



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE PRACTIA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS

JOLMAN ALONSO DELGADO JAIMES

COD: 1.116.870.3308

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2021-2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE PRACTIA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS

JOLMAN ALONSO DELGADO JAIMES

COD: 1.116.870.3308

LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA

M.G. ASESORA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2021-2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

En este informe se encontrará toda la información sobre la institución educativa San Luis, ubicada en el municipio de Tame-Arauca, en la dirección carrera 19#17-80 barrio Boyacá del casco urbano. Allí se realizará la práctica integral, por el futuro docente de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes. Gracias a las directivas de la institución que diligenciaron todos los parámetros para contextualizar el PEI, logrando dicha organización para tener en cuenta como se lleva el desarrollo educativo fuera y dentro del plantel.

De igual forma todos los estudiante, padres de familia, docentes y comunidad en general deben tener en cuenta los derechos y deberes para cada uno y así caracterizarse como miembro de esta institución, regidos por leyes que hacen que se cumplan todo lo plasmado en el proyecto educativo institucional, objetivo principal donde busca formar estudiantes íntegros que sean el futuro de este país y de ante mano brindarles una educación digna y de calidad lo que nos hacen muy reconocidos a nivel departamental y nacional. “Practicando valores, construyendo saberes”.

La institución educativa san Luis es reconocida por su larga trayectoria en formación de personas en un alto nivel educativo y se ha visto reflejado por las antiguas promociones que anteriormente desarrollaron los niveles académicos desde la década de los 70, imponiéndose como unas de las instituciones más antiguas en el municipio, este logro resalta a nivel departamental, caracterizando el alma mater.

Privilegio que he tenido por parte de la institución realizar la práctica integral, dejando en alto el nombre de la universidad de pamplona. De esta manera se demostrará todo el potencial que se tiene para sacar al frente todos los conocimientos adquiridos durante el recorrido de la carrera, ayudando a formar personas en el área de la educación física, con una buena metodología para poner en práctica la enseñanza y aprendizaje en los estudiantes en secundaria. Para que tengan unas bases acerca de los deportes y todo lo relacionado con la actividad física, que además de ser un beneficio para la salud nos ayuda a tener un alto nivel de autoestima para cada una de las personas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	7
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS	7
1.1 RESEÑA HISTÓRICA.....	7
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	10
1.2.1 MARCO LEGAL	10
1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL	11
1.3.1 VISIÓN	11
1.3.2 MISIÓN	11
1.3.3 FILOSOFÍA.....	11
1.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	11
1.5 PERFIL	12
1.5.1 Perfil Del (La) Estudiante	12
1.5.2 Perfil Del (La) Docente	12
1.5.3 Perfil De La Madre, Padre y/o Acudiente.....	13
1.5.4 Perfil Del Personal Administrativo Y De Servicios Generales	13
1.6 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	13
1.7 SÍMBOLOS INSTITUCIONES	14
1.7.1 HIMNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS	14
1.7.2 LA BANDERA	16
1.7.3 EL ESCUDO.....	16
1.7.4 LEMA INSTITUCIONAL	17
1.8 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	17



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.8.1 POBLACIÓN ESCOLAR.....	18
1.8.2 ¿QUÉ ES LA CONVIVENCIA ESCOLAR?.....	18
1.8.3 ENFOQUES ORIENTADORES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR	19
1.8.4 PRINCIPIOS BÁSICOS DEL SISTEMA DE CONVIVENCIA ESCOLAR	20
1.9 DEBERES Y DERECHOS DE LA COMUNIDAD SAN LUISISTA.....	21
1.9.1 DERECHOS DE LOS(AS) ESTUDIANTES	21
1.9.2 DEBERES DE LOS (AS) ESTUDIANTES.....	21
1.9.3 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA.....	22
1.9.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA	23
1.9.5 DERECHOS DE LOS DOCENTES	23
1.9.6 DEBERES DE LOS DOCENTES.....	24
1.10 LEY DEL MENOR.....	24
1.11 UNIFORMES	24
1.11.1 Uniforme de diario mujeres	24
1.11.2 uniforme de diario hombres.....	25
1.11.3 uniforme de educación física	25
1.12 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	26
1.13 SALÓN DE DEPORTES	28
1.15 MATRIZ DOFA	30
2. PROPUESTA PEDAGÓGICA	31
2.1 TÍTULO:	31
2.2 OBJETIVO GENERAL	31
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	31
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	31
2.5 JUSTIFICACIÓN	32
2.6 POBLACIÓN.....	34
2.7 MARCO CONCEPTUAL	35



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7.1 capacidades condicionales.....	35
2.7.1.1 fuerza	35
2.7.1.2 resistencia	36
2.7.1.3 velocidad	36
2.7.1.4 flexibilidad.....	37
2.7.2 Capacidades coordinativas	37
2.7.2.1 Coordinación.....	37
2.7.2.2 equilibrio	38
2.8 MARCO TEÓRICO.....	38
3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	40
3.1 DISEÑO	40
3.2 EJECUCIÓN.....	41
3.2.1 FUERZA	41
3.2.2 VELOCIDAD	46
3.2.3 FLEXIBILIDAD	50
3.2.4 RESISTENCIA	54
3.2.5 COORDINACIÓN.....	59
3.2.6 EQUILIBRIO.....	63
3.2.7 ORIENTACIÓN.....	67
3.3 EVALUACIÓN.....	71
4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	72
5. FORMATO DE EVALUACIÓN	75
5.1 AUTOEVALUACIÓN	75
5.2 COEVALUACIÓN	77
5.3 PLAN TEÓRICO.....	79
5.4 PLAN SEMANAL.....	80
5.5 NOTA FINAL DE PRACTICA	81



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS



1.1 RESEÑA HISTÓRICA

La Institución Educativa San Luis, nace a través del decreto No. 395 del 30 de octubre del 2002, emanada de la secretaria de Educación Departamental, donde ordena anexar al Colegio Nacional San Luis, las escuelas urbanas: Veinte de Julio, Alegre Despertar (Barrio Veinte de Julio), Nuevo Amanecer (Barrio La Unión) y el Pacto por la Infancia (Barrio El Morichal), del Municipio de Tame Departamento de Arauca.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Dicho decreto organiza los establecimientos para ofrecer los niveles de Educación Preescolar, Básica y Media, con un solo rector y una sola administración en cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 9 de la Ley 715 del 2001.

A continuación, se detallan a manera de antecedentes fundamentales, los procesos históricos básicos de los Centros Educativos precedentes.

La Institución Educativa San Luís tiene sus orígenes en la década de los 20, con la educación impartida por las hermanas Vicentinas y los sacerdotes lazaristas; por los años 35, la escuela de varones funcionó al frente del árbol de tamarindo en casa del Señor Sulpicio Sarmiento, (Kra 14 con calle 15), desde este año hasta los 60 paso por varios sitios, hasta llegar al barrio San Luis (hoy las instalaciones del ancianato). La institución inicia sus labores en 1962 en la carrera 18 No 17-86 Barrio Boyacá.

En el año de 1962, surge como colegio de bachillerato por iniciativa e interés de los padres de familia, (Emilia Valcárcel, Judith Rojas y otros) con la colaboración del docente Fraude López y la decisión de Monseñor Luís Eduardo García. Se logra la apertura del bachillerato, siendo pionero de la educación media para jóvenes en el municipio. La institución empieza sus labores con 18 estudiantes.

En 1966 se fusiona con el Colegio Intendencia Vargas Santos, dando origen al Liceo Tame; los gestores: Monseñor Luís Eduardo García y el intendente Dr. Octavio Sarmiento Bohórquez (Q.E.P.D).

Años siguientes, la Escuela de Varones de básica primaria funciona en el hoy ancianato, se trasladó a la planta física que deja el bachillerato, en las instalaciones de la carrera 18 No 17-86, continuando con la razón social Colegio Nacional San Luis; dependiendo de la Educación Nacional Contratada.

Los Docentes que han dirigido los destinos de la institución hasta la actualidad han sido Juan Antolínez 1962-1965; Alfonso Baquero 1966; Fernando Domínguez 1967-1970; Gustavo Mojica 1971-1972; Carmen Teresa Miller, 1973 – 1985; Delia Santisteban desde 1986 – 1995 directora, y rectora a partir de 1995 hasta mayo de 2015; y Johanna Andrea Ávila Ramírez, mayo de 2015 hasta la fecha presente.

En 1993 gracias a la gestión de la junta de padres de familia (Leonel de Jesús Granada (presidente), Armida Quintero (Tesorera), Amanta Guzmán, (vicepresidente), José Romero (Fiscal) y el apoyo incondicional de los docentes a la cabeza de José Hernán Tunarozza como director encargado, se



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



cristaliza la idea de construir una nueva planta física. Para tal hecho se realiza la conmemoración de los 31 años de vida institucional, vinculando a este evento las autoridades departamentales y municipales, al Lic. Alfredo Colmenares Chía-Gobernador Departamental- y a los diputados (Edgar Guzmán Tafur, Albeiro Venegas Osorio y el alcalde Tadeo Caro- ex alumnos de la institución), comprometiéndolos para que asignen los recurso para la planta física. En este evento se apropian 150 millones para el inicio de la obra, haciéndose posible la primera etapa de la nueva planta física; 12 salones 3 oficinas área administrativa; años siguientes con recursos departamentales y municipales se amplía la planta física. Completando 19 aulas de clase, Un laboratorio de física, sala de sistemas, sala de bilingüismo, aula múltiple y 3 dependencias para área administrativa.

La ley 115, el crecimiento poblacional en el municipio, el traslado de dos docentes del área rural a la zona urbana de la contratada (Centón Mendivelso y Nilo Riscanevo), y la voluntad política de la alcaldesa María Elena Molina, hizo posible en 1995, la reapertura del bachillerato con 17 estudiantes. Para organizar la asignación académica de los seis docentes por áreas, conformándose grados de básica primaria y básica secundaria, (2 cuartos, 2 quintos 1 sexto).

