (asimétrico)
- Step up
- Sentadilla isométrica



ACTIVIDAD 32: CIRCUITO TABATA GRADO 11°

Descripción: Se realiza un circuito tabata con una duración de 4 minutos donde irán involucrados 8 ejercicios, donde se trabaja por intervalos de tiempo.

20seg de trabajo / 10seg de recuperación

Los 8 ejercicios son los siguientes:

- Jumping jacks
- Desplazamiento lateral
- Semi -burpees
- Skipping estático
- Burpees con desplazamiento lateral
- Sentadilla con salto
- Box jumps



6.2. EVALUACIÓN CUALITATIVA

El proceso metodológico de acondicionamiento físico que se llevó a cabo con los estudiantes de los grados 9°, 10°, 11° fue muy acertado de principio a fin en cada una de las clases, como primera medida se realizaron test donde mediamos directamente las valencias físicas de cada uno de ellos, usándolo como punto de partida para saber cómo se encontraban donde la gran mayoría respondió de la mejor manera, teniendo como base estos datos se trató de mejorar los resultados obtenidos en la fase de diagnóstico. A su vez la participación en su gran mayoría fue muy activa y por parte de los estudiantes fue bien recibida la idea de realizar un entrenamiento funcional direccionado con el adecuado acompañamiento pedagógico para su adecuada ejecución. De esta manera los circuitos empleados motivaron a los estudiantes a mejorar físicamente, donde el interés y esta forma de entrenar fue mejor tomada por las mujeres sintiéndose cómodas con esta manera de entrenar logrando mejorar y modificar algunos datos de los test, con el simple hecho de tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física buscando un bienestar físico dentro de la misma institución y así empleando un criterio competitivo individual como grupal en las actividades resaltando el factor motivante durante todo el proceso donde pudieron trabajar y mejorar un poco sus capacidades físicas.

7. CAPITULO 4

8. ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
5 de octubre	Entrenamiento selección femenina futbol de salón categoría juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	
6 de octubre	Entrenamiento selección masculina futbol de salón categoría juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
7 de octubre	Entrenamiento selección de futbol sala masculino categoría pre juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	
8 de octubre	Entrenamiento selección de futbol de salón masculino categoría juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	
11 de octubre	Entrenamiento selección de futbol de salón y futbol sala femenina 3:00pm-6:00pm 3 horas	

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
12 de octubre	Entrenamiento selección de futbol de salón masculino categoría juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	
13 de octubre	Entrenamiento selección de futbol de salón y futbol sala femenina 3:00pm-6:00pm 3 horas	
14 de octubre	Entrenamiento selección de futbol de salón masculino categoría juvenil 3:00pm-6:00pm 3 horas	

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
3 de noviembre	Supérate- Fase municipal -Fútbol de salón femenino juvenil 3 partidos, ganando los 3 partidos. -Futbol sala femenino pre juvenil 2 partidos, ganando los 2 partidos. -Futbol de salón masculino juvenil 2 partidos perdiendo los 2 -Futbol sala pre juvenil masculino 1 partido ganado 1:00pm- 7:00pm 6 horas	  
4 de noviembre	Futbol sala pre juvenil masculino 1 partido ganando 8:00 am – 9:00am (2 horas) -Clasificaron: -Futsala pre juvenil masculino y femenino -Futbol de salón juvenil femenino	

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
15 de noviembre	Reunión parámetros para viaje fase zonal en Pamplona 9:00 am – 11:00 am 2 horas	
16 de noviembre	Futsala pre juvenil femenino 1er partido (2 horas) Toledo Vs Cucutilla Ganando nuestro Toledo 2-0 a Cucutilla	
17 de noviembre	Futsala pre juvenil femenino 2undo partido (2 horas) Toledo vs Labateca Ganando nuestro Toledo 1-0 a Labateca	 

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
18 de noviembre	Futbol de salón juvenil femenino Toledo Vs Durania (1 hora) Ganando nuestro Toledo por W	
19 de noviembre	Futsala pre juvenil femenino FINAL Toledo Vs Cucutilla (2 horas) Ganando nuestro Toledo 2 -0 a Cucutilla para pasar a la fase departamental en Cúcuta	 

