



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Informe de Prácticas Formativas

Institución Educativa “Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar”



Miguel Alejandro Arias Fuentes

Docente en formación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad de Pamplona



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Informe de Prácticas Formativas

Institución Educativa “Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar”



Miguel Alejandro Arias Fuentes
1090457360

Docente en formación

Supervisor Directo:
Doc. Edgar Mendoza

Supervisor de Prácticas:

Mag. Mario Isidro

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad de Pamplona

Septiembre 2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1. Tabla de contenido

Capítulo I.....	7
Diagnóstico Institucional.....	7
Reseña Histórica.....	7
Proyecto Educativo Institucional.....	8
Marco Legal.....	9
Horizonte Institucional.....	12
Visión.....	12
Misión.....	12
Filosofía.....	12
Principios Institucionales.....	13
Perfil.....	14
Organigrama Institucional.....	17
Cronograma Institucional.....	18
Símbolos Institucionales.....	19
Manual de Convivencia.....	21
Derechos y deberes de los estudiantes.....	29
Ley del Menor.....	31
Uniformes.....	33
Inventario infraestructura.....	34
Salón deportes.....	34
Horarios.....	38
Matriz Dofa.....	39
Capítulo II.....	40
Propuesta Pedagógica.....	40



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Título de la Propuesta	40
Objetivos.....	40
Objetivo General.....	40
Objetivos Específicos.....	40
Justificación	41
Descripción del Problema.....	43
Población	44
Marco Teórico	44
Educación.....	45
La Educación Física	45
Sedentarismo.....	46
Adolescencia	48
Inactividad Física	49
Pandemia. Efectos en el Sistema Escolar.....	50
Capítulo III	51
Informe de proceso curricular	51
Diseño.....	51
Cronograma de actividades	51
Metodología.....	52
Anexos.....	77
Capítulo IV	89
Actividades Interinstitucionales	89
Capítulo V	92
Formatos de Evaluación	92
Autoevaluación.....	92



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Coevaluación.....	93
Plan Teórico	95
Nota de la práctica.....	96
Nota final de la práctica	97
Conclusión.....	98
Anexos.....	99
Referencias Bibliográficas	104



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Tabla de Ilustración

Ilustración 1 Entrada de la institución	7
Ilustración 2 Organigrama institucional	18
Ilustración 3 Cronograma Institucional.....	18
Ilustración 4 Bandera de la institución.....	20
Ilustración 5 Escudo de la institución.....	20
Ilustración 6 Santísima Virgen María Auxiliadora.....	20
Ilustración 7 Uniforme de educación física	33
Ilustración 8 Uniforme de diario.....	34
Ilustración 9 Cancha de voleibol.....	35
Ilustración 10 Zona verde.....	35
Ilustración 11 Cancha de baloncesto	35
Ilustración 12 Cancha de microfútbol	36
Ilustración 13 Zona verde.....	36
Ilustración 14 Cancha de voleibol.....	36
Ilustración 15 Mesa de ping pong "B"	37
Ilustración 16 Mesa de ping pong "A"	37
Ilustración 17 Horario de clases.....	38
Ilustración 18 Población	44
Ilustración 19 Inicio Anexos Metodología.....	77
Ilustración 20 Final Anexos Metodología.....	88
Ilustración 21 Formato para inscripción de la práctica integral	100
Ilustración 22 Carta de presentación.....	101
Ilustración 23 Carta solicitud PEI, MANUAL, CRONOGRAMA.....	102
Ilustración 24 Constancia de finalización de prácticas.....	103



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Capítulo I

Diagnóstico Institucional

Institución Educativa “Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar”



Ilustración 1 Entrada de la institución

Reseña Histórica

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

Dos personajes importantes influyeron en la venida de las Hermanas a esta Ciudad: El doctor Eduardo Cote Lamus, entonces secretario de Educación, y el Cardenal Aníbal Muñoz Duque,



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Arzobispo de nueva Pamplona, solicitada además por un nutrido grupo de distinguidas damas de la sociedad Pamplonesa, entre las que merece destacar a la señora Cecilia Torres de Mogollón.