Al año 2016, la Institución Educativa San Luis ha graduado 16 promociones de bachilleres académicos, y en la sede principal se cuentan con 23 aulas de clase, distribuidas entre Básica Primaria (9 aulas), Básica Secundaria y Media (14 aulas), albergando a cerca de 800 estudiantes en esta sola sede.

A continuación, haremos un breve recorrido por las instituciones anexas y su desarrollo histórico que hoy es de gran significación para la unidad educativa:

El centro educativo Veinte de Julio, fue fundada en 1969 por el señor Alfonso Carvajal Rincón, presidente de la Junta de Acción Comunal; inicia labores en 1970. De 1976 a 1978, suspende labores. A partir de 1979 reinicia su funcionamiento en la planta física que hoy ocupa la Sede Alegre Despertar. La nueva planta se construye en 1988, y en 1989 bajo la dirección del docente Luis Alfonso Baquero inicia labores en la nueva estructura.

El centro educativo Nuevo Amanecer, nace en 1998, por iniciativa del padre de familia Samuel Bello, presidente de la Junta de Acción Comunal, quien gestiona ante las autoridades municipales y departamentales la construcción de las primeras aulas, y se ejecuta con mano de obra de los vecinos del barrio; En mayo del mismo año se asignan cuatro docentes, iniciando labores con 98



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



niños. En 1999 el número de estudiantes llegó a 286 ampliando la jornada a la tarde ubicando 5 docentes más con funciones de dirección a la docente Flor Alba Parra.

El Centro del Niño Especial; bajo la necesidad imperante en el municipio de un centro especializado, conlleva a varios padres de familia a gestionar para la apertura de una institución que solucione parte de la problemática, en 1994 siendo alcalde José Tadeo Caro, se da apertura al Centro Del Niño Especial “Alegre Despertar” con 40 estudiantes. Se ubican 5 personas, una fonoaudióloga y la directora. El instituto por falta de recursos cierra en el año 1994. A partir de 1995 es vinculada una profesora especializada, quien es encargada de planear y diseñar las primeras estrategias para el funcionamiento del mismo, en 1996 abre las puertas en la Escuela El Porvenir con 20 asistentes, en septiembre del mismo año es vinculado un docente por el municipio, en 1997 se instala en la antigua sede del centro educativo Veinte de Julio en las horas de la tarde. En la institución se atienden múltiples discapacidades en un solo nivel.

El Pacto por la Infancia se inaugura en la alcaldía de la señora María Elena Molina, posibilitando la apertura de un centro que recoja la población infantil con edades de 3, 4 y años del municipio, con el auspicio de la Presidencia de la República y el “Plan nacional a Favor de la Infancia” en el gobierno de Ernesto Samper Pizano a través del Corporinoquia con su director en ese entonces Leonel Pérez Bareño. Se construye y dota de implementos indispensables para el funcionamiento del centro, se inaugura el 23 de mayo de 1998 por el presidente Samper y Ramón Márquez Eulegelo alcalde municipal. En el año 99 se inician las labores como sala cuna con 72 niños bajo la dirección de Martha Elvira Granados; en el 2000 asume la dirección la profesora Beatriz Molina abriendo el grado de preescolar.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

1.2.1 MARCO LEGAL

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

- La constitución política de 1991
- La ley general de la educación, ley 115 del 1994
- Los estatutos docentes 2277/77 y 1278 de 2002
- La ley de infancia y adolescencia 1098 del 2006



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL

1.3.1 VISIÓN

En el año 2019 la Institución educativa san Luis será reconocida a nivel regional y nacional por la propuesta educativa “Practicando Valores, Construyendo Saberes”, centrada en la formación del ser y el desarrollo de competencias, mediante procesos pedagógicos que reconocen la individualidad y promueven la autonomía del estudiante.

1.3.2 MISIÓN

Formar personas respetuosas, autónomas, responsables y competentes siendo artífices de su proyecto de vida acorde a las exigencias del medio cambiante, apoyados por una comunidad Educativa comprometida con el mejoramiento Institucional y el de su entorno.

1.3.3 FILOSOFÍA

La Institución Educativa San Luis Enmarca las acciones pedagógicas a través de las prácticas de valores y la construcción de saberes, con criterios básicos para la toma de decisiones mediante actividades propias de la vida cotidiana que los lleve a ser responsables, respetuosos y autónomos en la realización de sus propios proyectos donde se refleje una sana convivencia.

1.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

El Estudiante

Es una persona que merece todo respeto y se concibe complejo, social, libre, crítico, creativo y con autonomía, siendo protagonista principal del proceso Enseñanza Aprendizaje y de su proyecto de vida.

El Docente

Es un profesional actualizado, facilitador del aprendizaje y la resolución de conflictos, imparcial, que valore las individualidades, promovedor de acciones para: el desarrollo de una vida sana, de un proyecto de vida entre sus estudiantes y es el principal diseñador de experiencias de Enseñanza Aprendizaje mediante la práctica de valores para la construcción de saberes.

La familia

Es el principal responsable de la formación de los hijos y su acompañamiento es indispensable en el proceso de la Enseñanza Aprendizaje, participando activamente en: La práctica de valores, apoyo



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en el estudio, actividades de refuerzo, interés por el avance y rendimiento; manteniendo comunicación constante con los docentes, asistiendo y participando en todas las actividades programadas por la institución.

El proceso de Enseñanza – Aprendizaje

Es un proceso significativo y contextualizado, desarrollado con metodologías innovadoras y participativas en marcado en la práctica de valores con un aprendizaje autónomo que lo lleve a ser competente.

Entorno natural y social

Es responsabilidad de la comunidad educativa San Luisista que todos los miembros cuiden, protejan y preserven el medio ambiente a través de actitudes positivas en el entorno social en que se desenvuelve: Familia, barrio, colegio, grado y amigos.

Gestión Institucional

Apropiar el concepto de gestión de calidad, en cada uno de sus componentes, administrativo, pedagógica, financiera y comunitaria.

1.5 PERFIL

1.5.1 Perfil Del (La) Estudiante

El perfil del estudiante de la Institución educativa san Luis tendrá oportunidad de ser protagonista del proceso enseñanza aprendizaje, construir una mentalidad crítica y que le permita manifestar sus inquietudes y cuestionamientos, reflexionar sobre los diferentes acontecimientos que le rodean, practicando constantemente los valores de:

respeto, responsabilidad y autonomía que lo lleve a ser competente e identificándose con el Proyecto Educativo Institucional.

1.5.2 Perfil Del (La) Docente

Está enmarcado en los siguientes aspectos:

- Ser un motivador del aprendizaje con capacidad de resolver conflictos en el aula, formando en ellos la autonomía y el respeto.
- Cumplir con sus deberes con sentido de pertenencia promoviendo el trabajo en equipo que le permitan manifestar actitudes de tolerancia y respeto.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Diseñar y desarrollar metodologías eficaces que respondan a las necesidades e intereses del estudiante en marcadas en el Horizonte Institucional.
- Ser un profesional abierto al cambio que enseñe con su aptitud y ejemplo para poder proyectar a sus estudiantes a un futuro exitoso.

1.5.3 Perfil De La Madre, Padre y/o Acudiente

La familia es el eje fundamental de la formación de sus hijos caracterizándose por:

- El Diálogo y respeto constante utilizando siempre un lenguaje digno que inspire confianza, paz y seguridad favoreciendo su autoestima.
- El Empeño por inculcar en sus hijos los valores y principios que fundamentan la acción educativa en el Colegio.
- Ser agente participativo y oportuno (horarios de atención establecidos), en todas las actividades que involucran el quehacer Institucional.

1.5.4 Perfil Del Personal Administrativo Y De Servicios Generales

Las personas de la Administración y de Servicios Generales son muy importantes en la educación y formación de quienes conforman la Comunidad Educativa, ya que con su trabajo colaboran en la buena marcha de la Institución.

El personal Administrativo y de Servicio General se caracteriza por:

- Ser profesional y competente en cada una de las labores asignadas.
- De muy buenas relaciones humanas que reconozca y valore las personas favoreciendo la buena imagen de la Institución Educativa.
- Ser organizados, responsables, eficientes y eficaces, con las funciones enceres y materiales a su cargo que garanticen el buen y oportuno funcionamiento de la Institución.

1.6 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

La institución educativa San Luis de Tame-Arauca cuenta con las siguientes dependencias de apoyo a la gestión.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La organización se define según la necesidad del servicio y el perfil del personal de planta vinculado a la institución. Se considera una fortaleza que el personal esté vinculado a la planta de personal del Departamento, lo cual le da estabilidad y permanencia a la prestación del servicio.

1.7 SÍMBOLOS INSTITUCIONES

Son símbolos y distintivos de la institución educativa San Luis: el Himno, la Bandera, el Escudo, el Lema, el Carnet y el Uniforme.

1.7.1 HIMNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS

I
Al cimero de aquella montaña
En nombre del padre nuestro creador
Yo quiero llevar mi bandera como



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



sigma de superación, pues llevo en mi
en el estimé el nombre seré emprendedor,
Mi meta es el triunfo y la gloria
Mi escudo me da ese valor

Coro

Alzo mi brazo hizo bandera
Es mi honor de corazón
Hasta el fin soy estimé
Es mi orgullo y es un don
Responsable y tolerante
Soy un líder de valor
Firme y muy comprometido
Con mi pueblo y mi nación.

II

Soy raíz y en el tiempo hago historia
De esta tierra preludio de esta canción
Hoy pregonó con mucha alegría
Mi unidad es siempre superior
Llevo el lema de ser solidario
Un constante e incansable luchador
Honro siempre mi púdica raza
Ejerciendo una noble labor

III

Estampamos nuestras leyes
Con justicia nuestros actos
Respondemos con honor
mediando y corrigiendo nuestras faltas
Para hacernos cada día aún mejor
Trascendemos de la vida en el saber
La verdad sostenemos sin temor
Estudiamos e investigamos la ciencia
aunque ella este en constante evolución

LETRA Y MUSICA: Lic. Mauricio Betancourt Ruiz



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.7.2 LA BANDERA



La bandera de la institución está dividida en dos franjas iguales, la primera a la derecha tiene tres franjas horizontales iguales, blancas en la mitad y azul cielo en la parte superior e inferior y la segunda parte a la izquierda blanca con el escudo en la mitad. El blanco significa un corazón y una mente en disposición para recibir formación integral en la vivencia de saberes, valores y virtudes para ser transparentes en nuestros pensamientos y actos. El escudo dentro significa el compromiso con nuestra I.E para reflejarlo en la sociedad. El color azul significa elevar la mirada al cielo para descubrir su inmensidad, la dulzura y armonía interior para reflejarlo en la persona responsable, respetuosa y autónoma en la superación personal.