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
23 de noviembre	Fase departamental 1er partido (2 horas) Colguicoba (Toledo) Vs Col Jorge Gaitán Durán (Cúcuta) Ganando nuestro Toledo 6-1	
24 de noviembre	2undo partido Toledo vs La esperanza (2 horas) Empate 1-1	

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
25 de noviembre	Final Toledo Vs Tibú (2 horas) Perdió nuestro Toledo por 3-2	

9. CAPÍTULO 5

10. FORMATOS DE EVALUACIÓN FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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

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

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Fabio R. Penaloza S.
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: [Firma]
FECHA: 27 de noviembre del 2021

ALUMNO – MAESTRO:

SUPERVISOR:

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE:

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA:

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA:

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes. B
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. R
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. R
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. R

2. De la Universidad

- La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. E
- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

Lograr que enfoquen más la atención en cuanto implementos deportivos y un salón específico para educación física y así darle un verdadero valor al deporte. A su vez incentivar la participación de toda la institución en cuanto a deporte se habla.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: 

FECHA: 27 de noviembre del 2021

Supervisor: Fabio R. Penabaz S.

Alumno – Maestro [Signature]

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Shon Jairo Durán Rangel
SUPERVISOR: Fabio R. Penabaz S.
INSTITUCIÓN: Guillermo Cote Bautista - Toledo.
CURSO: 9°, 10°, 11° FECHA: 27 de noviembre del 2021

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5	15
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5	25
III. EXTRACURRICULAR	20%	5	10
NOTA DEFINITIVA			50

OBSERVACIONES ESPECIALES:

Participa de manera efectiva en el manejo de la plataforma
desempeñando su rol como docente, evalúa formativa y
cuantitativamente a sus alumnos y participó activamente
en las actividades extracurriculares con un excelente desempeño.
Agradecimientos y Felicitaciones.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Shon Sairo Durán Rangel
SUPERVISOR: Fabio R. Peñalosa S.
INSTITUCIÓN: Guillermo Cote Bautista - Toledo
GRADO 9º, 10º, 11º FECHA: 27 de noviembre del 2021

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Realizó las actividades de tipo administrativo manejo de inscripciones y calificaciones adecuadamente	30%	5	15
2 Docente y Evaluativa	Cumplió de manera excelente su rol como docente, así como las actividades de evaluación a tiempo y efectivas.	50%	5	25
3 Actividades extracurriculares	Estuvo presente en todas las actividades extracurriculares con un desempeño excelente, en los juegos superate intercollegiados y otras actividades del área.	20%	5	10
	NOTA DEFINITIVA	100%	5	50

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Jhon Jairo Durán Rangel
SUPERVISOR: Fabio R. Peñalosa S.
INSTITUCIÓN: Guillermo Cote Bautista - Toledo.
FECHA: 27 de noviembre del 2021

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

OBSERVACIONES: El alumno maestro tiene un excelente dominio de los temas así como los aspectos pedagógicos y metodológicos. Hace buen uso del material didáctico, interpreta las inquietudes de los alumnos, evalúa objetivamente su presentación personal excelente



11. CONCLUSIONES

- La propuesta de realizar un entrenamiento funcional con un criterio metodológico fue bien recibida por la mayoría de los estudiantes quienes participaron masiva y activamente en cada una de las clases.
- La motivación siempre estuvo pautada por las mujeres demostraron estar involucradas en el entorno de esta tendencia y a la hora de contextualizarlo a un objetivo de mejora física los avances fueron productivos.
- Algunos estudiantes pudieron evidenciar algunas capacidades innatas que poseen en la ejecución de cada uno de los test propuestos.
- Se creó un ambiente competitivo a nivel individual y grupal en cada una de las sesiones donde se trataba de mejorar los resultados obtenidos en la fase de diagnóstico.
- La postura del supervisor en cuanto a la temática durante el proceso fue importante apoyando y reforzando cada uno de los circuitos direccionados metodológicamente para cada uno de los estudiantes.