Proyecto Educativo Institucional

El proyecto político del país expresado en la Constitución de 1991 y desarrollado para la educación Básica y media en la Ley 115 de 1994, se orienta a la construcción de una sociedad democrática y pluralista en los órdenes étnico, cultural, religioso e ideológico, lo que exige nuevas y efectivas formas de organización de las instituciones, de los grupos y de los individuos para asumir el reto de definir los lineamientos de la vida en sociedad mediante la discusión y búsqueda de acuerdos sobre los asuntos de interés común, de tal manera que se garantice la dignidad de todos. En este contexto, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de desarrollar su quehacer, acorde con las exigencias y demandas de la sociedad, por lo que requiere un replanteamiento de su organización y de su gestión, a fin de lograr procesos educativos que permitan un desempeño creativo de las personas en los procesos sociales. La Ley General de Educación confiere autonomía a las entidades territoriales y a las instituciones educativas para que la educación esté acorde con la realidad social, cultural, antropológica y política de la comunidad local, regional, nacional y mundial, y que se mejore su calidad, su cobertura y su eficiencia, concibiendo un nuevo concepto de escuela, como organización que beneficie la calidad de los procesos que allí se dinamizan. El PEI busca fundamentalmente transformar el ser y el quehacer de nuestro colegio mejorando la calidad de los procesos pedagógicos y administrativos mediante el ejercicio de la autonomía institucional, siendo el resultado de la concertación y el consenso de los integrantes de la comunidad educativa.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Marco Legal

LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1.991

Artículos 67. “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia a la tecnología y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia” Este Artículo aporta elementos claros para la convivencia escolar, la formación de una conciencia democrática y el correcto funcionamiento de los entes gubernamentales en las instituciones educativas.

Ley 115 (Ley General De Educación)

Artículo 5. Fines de la educación

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectivo, Ética, Cívica y demás valores humanos. La formación en el respeto a la vida y los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo justicia solidaridad, y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y la libertad. La formación para facilitar la participación en todas las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la nación

La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

Artículo 87. Reglamento o manual de convivencia. Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos, estarán aceptando el mismo.

Artículo 96. Permanencia en el establecimiento educativo. El reglamento interno de la institución educativa establecerá las condiciones de permanencia del alumno en el plantel y el procedimiento en caso de exclusión. La reprobación por primera vez de un determinado grado por parte del alumno, no será causal de exclusión del respectivo establecimiento, cuando no esté asociada a otra causal expresamente contemplada en el reglamento institucional o manual de convivencia.

DECRETO LEY 1620 de marzo del 2013

Sistema Nacional de convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar: Acorde con esta ley el manual incluye definiciones (artículo. 2) Principios y responsabilidades de todos los miembros de la comunidad educativa (artículo. 17.18 y 19), la ruta de atención integral (artículo. 29 y 30), los protocolos (artículo. 30), los derechos y obligaciones de los estudiantes y de cada uno de los miembros de la comunidad educativa (en concordancia con el artículo. 87 de la Ley 115 del 94). El debido proceso ante el incumplimiento de los deberes.

Reglamento 1965 de septiembre 2013 (Lineamientos generales para la actualización del manual de Convivencia Artículo 29: 1. Situaciones comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos, las cuales son identificadas y valoradas dentro del contexto propio del Establecimiento educativo. 2.Las pautas y acuerdos que deben atender todos los integrantes de la comunidad educativa para garantizar la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. 3.La clasificación de las situaciones consagradas en el artículo. 40 del Decreto

los protocolos de atención integral para la convivencia escolar de que tratan los artículos 42, 43 y 44 del decreto 1620 5. Las medidas pedagógicas y las acciones que contribuyan a la promoción de



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



la convivencia escolar, a la prevención de las situaciones y que la afectan y a la reconciliación, la reparación de los daños causados y el restablecimiento de un clima de relaciones constructivas en el establecimiento educativo cuando estas situaciones ocurran

Conceptos Jurisprudenciales Orientadores

La Sentencia de la Corte Constitucional 519 De 1992

Que establece que “aunque la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al plantel hasta la culminación de sus estudios, de allí no debe colegirse que el centro docente está obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quien, de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebranta el orden dispuesto por el reglamento educativos, ya que semejantes conductas, además de constituir incumplimiento de los deberes ya resaltados inherentes a la relación que el estudiante establece con la institución en que se forma, representa un abuso del derecho, en cuanto causa perjuicio a la comunidad educativa e impide al colegio alcanzar los fines que le son propios”.