1.7.3 EL ESCUDO



"o país en paz"



SC-CER96940



"Formando líderes p
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de San
Tells: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El escudo está representado en la parte interna por un libro abierto, una mano que sostiene el sol emanando rayos, dentro del sol el hombre, y en el fondo el color azul. En la parte externa está el nombre de nuestra I.E San Luis, en su base los valores de solidaridad y trabajo. Libro abierto representa la sabiduría, el conocimiento y el espíritu investigativo como estandarte del trabajo y la solidaridad. La mano que sostiene el sol y el hombre, simboliza el crecimiento personal, la expresión de valores de respeto, responsabilidad y autonomía que reflejan la armonía entre el hombre, el universo y la naturaleza como fuente de vida. Los rayos del sol representan la proyección para alcanzar el triunfo como agente transformador en la práctica de valores y construcción de saberes. El fondo azul simboliza el cielo que nos lleva a descubrir y a conocer la verdad que inquieta al hombre como símbolo de superación. Solidaridad es un sentimiento que expresa la caridad y el calor humano, es donde se refleja la sociabilidad vinculo de unidad para dar y recibir en la realidad de la naturaleza humana. Trabajo es el esfuerzo físico e intelectual que dignifica al hombre, donde se puede demostrar iniciativas, habilidades, liderazgo y se aprende a convivir con los demás; buscando la superación y satisfacción personal.

1.7.4 LEMA INSTITUCIONAL

“construyendo valores, construyendo saberes”

1.8 MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia en los establecimientos educativos, establece las normas y acuerdos sobre los cuales la comunidad educativa desarrolla sus labores y relaciones interpersonales en la vida escolar, facilitando así los procesos de formación y educativos para los estudiantes, con la debida corresponsabilidad de la familia.

El presente manual pretende de igual forma, fomentar el autocontrol y la autodisciplina en los estudiantes, e implantar como filosofía de vida los valores institucionales: Respeto, Responsabilidad, Solidaridad y Autonomía. Para que así, el impacto en la vida estudiantil se prologue y sea proyectado en la vida no solo en el contexto escolar, sino en cualquier ambiente social en el cual se desenvuelva el estudiante.

La comunidad educativa de la Institución Educativa San Luis conformada por directivos, docentes, estudiantes, personal administrativo, personal de servicios generales, padres de familia y/o



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



acudientes; dan a conocer a través de este documento los servicios que presta la institución, los requisitos para pertenecer a ella, los principios, los fines y las normas que definen los derechos y compromisos de los estudiantes, también sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa, para lograr una adecuada e integral formación de las estudiantes.

El manual de convivencia escolar, se consolida y pretende ser una herramienta clara concisa y contundente, a la hora de regular, definir y establecer actitudes dignificantes, sanas y pedagógicas, dentro del marco escolar de la institución educativa, dando respuesta actualizada a las exigencias de una visión educativa en Colombia.

1.8.1 POBLACIÓN ESCOLAR

Las niñas, niños y adolescentes normalistas, en un alto porcentaje son estudiantes que llegan motivados y con expectativas para su proyecto de vida, son alegres, espontáneos, puntuales, con deseos de aprender, de participar, de convivir, de ser aceptados, con sentido de pertenencia y deseos de superación personal entre otros.

Sin embargo existen varios casos focalizados de estudiantes que son intolerantes, agresivos, muestran desmotivación hacia el estudio sin anhelos de un proyecto de vida, irreverentes ante la autoridad, algunos con hogares sustitutos del ICBF, matoneo y ciber-acoso, con vulnerabilidad hacia el inicio de relaciones sexuales a temprana edad, a la fármaco dependencia y se tiene que en la institución el índice de casos de consumo de sustancias psicoactivas se ha disparado y se dan algunos casos de micro tráfico. Por estas razones, es difícil y compleja la convivencia escolar, la vivencia de competencias ciudadanas y por supuesto el ejercicio de los DDHH y DHSR y el logro de un buen rendimiento académico.

1.8.2 ¿QUÉ ES LA CONVIVENCIA ESCOLAR?

La convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral. La convivencia escolar resume el ideal de la vida en común entre las personas que forman parte de la comunidad educativa, partiendo del deseo de vivir juntos de manera viable y deseable a pesar de la diversidad de orígenes (Mockus, 2002). Así mismo, esta se relaciona con construir y acatar normas; contar con mecanismos de autorregulación social y sistemas que velen por su cumplimiento; respetar las diferencias; aprender a celebrar, cumplir y reparar acuerdos, y construir relaciones de confianza entre las personas de la



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



comunidad educativa (Mockus, 2003). Sin embargo, aprender a convivir es un proceso que se debe integrar y cultivar diariamente en todos los escenarios de la escuela (Pérez-Juste, 2007). Se deben favorecer entonces ambientes de aprendizaje democráticos donde la participación y la construcción de identidad desde la diferencia sean centrales. Es así como el clima escolar positivo no se improvisa, se construye contando con la voz de estudiantes, docentes, docentes con funciones de orientación, personal administrativo, familias y directivas docentes. Estos procesos de aprendizaje deben tener en cuenta que la convivencia no implica ausencia de conflictos. En todo grupo social se presentan este tipo de situaciones debido a la presencia de diversos puntos de vista y

múltiples intereses; diferencias que pueden convertirse en motores de transformación y cambio. Es necesario utilizar estos conflictos como oportunidades para que todas las personas que conforman la comunidad educativa hagan uso del diálogo como opción para transformar las relaciones; el pensamiento crítico como un mecanismo para entender lo que ocurre; la capacidad de ponerse en los zapatos de otra persona e incluso sentir lo que está sintiendo (empatía) como una oportunidad para reconocerse, y la concertación como herramienta para salvar las diferencias (Ruiz-Silva & Chau, 2005). De esta manera, el problema no radica en el conflicto en sí, sino en su manejo inadecuado. En este caso, es necesario que la escuela cuente con acciones concertadas para su manejo, lo cual se convierte en un reto para que la comunidad educativa desarrolle estrategias que le permitan resolver los conflictos de manera adecuada y construir aprendizajes a partir de lo ocurrido.

1.8.3 ENFOQUES ORIENTADORES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Enfoque de derechos:

Las iniciativas que se desarrollan dentro de un marco de derechos reconocen la dignidad humana como valor supremo. Un proceso de formación conceptualizado con este enfoque, implica centrarse en el reconocimiento y el desarrollo de las capacidades de los sujetos de derechos.

Enfoque diferencial:

Desde la concepción de Desarrollo Humano Sostenible, el reconocimiento real de derechos está determinado, en mucho, por la prevalencia de la acción del Estado en favor de los grupos poblacionales más vulnerables en razón de sus especificidades de carácter social: étnico de género, territorial (urbano rural) y necesidades educativas especiales.

Enfoque diferencial de género:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En sociedades patriarcales como la colombiana, el enfoque de género ha priorizado la búsqueda de soluciones a problemas como: La disparidad entre hombres y mujeres, el acceso desigual e inadecuado a servicios, la violencia contra la mujer, la persistente discriminación y violación de los derechos de las niñas y la escasa participación política de ellas.

Enfoque diferencial étnico:

La etnia es otro componente del enfoque diferencial, con presencia de pueblos indígenas y comunidades afro-descendientes. Tiene que ver con la diversidad étnica y cultural.

Enfoque diferencial por ciclos de vida:

Responde a las necesidades específicas de las diferentes etapas de vida de los seres humanos, que se manifiestan en cambios físicos, mentales, emocionales y de interacción, que obedecen a las exigencias del propio organismo humano, así como a las exigencias de la cultura y de la sociedad en un momento histórico determinado.

Hace referencia al compromiso del Estado en la promoción de las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva para la población que presente necesidades educativas especiales, como las afectadas por algún tipo de discapacidad, o que presenten capacidades excepcionales.

Enfoque participativo:

Se trata de desarrollar procesos de democracia participativa, entendida como el ejercicio colectivo que permite a cada uno y a cada una representar sus propios intereses, presentar sus puntos de vista y propuestas, desde la diferencia, en condiciones de igualdad.

1.8.4 PRINCIPIOS BÁSICOS DEL SISTEMA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

(Artículo 5 de la ley 1620) Son principios del sistema nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar:

- Participación
- Corresponsabilidad
- Autonomía



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Diversidad
- Integralidad

1.9 DEBERES Y DERECHOS DE LA COMUNIDAD SAN LUISISTA

1.9.1 DERECHOS DE LOS(AS) ESTUDIANTES

Formativos. Los estudiantes tienen derecho a:

- Obtener al iniciar el año escolar, la información total y clara sobre las normas del manual de convivencia, para acatarlas por convicción.
- Recibir información acerca de sus responsabilidades y derechos (Ley 1098 de infancia y adolescencia).
- Ser respetados en su integridad y dignidad personal, dando cumplimiento a la Ley de infancia y adolescencia 1098 en sus artículos 18,26; artículo 44 numerales 2, 4, 5, 6, 8 y 9. La dignidad es el reconocimiento de la persona de ser valorada, escuchada, orientada y protegida.
- Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual, dando cumplimiento al artículo 44 numeral 10 leyes 1098 de infancia y adolescencia.
- Participar directamente en la evaluación institucional de la institución educativa San Luis, dando cumplimiento al Artículo 31 y Artículo 42 numeral 4 de la Ley 1098 de infancia y adolescencia.
- Desarrollar su creatividad social, científica, artística y deportiva para enriquecer y renovar su cultura personal representando a la institución. Artículo 42 numerales 7, 8, 9,10 y 11 de la Ley1098.
- Un trato de acuerdo a la edad. Artículo 15 de la Ley 1098 de Infancia y Adolescencia.
- Gozar de la buena comunicación con los docentes dentro de las normas del respeto mutuo. Artículo 41 numeral 19 de la Ley 1098.
- Que se le respete el debido proceso, no podrá ser amenazado ni intimidado, a través de ningún medio o acción, escrito, verbal o de cualquier otra índole.
- Ser atendido, escuchado y orientado oportunamente por directivas y docentes en las dificultades que se presenten en su vida cotidiana.
- Recibir formación religiosa, moral y ética dentro de los principios constitucionales.
- Recibir asesoría psicológica y en orientación escolar durante su permanencia en la institución, como también en la preparación de una elección libre y responsable de su profesión y vocación.