12. BIBLIOGRAFÍA

Sánchez, D. (12 de 5 de 2005). <http://regioncore.webcindario.com/funcional>. Obtenido de <http://regioncore.webcindario.com/funcional>: <http://regioncore.webcindario.com/funcional.pdf>

Belkis, P. H. (2007). LA MORTICIDAD FINA EN LA ETAPA INFANTIL. Cuba: portal educativo.

Pinzón, I. (2015). Entrenamiento funcional del Core: eje del entrenamiento inteligente. facultad ciencias de la salud UDES.

Lechon Lechon, I. (28 de Julio de 2016). Irene lechón. Obtenido de <http://irenelechon.blogspot.pe/2016/07/importancia-de-la-motricidad-fina.html>

Divino Maestro. Manuel Alejandro Guerrero Henche

Derrickson, T. &. (2006). LA PROPIOCEPCIÓN COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DE LESIONES. En E. D. Galán, LA PROPIOCEPCIÓN COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DE LESIONES

Carl, & Káiser. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo

Mosston. (1972). Educación Física y su didáctica I: El equilibrio. En C. R. Cerezo, Educación Física y su didáctica I: El equilibrio

Devís. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

Zatsiorsky. (1995). Blogs fuerza y potencia. Obtenido de Blogs fuerza y potencia: <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-fuerza-y-potencia/blog/fuerza-muscular>

Castañer, B. M., Foguet, C. O., & Argilaga, A. T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. revista científica de educación, 31-36



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



13. ANEXOS



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Toledo, 30 de agosto de 2021

Señor (a)
Víctor Hilario Carrillo Patiño
Rector (a)
Institución educativa: Guillermo Cote Bautista
Toledo, Norte de Santander

Estimado (a) Rector (a):

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

Dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes contamos con la asignatura de practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas y actitudes que le permiten vincularse de forma activa y participativa al ejercicio docente, para este caso en su prestigiosa institución para el semestre 2021-2, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico, por lo anterior, agradezco la autorización dada por usted para la realización de la misma.

Esperando que nuestro alumno, maestro en formación sea de gran apoyo en el inicio de esta etapa escolar, supliendo las necesidades que esta situación de pandemia nos viene causando. Y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social. Cumpliendo las condiciones dadas las practicas se desarrollarán bajo la modalidad establecida por su institución, sujeta a los cambios que se pueden presentar de acuerdo a las circunstancias y evolución de la situación de emergencia sanitaria.

Se anexa el cronograma institucional de prácticas para su conocimiento, haciendo claridad a que esta actividad académica se iniciará el día 30 de agosto y se dará por concluida el día que la institución educativa finalice sus actividades académicas escolares del año 2021, independientemente de los compromisos y el calendario académico de la Universidad de Pamplona.



SC-CER96940



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

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

1

Recibido:
31/08/2021
[Handwritten signature]



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRÁCTICA INTEGRAL 2021-2
SEDES: PAMPLONA-VILLA DEL ROSARIO

Recepción documental	17-20 de agosto
Inducción	23-27 de agosto
Inicio de la práctica	30 de agosto
I ETAPA	
Diagnostico institucional	30 de agosto- 10 de septiembre
Entrega de informe	11 de septiembre
II ETAPA	
Elaboración de propuesta	13 al 24 de septiembre
Entrega de informe	25 de septiembre
III ETAPA	
Ejecución propuesta	27 de septiembre - 19 de noviembre
Entrega del Informe	20 de Noviembre
IV ETAPA	
Actividades intraescolares e Inter escolares	29 de noviembre- 3 diciembre
Entrega de informe	4 de diciembre
V ETAPA	
Etapa final	6 al 18 de diciembre
Entrega de informe final	7 de diciembre
Socialización	9 - 10 de diciembre

Jhon Jairo Duran R
JHON JAIRO DURAN RANGEL
ESTUDIANTE

Fabio R. Peñaloza
FABIO PEÑALOZA
SUPERVISOR

Atentamente,

Mario Alexi Isidro Delgado

MARIO ALEXI ISIDRO DELGADO
Director de Departamento
Educación Física, Recreación y Deportes



SC-CER96940



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