1.9.2 DEBERES DE LOS (AS) ESTUDIANTES



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De comportamiento general

- Conocer el Manual de Convivencia Escolar y cumplir con los requerimientos inherentes a la calidad del estudiante y sus deberes tanto cívicos como sociales dentro de la institución educativa, su ejemplar comportamiento, acciones dignificantes, respetuosas y de acuerdo a su edad psicológica y física.
- Conocer, reflexionar, vivenciar y cumplir el manual de convivencia, aceptado mediante la matrícula.
- Conocer y cumplir las normas educativas emanadas del MEN y Secretaría de Educación Departamental de Arauca.
- Ser conscientes y asumir la condición de primer responsable de su formación, de su dignidad, de su autodisciplina y su ejemplar comportamiento.
- Respetar las opiniones o puntos de vista de los demás y permitir su libre expresión, teniendo en cuenta el respeto y las buenas costumbres y por sobre todo la dignidad de sus compañeros como la suya propia. Dando estricto cumplimiento al Artículo 18 de la Ley 1098.
- Cuidar el buen nombre de la institución, manifestando respeto, aprecio y sentido de pertenencia por sus símbolos.
- Tratar con respeto y cordialidad a los docentes, compañeros y administrativos de la Institución Educativa San Luis, sin usar términos y palabras soeces del léxico juvenil, palabras peyorativas, apodos, o ser despectivos con sus compañeros, profesores y demás personal de la institución; evitando sobornos, chantajes, amenazas, presiones o mentiras para obtener beneficios de cualquier índole.
- Seguir el conducto regular establecido por el manual de convivencia para la solución de cualquier conflicto o dificultad de orden académico, disciplinario o administrativo; empleando los mecanismos de diálogo, conciliación y concertación.
- Fomentar y participar de las actividades de embellecimiento y aseo de la institución.
- Guardar compostura, respeto y civismo en los actos públicos y actividades comunitarias, así como en las diferentes actividades institucionales y más en las extracurriculares donde representan al colegio en cualquier actividad cívica o social.
- Informar situaciones anómalas, daños y actos que atenten contra el bienestar de la comunidad y las personas dentro y fuera de la institución y que hayan sido cometidas cualquier miembro de la comunidad educativa.

1.9.3 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

- Conocer el Proyecto Educativo Institucional (PEI), la Filosofía, el enfoque pedagógico y el manual de convivencia.
- Conocer la prestación del servicio educativo de acuerdo a las normas legales vigentes y Lo ofrecido por la Institución según el PEI.
- Ser atendido en forma cordial y respetuosa por los distintos estamentos del Colegio.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Recibir formación y orientación en las Escuelas de Padres, talleres y reuniones.
- Recibir durante el año escolar, los informes académicos e información periódica sobre el proceso formativo y el Rendimiento de sus hijos.
- Recibir respuesta oportuna a las quejas y reclamos presentados.

1.9.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

- Participar y vivir la filosofía del representan al y asumir las normas del Manual de Convivencia, Comprometiendo a sus hijos en el cumplimiento.
- . Cumplir con los acuerdos realizados al momento de firmar la Matrícula de Prestación de Servicio Educativo para sus hijos.
- Ser respetuosos, y utilizar el conducto regular en las dudas o reclamaciones.
- Ser los primeros formadores y orientadores de sus hijos, inculcándoles normas de urbanidad y buenos modales y propiciándoles ambientes adecuados decrecimiento y desarrollo emocional, coherentes con la formación y los principios que los estudiantes están recibiendo en la I.E. Asistir de manera responsable y puntual a estos encuentros.
- Asistir obligatoriamente a la entrega de informes académicos, realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos, conocer los reportes de bajo rendimiento, buscar estrategias de mejoramiento y dialogar con los Docentes.
- Seguir el conducto regular establecido para presentar felicitaciones, sugerencias, Quejas o reclamos para Recibir sugerencias, Quejas.

1.9.5 DERECHOS DE LOS DOCENTES

- Conocer la Filosofía de la Institución, sus principios y valores.
- Recibir un trato respetuoso, amable y cordial por parte de todos los Integrantes de La Comunidad Educativa.
- Conocer previamente la programación de la institución educativa, asignación académica, horario y demás responsabilidades que le sean asignadas.
- Presentar proyectos, iniciativas y sugerencias que contribuyan en la formación integral de todos los miembros de la comunidad educativa
- Participar en la elaboración e implementación del Proyecto Educativo Institucional (PEI).
- Elegir y ser elegido en los Educativo Institucional del gobierno escolar, de comités institucionales y grupos de trabajo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9.6 DEBERES DE LOS DOCENTES

- Asumir y vivenciar la identidad institucional
- Tratar con respeto y cordialidad a todos los miembros de la Comunidad Educativa. Atender a los padres de familia en el momento requerido.
- Cumplir con todas las actividades propias de su cargo, a nivel académico como de convivencia y de los registros y seguimientos correspondientes a su área cargo.
- Actuar siempre en coherencia con la filosofía institucional y los lineamientos del PEI
- Colaborar y participar en las actividades, de revisión y aportes al PEI.

1.10 LEY DEL MENOR

Ley De Infancia Y Adolescencia (Ley 1098 de nov. De 2006), haciendo especial énfasis al cumplimiento de los Artículos 7, 15, 18, 19, 26, 28, 31, 32, 39, 41, 42, 43, 44, 45 ya que, buscan la protección integral de los niño, niñas y adolescentes, los declara como sujetos de derechos e individuos de deberes y obligaciones cívicas y sociales que correspondan a un individuo y su desarrollo. El Artículo 20 numeral 4 de Ley 1098 de INFANCIA Y ADOLESCENCIA dice: Derechos de protección. Los niños, las niñas y los adolescentes serán protegidos contra: La violación, la inducción, el estímulo y el constreñimiento a la prostitución; la explotación sexual, la pornografía y cualquier otra conducta que atente contra la libertad, integridad y formación sexual de la persona menor de edad. El Artículo 44 numeral 4 de la Ley 1098, consagra que en la Institución educativa se debe: Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar; por esta razón se aclaran todas las normas y se dan especificaciones claras sobre el correcto uso del uniforme escolar.

1.11 UNIFORMES

1.11.1 Uniforme de diario mujeres

- Camisa blanca manga corta, cuello sport, escudo impreso al lado izquierdo, según modelo
- Falda a cuadros azul, largo de la falda: dos centímetros sobre la rodilla, según modelo.
- Medias Blanca por debajo de la rodilla.
- Zapato Negro de amarrar o de hebilla.
- Corbata (para eventos especiales).
- Short o licra para usar bajo la falda, como medida de pudor en las señoritas.
- Ropa interior y camisillas blancas o beige, abstenerse del uso de colores vistosos en este tipo de prendas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Imagen tomada del PEI, de la institución educativa San Luis.

1.11.2 uniforme de diario hombres

- Camisa blanca manga corta tipo guayabera, escudo bordado al lado izquierdo.
- Pantalón azul grisáceo oscuro según modelo, ancho de bota 20cm
- Correa negra con hebilla mediana.
- Zapato negro de amarrar o de hebillas
- Media colegial oscuro la cual debe cubrir totalmente el tobillo
- Camisilla blanca, sin estampados o diseños de colores



Imagen tomada del PEI, de la institución educativa San Luis.

1.11.3 uniforme de educación física

- Camiseta blanca con escudo impreso al lado izquierdo, según modelo
- Sudadera azul claro ancho de bota 20 cm. Según modelo
- Pantalóneta Azul.
- Tenis blancos



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Media colegial blanco, la cual debe cubrir totalmente el tobillo



Imagen tomada del PEI, de la institución educativa San Luis.

1.12 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA



Sala de informática



Planta 2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Aula múltiple



Comedor estudiantil



Patio de juegos



Salón de deportes



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Baños (está el baño de mujeres aparte, de igual forma el de hombres.



Lavamanos

1.13 SALÓN DE DEPORTES

Elemento	Cantidad
Balón de baloncesto	20
Balón de futbol	10
Balón de futbol de salón	8
Balón de voleibol	6
Cuerdas	12
Conos y platillos	16,16



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Colchonetas	6
Bastones	15



1.14 HORARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
803	901	601	802	
701		703	802	
702	801			
603	602			902



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!



1.15 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
- Falta de conexión a internet - Se requiere de un campo deportivo que sea propio de la institución. - falta de material didáctico para realizar actividades físicas.	- Facilidad del conocimiento por medio de cartillas. - Talleres y actividades de apoyo que permiten superar las dificultades de los estudiantes. - Aprovechamiento del comedor estudiantil.
FORTALEZAS	AMENAZAS
- Metodologías que se llevan a cabo para el proceso de enseñanza aprendizaje. - Apoyo de docentes y practicantes externos a la institución. - Generar actividades extracurriculares que permitan integrar a la comunidad en general.	- Tránsito de vehículos sin ningún control, colocando en riesgo la integridad del estudiante. - Desplazamiento del lugar de residencia de los estudiantes. - Estado de la infraestructura, no está 100% óptimo. - Ningún recurso para el mantenimiento de las herramientas pedagógicas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

2. PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 TITULO:

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS JÓVENES DE 11 A 17 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUIS.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades metodológicas para el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas en los jóvenes de 11 a 17 años de la institución educativa San Luis.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar actividades mediante juegos, ejercicios, circuitos que trabajen el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.
- Determinar las falencias físicas y coordinativas de los estudiantes de 11 a 17 años de la institución educativa San Luis.
- desarrollar metodologías que mejoren la actividad física y las capacidades coordinativas y condicionales de los jóvenes.
- Aplicar las diversas estrategias didácticas y pedagógicas durante las clases de educación física en los estudiantes de secundaria.
- Realizar evaluaciones formativas del proceso llevado a cabo en cada uno de las sesiones.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, los jóvenes han dejado a un lado el crear, el descubrir y experimentar las posibilidades de su cuerpo frente al contexto educativo, no desarrolla su proceso motor demostrando falencias en su diario vivir, además detiene sus habilidades básicas y que quizás no se le da la importancia que deben tener.

Estas habilidades son necesarias para el desarrollo del ser humano ya que en un futuro les permitirá evolucionar en sus procesos físicos y cognitivos más fácilmente como lo menciona (wallon) “Entre los estudiosos del desarrollo del joven, no hay ninguno que no haya utilizado en sus descripciones los términos de etapas, estadios, períodos o fases, que indican en todos ellos la constatación de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



perspectivas diferentes en el curso de la psicogénesis” confirmado también por (Piaget, s.f.) al decir “las formas sucesivas de procesos regulares” es decir, donde el niño comienza a entender la información desde los sentidos y empieza a entender el mundo por su exploración y experiencia.

El objeto de estudio por el cual se enmarca esta propuesta didáctica al cual va dirigido el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas a través del medio presencial para los jóvenes de 11 y 17 años de la institución educativa San Luis. Por experiencia del autor de este trabajo y también como estudiante del Programa de Educación Física, en sus prácticas formativas enmarcadas en los respectivos planes de estudio, ha evidenciado que los estudiantes presentan en el área Educación Física, un déficit en los procesos de desarrollo de las capacidades físicas básicas creando problemas en su aprendizaje a lo largo de su vida, generando comportamientos, movimientos, y malos hábitos en su desarrollo motor.

Así mismo resulta que se toman como base las capacidades físicas las cuales son: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y orientación. En el plantel educativo los estudiantes requieren el desarrollo y fortalecimiento en estas capacidades físicas un pleno desarrollo de estas, por ello se requiere el fortalecimiento para que no existan falencias en el desarrollo físico, académico y personal. Lo ideal es que los jóvenes de 11 a 17 años, mejoren la fluidez rítmica y la integración de los movimientos temporales y espaciales, los aprendizajes cimentados sobre los cuales se construirán las destrezas que permitirán a los jóvenes el desenvolvimiento posterior en su ámbito educativo como lo son la escritura la lectura entre otros y en juegos, deportes y otras actividades diarias.

Por lo tanto, es necesario plantear una propuesta didáctica que permita el desarrollo de las capacidades físicas básicas acorde con las necesidades que presentan los niños de 11 a 17 años de la institución educativa San Luis, es decir, que incluya todas las áreas de crecimiento: perceptivo, lingüístico, físico mental, y socioemocional.

2.5 JUSTIFICACIÓN

Las capacidades físicas básicas vienen a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, donde encontramos las siguientes: fuerza,



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y orientación. Estas acciones motrices derivan de la realización de un esquema motor o de la combinación de varios de ellos y se consiguen a partir del trabajo de diferentes tareas, lográndose una automatización con la repetición y la variación cuantitativa y cualitativa. (European Commission, 2004).

(Capacidades físicas básicas. Evolución, , 2009), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

(masjuan, 2004) plantea que estas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre desde el punto de vista físico y las mismas son tan antiguas como la existencia del hombre. En la época prehistórica, el hombre se vio en la necesidad de tener que subsistir en el medio que lo rodeaba basado en sus propios esfuerzos para alimentarse; fue desarrollando la casa, la pesca, la recolección de frutas y otras actividades físicas para defenderse de sus enemigos y depredadores tales como: correr, lanzar, saltar, trepar, nadar, etcétera. Todas estas actividades traen consigo el desarrollo de las capacidades físicas donde predomina la fuerza.

Tal y como lo indica (Bouchard, 1991) practicar actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes.

El estudio plantea su repercusión en la formación integral de los jóvenes el desarrollo físico tiene una gran influencia en el crecimiento general del individuo sobre todo en el periodo inicial de su vida. Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores complejos que se van adquiriendo con el paso del tiempo. El ritmo de progreso en el desarrollo físico viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora. la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes.

El estudio plantea su repercusión en la formación integral de los jóvenes si se toma en cuenta la Implementación de actividades metodológicas a través de las clases para el desarrollo de las



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



capacidades físicas básicas en los jóvenes de 11 a 17 años de la institución educativa san Luis , cuyo propósito principal es contribuir al buen desarrollo de los estudiantes, por lo tanto, la recreación constituye un factor social trascendental que armonizado con factores espirituales y emocionales representan beneficios para el desarrollo humano.

2.6 POBLACIÓN

A continuación, se especificará la comunidad de la institución educativa San Luis, que cuentan con edades comprendidas entre los 11 a 17 años, cursan los grados de sexto a decimo grado (básica secundaria y media) con el modelo pedagógico social, cabe resaltar que algunos estudiantes viven en zonas rurales y otros en zonas urbanas, por lo tanto, en la siguiente tabla se especifican correctamente su distribución en cada curso. Además, se está trabajando con una alternancia por cuestiones preventivas sobre el covid-19, en cada salón hay un aforo máximo de 10 personas.

Cursos	Mujeres	Hombres	Total
601	3	4	7
602	4	5	9
701	3	5	8
702	4	3	7
703	1	6	7
801	3	4	7
802	4	5	9
803	3	6	9
901	4	5	9
902	4	3	7
1001	2	6	8
1002	2	4	6
			93

Se puede evidenciar que en la básica secundaria y media asisten un total de 93 estudiantes a la alternancia que estableció la institución educativa san Luis.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7 MARCO CONCEPTUAL

La fundamentación teórica de esta propuesta pedagógica está basada en los siguientes constructos claves: capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio.)

2.7.1 capacidades condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Y que son desarrolladas de manera autónoma, es decir cada individuo que quiera sobresalir en alguna de estas capacidades debe mantener una disciplina para ver resultados, existen cuatro C.C básicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Cada una de estas capacidades está ligada al rendimiento físico y energético que se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente.

Según (Blazquez, 1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

2.7.1.1 fuerza

Para (Verkhoshansky) la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas.

A continuación, podemos observar los tipos de fuerzas que podemos trabajar de contracción y resistencia.

- Fuerza isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- Fuerza isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).
- Fuerza máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Fuerza explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- Fuerza de resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

2.7.1.2 resistencia

(Zintl, 1991), define como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y duración de la misma y/o; de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Dentro de la clasificación encontramos las siguientes resistencias según (Porta, 1988):

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2 .
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado.
- Resistencia láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2 .
- Resistencia aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O_2 , pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

2.7.1.3 velocidad

Esta capacidad la define (Torres, 1996). Es la cualidad 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”.

Y se puede clasificar según (Matveev), 1992), en:

- Velocidad cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- Velocidad acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).



SC-CER96940



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

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



2.7.1.4 flexibilidad

Según (Hahn (Citado por Padial, 2001), es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento.

Y se puede clasificar según (leischman (Citado por Antón, 1989)), en:

- Flexibilidad dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- Flexibilidad estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

2.7.2 Capacidades coordinativas

(B. Verdecia (2002), s.f.), plantean que las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas y neurofisiológicas; constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales; vienen determinadas por los procesos de dirección del SNC y dependen de él. Hay que tener en cuenta que las capacidades coordinativas dependen del sistema nervioso, por lo que en principio estarán determinadas por el factor genético; los músculos se mueven gracias a las señales que le llegan desde el encéfalo, y la mejor distribución de lo que se conoce como “unidades motoras” será lo que determine la velocidad y la frecuencia con la que llegan los estímulos. La coordinación dinámica es la interacción, el buen funcionamiento entre el SNC y la musculatura esquelética en el movimiento. Expresado de otra manera, es una acción coordinada entre el SNC y la musculatura fásica y tónica.

2.7.2.1 Coordinación

(BOULCH, 1987), nos quiere decir que la coordinación es la interacción, el buen funcionamiento entre el SNC y la musculatura esquelética en la ejecución del movimiento, tiene en cuenta, por tanto, el ajuste entre la acción muscular y la idea motriz esquema mental de lo que se desea ejecutar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7.2.2 equilibrio

(MOSSTON, 1975), define que el equilibrio, como la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global fina, que se da cuando el individuo esta quieto (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico).

2.8 MARCO TEÓRICO

En Tunja (AGUDELO, 2019), Estableció la correlación entre las capacidades de la condición física en futbolistas de 9 a 17 años de los municipios de Guavatá y Puente Nacional del departamento de Santander, Por lo tanto, un estímulo inadecuado sobre las distintas capacidades de la condición física puede influir de manera negativa en el desarrollo y futuro deportivo del mismo. En otras palabras, si no se tienen en cuenta los diversos factores del desarrollo deportivo, un proceso inadecuado conllevará a una disminución en el desempeño deportivo del individuo. Además, Eibmann (1996) expone que los infantes tienen un estadio de desarrollo según su edad, donde se establecen las bases determinantes para su futuro deportivo, las cuales se deben desarrollar a plenitud en la juventud y edad adulta. A partir de lo anteriormente expuesto un desarrollo inadecuado puede conllevar a un déficit de evolución en las distintas capacidades condicionales del ser humano, así limitando un desempeño deportivo óptimo para el niño truncando así su calidad de vida y su futuro deportivo. Por otra parte Vallejo, (2002) en su investigación sobre el desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal en niños futbolistas, muestra como los 19 deportistas según su nivel de entrenamiento muestran diferencias sobre aquellos preadolescentes que no practican ninguna actividad deportiva con regularidad, mostrando así diferencias en las características cardiovasculares o pulmonares donde los niños que no trabajan sus capacidad pulmonar presenta una eficiencia funcional inferior frente aquellos que sí trabajan sus capacidades condicionales físicas. A partir de lo anterior se evidencia cómo el desarrollo de las capacidades físicas incide puede incidir en el desarrollo deportivo del infante, para Baur, (1993) existen tres problemas en la práctica deportiva las cuales son la selección de los deportistas, la optimización del entrenamiento y el currículo deportivo del deportista

En Bucaramanga (PULIDO, 2019), desarrollo una investigación a cerca de la importancia sobre la condición física que debe tener el ser humano donde se encuentra directamente relacionada con la calidad de vida. Es decir, una excelente condición física permite al individuo funcionar de manera independiente en todos los contextos que se desenvuelva. Existen diversos factores, variables e invariables, que inciden directamente en el nivel de condición física. Dentro de los



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



factores invariables están la edad, el género y la genética. Los factores variables, por otra parte, se relacionan con la alimentación, el ejercicio, el descanso, los hábitos y estilos de vida, entre otros. Actividades básicas como caminar, movilizarse a diferentes lugares, montar bicicleta, saltar, subir escaleras, salidas ecológicas, entre otras, se pueden ver afectadas por una mala condición física a cualquier edad. Sin embargo, la importancia de la condición física va más allá del contexto básico. Existen otros espacios de desarrollo personal y profesional donde la condición física tiene un impacto fuerte.

En (PERU, 2018), se realizó un estudio sobre las capacidades físicas condicionales de los alumnos de quinto grado de la institución educativa secundaria Manuel Gonzales Prada de Ilo para la práctica de la natación 2017. El tipo de investigación es Básica. La muestra está compuesta por 135 estudiantes del quinto grado (59 varones y 76 mujeres). La presente investigación es de diseño descriptivo, se aplicó el test de valoración de capacidades físicas condicionales para estudiantes adolescentes.

Estudios realizados a nivel mundial y nacional demuestran que las capacidades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia. Las capacidades físicas condicionales son muy trascendentales, pues son uno de los pilares de cualquier deporte y es imprescindible tenerlo en cuenta para hacer una buena planificación para los estudiantes y deportista.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO III

3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

HABILIDAD	SEMANAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
FUERZA	X		X			X		X
VELOCIDAD		X		X		X		
FLEXIBILIDAD	X			X	X			X
RESISTENCIA			X			X		
COORDINACIÓN		X					X	
EQUILIBRIO	X			X				X
ORIENTACIÓN		X			X			



SC-CER96940



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

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

3.2 EJECUCIÓN

3.2.1 FUERZA

Competencia: desarrolla la capacidad de fuerza mediante actividades de adaptación esto ayudara a que el estudiante mejore esta habilidad.

ACTIVIDAD 1 (CARRERA DE ENANITOS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: ejecuta de manera correcta la sentadilla, para comenzar con la adaptación en el musculo. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad Reglas de la actividad: - La sentadilla será válida si la espalda esta recta. - Las manos siempre deben estar en el cuello. Participantes: - se realizará en parejas, si desea se puede en tríos. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo - Para iniciar con la actividad formaremos dos grupos de tal forma que queden de igual número de participantes. Luego se ordenan de dos hileras para que compitan en parejas, el participante realizara la carrera de enanitos los más rápido posible para devolverse en velocidad y darle la salida al siguiente compañero.	 

ACTIVIDAD 2 (FUERZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la potencia en los paquetes musculares del tren inferior. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad Reglas de la actividad: - Se debe realizar con un compañero que tenga al menos el peso equivalente a la pareja. - No se podrá quitar las manos del compañero que estarán en la cintura. Participantes: - se realizará en parejas. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad formaremos grupos de dos compañeros, en la línea de salida se ubicarán los grupos, el compañero se hace en la parte de atrás(espalda), y colocara las manos en la cintura de la persona que esta adelante la intención es hacer tensión para que el compañero logre sacar potencia y trate de correr.	

ACTIVIDAD 3 (LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la fuerza en el tren superior. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad Reglas de la actividad: - Se debe realizar el ejercicio de manera consecutiva. - El lanzamiento es válido mientras no despegue las rodillas del piso. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación para hacer el lanzamiento con el balón medicinal de 5 kg para hombre y 3k para mujeres, el estudiante de debe posicionar de rodillas, se hará una semejanza de un saque de banda, el balón debe pasar por encima de la cabeza, la intención es lanzarlo lo más lejos posible.	 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 4 (LA CARRETILLA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la capacidad de fuerza en las extremidades superiores. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar la actividad de manera segura y concisa. Reglas de la actividad: - El compañero que va sosteniendo las piernas no deberá dejar caer las extremidades por ningún motivo. - El punto se será asignado una vez llegue al puto de meta, mientras el compañero realice el ejercicio de forma correcta. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de la carrera de carretillas una actividad muy conocida en nuestra infancia pero que es de gran exigencia para trabajar el tren superior. Se realizará en parejas, iniciará uno de tras quien tomará por los pies del compañero y será quien tendrá el control de quien está haciendo del movimiento con las manos.	 



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 5 (TRABAJO PARA EL CORE)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
competencia: fortalece el Core. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el ejercicio de forma consecutiva Reglas de la actividad: - El estudiante siempre deberá mantener la posición con la espalda recta. - Se dará un descanso de 1 minuto por cada ejercicio. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de los ejercicios que se desarrollaran para trabajar el Core, en este caso vamos a realizar planchas y abdominales. Todos los estudiantes tomaran distancia de aproximadamente dos metros por separados para evitar que se golpeen. Se inicia: - Plancha frontal con codos P. con saltos P. lateral - Plancha con brazos estirados.	

3.2.2 VELOCIDAD

Competencia: fortalece y trabaja esta habilidad donde el estudiante busca entrenar la velocidad máxima.

ACTIVIDAD 1 (ZIG-ZAG CON PLATILLOS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la velocidad mediante la clase de educación física. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Motivar a los demás compañeros para que realicen el ejercicio. Reglas de la actividad: - La salida siempre se dará con el silbato. - No se podrán golpear los platillos ni desubicarlos. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Pero en el momento de la realización solo saldrá uno. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, el desplazamiento a realizar es un Zig-zag, el estudiante debe salir en velocidad y hacer el recorrido que esta señalado con los platillos. La intención es hacerlo en el menor tiempo posible.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 2 (CARRERA DE RESCATE)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece el trabajo en grupo donde todos participen en el ejercicio de velocidad. Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Elegir al compañero que crean que hacer él sea más veloz para que sea el líder. Reglas de la actividad: • Todo el equipo será traslado por el líder que hallan escogido. • Si alguno del grupo llega a la meta sin estar tomado de la mano, tendrá que repetir la carrera. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Pero al momento de la realización solo saldrá uno. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, la actividad consiste en desplazar al grupo uno por uno a una distancia de 15 metros. Gana punto el equipo que llegue primero.	 



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 3 (CAMBIOS DE RITMO, EN EL CAMPO DE JUEGO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: busca la velocidad máxima de los estudiantes con diferentes cambios de ritmo Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Estar atento al silbato el cual dará el cambio de velocidad. Reglas de la actividad: • Realizar el ejercicio según la secuencia indicada. • Solo se deberá caminar el momento del descanso. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, se ubicara el grupo en la línea de fondo y con como punto de referencia se colocaran 4 platillo de una distancia de 4 metros, al momento de llegar al primer platillo saldrán caminando y así sucesivamente se le aumentara la intensidad al ejercicio.	 



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 4 (VELOCIDAD MÁXIMA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la velocidad de reacción. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Mantener la concentración. Reglas de la actividad: - Es estudiante no podrá estar con las manos en el piso. - Los pies estarán despegados del piso. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Se realizará una competencia por parejas. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, se ubicaran en parejas uno al lado del otro a una distancia de dos metros, estarán sentados con la cara hacia la pared con las manos cruzadas al pecho y los pies despegados del piso, al momento que suene el silbato saldrán en lo más rápido posible hasta llegar a la meta.	 

3.2.3 FLEXIBILIDAD

Competencia: desarrolla la flexibilidad mediante ejercicios de elongación y prolongación para fortalecer todos los segmentos corporales.

ACTIVIDAD 1 (ESTIRAMIENTO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: conoce la importancia del estiramiento. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Observar cómo se ejecuta de forma correcta cada estiramiento. Reglas de la actividad: - El estudiante no podrá estar haciendo otro tipo de estiramiento que no se le haya indicado. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, se iniciara de abajo hacia arriba, (extremidades inferiores y luego extremidades superiores). Después nos sentamos y realizaremos el estiramiento más profundo en el piso	

ACTIVIDAD 2 (FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: logra la mayor flexoestension del tronco. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el movimiento como lo indico el docente. Reglas de la actividad: - No será válido la ejecución si las rodillas están flexionadas. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. En este caso pasara uno por uno. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, se ubicara el estudiante de tal forma que este sentado y juntara las piernas, realizara la flexión de tronco buscando la mayor amplitud para determinar cuánto es la medida que puede llegar a alcanzar.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 3 (FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: conoce la capacidad para flexionar el tronco anterior. Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Realizar un buen calentamiento antes de ejecutar la actividad. Reglas de la actividad: • Las piernas estarán un poco más abiertas al ancho de los hombros. • Los pies estarán totalmente en la planta. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. En este caso pasara uno por uno. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, el estudiante realizara una posición se sumó, las rodillas estarán semiflexionadas, los brazos los ubicaran extendidos al frente (juntos). Y por último llevara los brazos por medio de las piernas donde se busca medir la profundidad que logre llevar las manos.	



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 4 (EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: logra que las extremidades del cuerpo busquen una mayor amplitud Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Realizar un buen calentamiento antes de ejecutar la actividad. Reglas de la actividad: • Mantener la tensión del ejercicio en el tiempo estipulado. • Es obligatorio participar en la actividad. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, los estudiantes se ubicaran a una distancia mínima de dos metros cada uno, para evitar que se golpee con las extremidades. Los ejercicios a desarrollar son los siguientes: - Split frontal - Patada de glúteos - Puente - Estiramientos de aductores.	



3.2.4 RESISTENCIA

Competencia: realiza ejercicios con base a esta habilidad para buscar una mejora en la resistencia aeróbica y anaeróbica.

ACTIVIDAD 1 (SALTO A LA CUERDA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la capacidad cardiovascular. Recomendaciones: • Prestar atención a la técnica para saltar la cuerda. • Realizar un buen calentamiento antes de ejecutar la actividad. Reglas de la actividad: • La amortiguación del salto debe ser en los metatarsos. • La mirada siempre estará dirigida al frente. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. En este caso pasara uno por uno. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación de lo que se va a desarrollar, para el salto a la cuerda vamos a ubicar las manos a la altura de la cadera y el salto siempre va a ser consecutivo, las manos realizaran una pequeña rotación para darle el impulso a la cuerda, a continuación, realizaremos los siguientes saltos: • Salto a pie junto, a un pie, y atrás.	

ACTIVIDAD 2 (FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece la capacidad anaeróbica. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - Los codos siempre deben estar pegados al pecho. - La repetición será válida una vez descienda y el pecho toque el piso. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación para la ejecución de la flexoestension de codos, para los hombres los pies estarán juntos, apoyado en los metatarsos, para las mujeres las rodillas estarán apoyadas en el piso, la ubicación de las manos siempre estará alineadas con los hombros.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 3 (TROTE EN ESCUADRA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece la resistencia aeróbica de todos los participantes de forma grupal. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Estar cómodo para realizar la prueba. Reglas de la actividad: - Ningún participante podrá salirse de la escuadra. - El trote será moderado. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación para todos los estudiantes, se deberán formar cuatro filas, uno detrás del otro para formar una escuadra, las mujeres se ubicarán en la parte de adelante, para evitar que se fatiguen, la idea es terminar la prueba todos, el tiempo establecido será de 15 minutos de trote moderado.	 



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!



ACTIVIDAD 4 (CARRERA DE RELEVOS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la capacidad aeróbica de los estudiantes. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - No se debe dejar caer el testigo. - El participante no podrá salir sin que le haya entregado el testigo. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Divididos en grupos de 3 o 4 participantes. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de los relevos, en este caso estarán en divididos en grupos teniendo en cuenta la cantidad de personas que se encuentren, la intención es que cada grupo logre mover todos los testigos hacia el lado contrario de donde estén ubicados.	 



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 5 (BURPEES CON FLEXOESTENSION DE CODOS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la resistencia en los paquetes musculares del tren inferior y del tren superior. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad Reglas de la actividad: - Se debe realizar el ejercicio de manera consecutiva. - La repetición es válida cuando se realiza el salto. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación de la técnica para realizar el burpees. Luego ubicare el grupo en una fila y al momento de sonar el silbato se realizará 3 series de 10 repeticiones, con descanso de 1 minuto. Las mujeres serán las únicas que realizarán el burpee sin flexoestension de codos.	 



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.5 COORDINACIÓN

Competencia: desarrolla esta habilidad por medio de actividades que faciliten el trabajo para integrar a los estudiantes.

ACTIVIDAD 1 (SLALOM CON PLATILLOS Y BALÓN)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece la parte coordinativa Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Participar mutuamente en la clase. Reglas de la actividad: • Si golpea el platillo tendrá que regresarse al punto de partida. • La mirada siempre debe estar al frente. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Sale uno por uno. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad realizare la explicación para la ejecución de la flexoextensión de codos, para los hombres los pies estarán juntos, apoyado en los metatarsos, para las mujeres las rodillas estarán apoyadas en el piso, la ubicación de las manos siempre estará alineadas con los hombros.	



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 2 (CRUCE DE PIES)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: brindar confianza en los estudiantes a través del ejercicio de coordinación. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el ejercicio de forma eficaz. Reglas de la actividad: - Se realizará de manera consecutiva. - Se debe hacer con ambas piernas. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación. Para realizar el cruce de pie se debe iniciar con un pie adelante y el otro atrás, de manera que se genere un desplazamiento lateral. De manera que ambas piernas realicen el ejercicio.	

ACTIVIDAD 3 (ZIG-ZAG HACIA ATRÁS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la capacidad para coordinar el movimiento de espalda. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Calentar antes de cada ejercicio. Reglas de la actividad: - Evitar pisar el platillo. - Mantener la mirada al frente. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - se posiciona una sola persona en el circuito. Desarrollo de la actividad: - Para iniciar con la actividad realizare la explicación para la ejecución del Zig-zag hacia atrás debemos tener los puntos de referencia (platillos). La clave está en ver de reojo de punto para evitar caer de espalda, también es importante bajar el punto de gravedad para estar más anclado al piso.	

ACTIVIDAD 4 (SKIPPING ESTÁTICO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: ejecuta el ejercicio llevando a cabo la coordinación. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - No pisar la referencia para el Skipping. - Los brazos estarán asimétricos con las piernas. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación del Skipping es un ejercicio de coordinación estático, solo es llevar un pie adelante y el otro atrás de manera progresiva.	

3.2.6 EQUILIBRIO

Competencia: realiza ejercicios que involucren esta habilidad para ir adaptando al estudiante a que participe en las actividades.

ACTIVIDAD 1 (BALANCEO FRONTAL Y LATERAL (EN UN SOLO PIE))	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla el equilibrio estático. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - No se podrá tener apoyo de ningún elemento. - El pie no está trabajando tiene que estar semiflexionado. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación. El ejercicio consiste en mantener la postura estática para el balanceo frontal la pierna realizara la amplitud a noventa grados, de igual manera se debe mantera el equilibrio para el balanceo lateral, las dos piernas deberán realizar el ejercicio.	 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 2 (CAMINATA ADELANTE Y ATRÁS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece la capacidad mediante ejercicios dinámicos. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el ejercicio de forma eficaz. Reglas de la actividad: - Se realizará de manera consecutiva. - Ambas piernas deben estar tocando la cuerda. - Si se coloca in pie fuera de la cuerda el equipo se regresará. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - se realizará por competencia grupal. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad formaremos dos grupos con igual cantidad de participantes, se extenderá una cuerda de aproximadamente 12 metros y cada grupo deberá avanzar sin salirse de la cuerda, lo pueden realizar caminando, en velocidad etc. La idea es llegar lo más rápido, pero con todo el grupo, si alguno pierde el equilibrio todo el grupo de devuelve.	 



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 3 (EL GUSANITO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: trabaja de forma grupal, logrando el equilibrio dinámico. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el ejercicio de forma eficaz. Reglas de la actividad: - No se podrá soltar el pie del compañero que lleva la pierna flexionada. - Se debe hacer con ambas piernas. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - Se organizará en dos grupos. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad realizare la explicación para la ejecución los equipos estarán formados de igual número de participantes, harán una hilera formando uno detrás de otro, el compañero que este atrás tomara por el pie y colocara la mano en el hombro así formaran el gusano, todos de deben desplazar al mismo ritmo para evitar caer.	 

ACTIVIDAD 4 (POSICIÓN DE PALOMA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: mantener la posición estática en un solo pie. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. - Realizar el ejercicio de forma eficaz. Reglas de la actividad: - La mirada debe estar al frente. - Los brazos estarán extendidos. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad ubicaremos los estudiantes en una forma de círculo, dado de que pueda observar a cada uno, al momento de realizar la posición de paloma se mantendrá el equilibrio llevando el cuerpo hacia adelante manteniendo la espalda recta.	

3.2.7 ORIENTACIÓN

Competencia: realiza ejercicios que involucren esta habilidad para ir adaptando al estudiante a que participe en las actividades.

ACTIVIDAD 1 (FUTBOL TENIS)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: crea juego interactivo en espacio reducido Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. . Reglas de la actividad: - El balón solo podrá tocar una vez el suelo. - No se podrá golpear el balón con la mano. - Se realizarán máximo cuatro golpes. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - En específico se crearán grupos de 3 participantes Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad ubicaremos algún objeto para dividir el campo de juego(malla). cada grupo utilizara diferentes partes del cuerpo para poder pasar el balón. (cabeza, piernas, pecho etc.). No se podrá utilizar las manos, la intención es que el estudiante genere juego creativo ya que el espacio es reducido.	

ACTIVIDAD 2 (PLATILLOS CON COLORES)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: desarrolla la capacidad de orientación. Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - El participante tendrá que tocar con la mano el platillo que se le indico. - Los movimientos se realizarán lo más rápido que se pueda. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - Pasará uno por uno. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - Para iniciar con la actividad ubicaremos los platillos en forma de cruz, cada platillo estará a una distancia de dos metros, el estudiante se ubicará en la mitad de los cuatros platillos, a cada platillo de le asignará un color, cuando se nombre alguno el estudiante tendrá que ir a tocar el platillo.	

ACTIVIDAD 3 (EL QUEMADO)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: fortalece la capacidad para movernos con obstáculos que estén alrededor. Recomendaciones: • Tener buena actitud frente a la actividad. • Levantar la cara antes de avanzar para no chocar con los compañeros. Reglas de la actividad: • Quien sea golpeado con la pelota saldrá del juego. • Solo será válido si la pelota golpea las piernas. Participantes: • Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. Desarrollo de la actividad: • Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. • Para iniciar con la actividad formaremos dos grupos con igual cantidad de participantes, cada uno tendrá que lanzar una pelota, la intención es impactar con la pelota a los participantes contrarios quien sea tocado ira saliendo, todos se pueden mover solo en el espacio que se les indico, gana el equipo que mantenga en juego al menos un participante.	 

ACTIVIDAD 4 (LLEVA EN CADENA)	
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRAFICA
Competencia: realiza el trabajo grupal para ganar la prueba Recomendaciones: - Tener buena actitud frente a la actividad. Reglas de la actividad: - La cadena no se podrá soltar. - El estudiante que se salga de la del rectángulo entra a la cadena. Participantes: - Realizaran la actividad los estudiantes que se encuentren en clase. - Comienza un solo participante. Desarrollo de la actividad: - Antes de comenzar realizaremos una activación neuromuscular. Y al finalizar el estiramiento preventivo. - La lleva se realizará con los estudiantes que se encuentren en la clase, cada uno comenzara a desplazarse todo en campo para evitar ser tocado por el compañero que este se lleva, al instante que sea tocado tomara por la mano al compañero y se desplazara a buscar otro participante, ganará quien logre estar de ultimo en la prueba.	 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3 EVALUACIÓN

En el entorno educativo de la institución educativa San Luis de Tame- Arauca, es de un ambiente favorable, agradable para los estudiantes ya que la institución cuenta con los espacios y las condiciones para el desarrollo de actividades acordes a la educación física recreación y deportes, pero teniendo en cuenta que el campo deportivo no es del colegio, se puede evidenciar un comportamiento ejemplar de parte de los estudiantes, siempre están atentos y con mucho respeto al docente y al alumno-maestro, donde muestran interés y una buena participación en las actividades propuestas por el docente practicante, de igual manera debo resaltar la actitud de los estudiantes frente a realización de las actividades asignadas desde casa y al autocuidado para evitar la propagación de la pandemia, también debo resaltar la actitud con la que llegaban los estudiantes a la clase y al aprovechamiento del material que se tenía a la mano para la ejecución de las actividades y la organización de los espacios que utilizaron encada una sesión, dar gracias al apoyo del núcleo familiar, y el espacio brindado por el supervisor por permitir los espacios para la realización de cada actividad que se ejecutó, donde se logró la participación de 90 estudiantes de bachillerato de los grados, 6, 7,8,9, 10 y 11 los cuales participaron amenamente ya que para ellos era una experiencia nueva ya que la institución no había permitido la entrada a un practicante de la licenciatura de educación física, lo cual se pudo evidenciar en los jóvenes la falta de un proceso de enseñanza-aprendizaje de muchas habilidades y condiciones coordinativas y condicionales importantes para un buen desarrollo en la práctica de algún deporte en específico o de alguna actividad física.

En la vivencia de las prácticas realizadas en la institución educativa san Luis de Tame- Arauca y la Universidad de Pamplona me permito anexar las siguientes recomendaciones:

- La institución educativa San Luis debe brindar más importancia al área de educación física recreación y deportes para mejorar el desarrollo de las habilidades y cualidades individuales y colectivas de esparcimiento a los estudiantes.
- La Universidad de Pamplona y el programa de licenciatura en educación física recreación y deportes debe mantener más contacto con las instituciones educativas para garantizar que el trabajo de sus docentes en formación sea confiable.
- Brindar espacios a los profesores en formación con los supervisores de la institución educativa en torno a la virtualidad con los supervisores de la universidad para aclarar y fortalecer procesos en la realización de la práctica profesional.



SC-CER96940



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

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

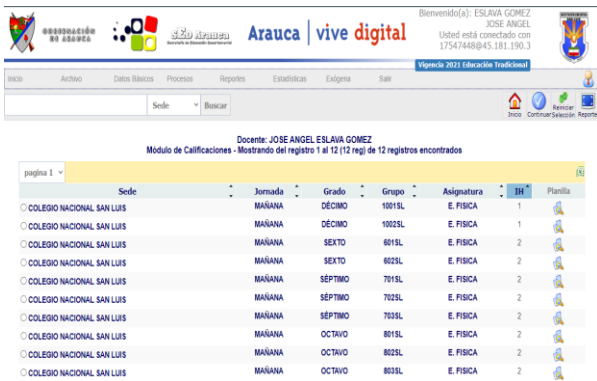


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO IV

4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
27/10/2021	Presentación cultural (semana Inter docentes)	
13/09/2021 15/11/2021	Ingreso de notas al sistema	



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!



FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
02/09/2021, hasta el 19/11/2021	Protocolo de bioseguridad (acompañamiento al lavado de manos)	
06/09/2021 04/10/2021 08/11/2021	Revisión cartillas metodológicas	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



06/09/2021	Organización e inventario salón de deportes.	
-------------------	---	---



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO V

5. FORMATO DE EVALUACIÓN

5.1 AUTOEVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Jolman Alonso Delgado Jaimes
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: I.E. San Luis
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: José Angel Glava Gómez

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. Excelente
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. Excelente.
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. Excelente.
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. Excelente
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. Excelente.

2. De la Universidad

- La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. Excelente.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

Fueron muchos aspectos positivos
durante el desarrollo de la práctica. Se
evidencia todo el trabajo generado en
la universidad gracias a lo se culmino
con gran satisfacción.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO:

Johann Alonso Velazquez Torres.

FECHA:

22/11/2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.2 COEVALUACIÓN

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

2. Planeación

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

3. Organización

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: José Ángel Echeverri G.

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Johann Alonso Delgado Jaime

FECHA: 22/11/2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.3 PLAN TEÓRICO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Johnan Alonso Delgado Jaime
SUPERVISOR: Jorge Ángel Cárdenas G.
INSTITUCIÓN: Educativa San Luis
FECHA: 22/11/2021

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: Excelente persona y su trabajo
muy desarrollado, acorde con las normas
y lineamientos de la institución.
Su valor humano está muy bien fundamentado.
felicitaciones.



SC-CER96940



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.4 PLAN SEMANAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Jalman Alonso Pareda Jaimes.
SUPERVISOR: José Ángel Salazar G.
INSTITUCIÓN: Educativa San Luis
GRADO: 6, 7, 8, 9, 10 y 11 FECHA: 22/11/2021.

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa <i>Su desarrollo fue</i>	<i>Su desarrollo fue notable en este Aspecto.</i>	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	<i>Demostro conocimiento y desarrollo total de los temas</i>	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares	<i>Su desarrollo fue evidente en todos los Aspectos</i>	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	5.0

Supervisor: José Ángel Salazar G.
Alumno – Maestro Jalman Alonso Pareda Jaimes



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.5 NOTA FINAL DE PRACTICA

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Jolman Alonso Delgado Jaimes.
SUPERVISOR: José Ángel Edmundo G.
INSTITUCIÓN: Educativa San Luis
CURSO: 6, 7, 8, 9, 10 y 11 FECHA: 22/11/2021

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

OBSERVACIONES ESPECIALES: su formación es completa
en todos los aspectos.
felicitación.

ALUMNO – MAESTRO: Jolman Alonso Delgado Jaimes.
SUPERVISOR: José Ángel Edmundo G.



SC-CER96940



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIÓN

- Se cumplió con el total de los objetivos específicos y general de la propuesta en el proceso de practica integral docente donde se trabajó aspectos fundamentales de las capacidades condicionales y coordinativas, a realizar estiramientos y movimientos articulares. Además, realizan gestos que se involucran en algunos deportes y entrenamiento de las capacidades físicas de los jóvenes de la institución educativa San Luis, donde se orientó y ayudo a que no solo se les permita a los estudiantes un desarrollo físico, sino también su crecimiento personal, espiritual, mientras se realiza ejercicios, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales para un futuro donde se adaptan a desarrollar actividades físicas y deportivas.
- la experiencia de la realización de la práctica integral hace un gran aporte importante para mí y mi futura vida profesional como lo es trabajar con responsabilidad, dedicación y esfuerzo constantes en el desarrollo laboral y al final los resultados obtenidos son muy satisfactorios.
- Por parte de la población beneficiada, todos los jóvenes pertenecientes a la institución educativa San Luis, mostraron una notable evolución respecto a la ejecución de las actividades planificadas en pro de la educación física y mejoramiento de las capacidades físicas a medida que se iba ejecutando el cronograma.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

- AGUDELO, M. A. (2019). *CORRELACIÓN ENTRE LAS CAPACIDADES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN. tunja- boyaca* .
- B. Verdecia (2002), E. A. (s.f.). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-coordinativas-desde-educacion-fisica.htm>
- Blazquez. (1993). *efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Bouchard, M. y. (1991). *enfodeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- BOULCH, j. I. (1987). *OPOSINET*. Obtenido de <https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-7-coordinacin-y-equilibrio-concepto-y-actividades-para-su-desarrollo/>
- Capacidades físicas básicas. Evolución, . (2009). *efdeportes*, 1.
- European Commission. (2004). *enfodeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- Hahn (Citado por Padial. (2001). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- leischman (Citado por Antón, J. L. (1989)). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- masjuan. (2004). *El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física*, scielo.
- Matveev, H. (. (1992). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- MOSSTON, M. (1975). *oposinet*. Obtenido de <https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-7-coordinacin-y-equilibrio-concepto-y-actividades-para-su-desarrollo/>
- PERU, P. A. (2018). *CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DE LOS ALUMNOS*. Peru.
- Piaget, J. (s.f.). *WIKIPEDIA*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget
- Porta. (1988). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- PULIDO, C. H. (2019). *CONDICIÓN FÍSICA EN ADOLESCENTES VALORES NORMATIVOS DE. BUCARAMANGA- SANTANDER*.
- Torres, J. (1996). Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Verkhoshansky. (s.f.). *G-SE*. Obtenido de <https://g-se.com/fuerza-muscular-bp-657cfb26d5ce2b>
- wallon. (s.f.). *La Teoría del Ejercicio de Wallon en la investigación del juego infantil*. Obtenido de redined.
- Zintl. (1991). *G-SE*. Obtenido de https://g-se.com/resistencia_6480-bp-T57cfb26e67425



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tame, 30 de agosto de 2021

Señor (a)
JHOANA ANDREA AVILA
Rector (a)
Institución educativa San Luis
Tame, Arauca

Recibido:

JHOANA A. AVILA R.
Agg-30-2021
Rectora I.E. San Luis

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.



"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



SC-CER96940



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

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

85



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 interescolares	29 de noviembre- 3 diciembre
Entrega de informe	4 de diciembre
V ETAPA	
Etapas final	6 al 18 de diciembre
Entrega de informe final	7 de diciembre
Socialización	9 - 10 de diciembre

Jolman A. Delgado,
JOLMAN ALONSO DELGADO JAIMES
ESTUDIANTE

Jose Angel Eslava,
JOSE ANGEL ESLAVA
SUPERVISOR

Atentamente,

Mario Alexi Isidro Delgado

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



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

2



SC-CER96940



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

86