LA SENTENCIA CC 492 DE 1992, que afirma, con respecto a la educación, que: “es un derecho-deber, en cuanto no solamente otorga prerrogativas a favor del individuo, sino que comporta exigencias de cuyo cumplimiento depende en buena parte la subsistencia del derecho, pues quien no se somete a las condiciones para su ejercicio, como sucede con el no disciplinado que desatiende sus responsabilidades académicas o infringe el régimen disciplinario que se comprometió a observar, queda sujeto a las consecuencias propias de tales conductas” “...por una disciplina de autoformación: respetar las normas por convicción y no por evitar la sanción”.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Horizonte Institucional

La comunidad educativa, gracias a sus representantes y la conformación del gobierno escolar, tienen conocimiento y se han apropiado del horizonte institucional, por medio de procesos de divulgación realizados por directivos y docentes proyectando la formación de un nuevo ciudadano.

Visión

En el año 2020 La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución certificada en la prestación del servicio educativo en el departamento del Norte de Santander, en la formación de jóvenes ciudadanos activos y autónomos, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales en el área de salud.

Misión

La institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, brinda una formación académica, humanística, preventiva y de calidad desde el preescolar hasta la media técnica en el área de salud con conocimientos teórico-prácticos pertinentes y con un alto grado de responsabilidad y honestidad puestos al servicio de la región y del país.

Filosofía

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, regida por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora, (Salesianas) basa todo su proceso institucional en la vivencia del Sistema Preventivo, método y espiritualidad que se convierte en propuesta educativa propia de San Juan Bosco; esta surge como culminación de un movimiento de doscientos años que se expresa en personalidades de la pedagogía tales como Juan Amos Comenio y su ideal de la caridad como mediadora de todas las relaciones, incluidas las escolares; Kant y su propuesta radical de ponerse siempre en el lugar del otro obrando en consecuencia; Pestalozzi y la generosidad del maestro con los niños y los colegas. Después de Don Bosco floreció una tradición que se manifiesta en: Cousinet



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



y la importancia del trabajo grupal en la vida escolar; Freinet y la cooperación; Makarenko y el efecto regenerador de la colectividad en el trabajo educativo; Freire y la relación dialógica; Rogers y la no directividad. El trabajo educativo tiene como meta la conquista de la identidad que eleva la dignidad y la afirma con libertad y amor.

Por lo tanto, la escuela se concibe como un laboratorio de vida en el descubrimiento de ese maravilloso universo, escenario donde el hombre y la mujer viven y se desarrollan en todas sus dimensiones y dan su aporte positivo en la nueva cultura con la participación y la convivencia pacífica. La comunidad educativa consciente del papel, que los distintos estamentos y por tanto cada miembro de los mismos, juegan en la construcción de la persona como sujeto de su propia formación, se define como una institución de “puertas abiertas”, donde el y la estudiante llegan porque su deseo es formar parte de esta “familia” y se le acoge con amor preveniente, que dispone los espacios y los ambientes para que en un estilo sencillo, dinámico y de fiesta se le brinde la libertad para los procesos de crecimiento personal. El estilo de relaciones, el proceso de seguimiento, el diálogo y la “palabrita al oído” como herramientas educativas identifican claramente una educación salesiana. La visión - misión educativa entrelazada con principios evangélicos se basa en la centralidad de la persona humana capaz de abrirse a Dios y a los otros y de comprometerse con el bien común, por eso el objetivo de “formar buenos cristianos y honestos ciudadanos” -común a todas las instituciones salesianas- reposa en los pilares de la Razón, la Religión, y la Amabilidad, sobre los cuales el y la estudiante construye su proyecto de vida.

Principios Institucionales

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



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Trabajo: Es el ambiente de estudio donde viven los y las estudiantes y desde el cual aprenden la responsabilidad y la tenacidad frente al propio deber.
- Piedad: Es un ambiente de Dios, de oración, de práctica de los sacramentos, de escucha de la Palabra de Dios que ofrece a los niños, a las niñas, a los y las jóvenes los misterios de la salvación.
- Alegría: es el clima de fiesta característico del estilo de vida de Don Bosco, ambiente que se expresa en las múltiples propuestas y actividades para el tiempo libre.
- Respeto por las personas: El respeto por las personas debe ir más allá de la condición de buen trato y cortesía, de reconocimiento a un derecho que debe estar implícito en la actitud de relación hacia los demás en los órdenes laboral, social y de convivencia. Por tal razón se considera el respeto como resultado del reconocimiento y de “sí mismo” con todas sus fortalezas y debilidades en el ámbito intelectual, espiritual y emocional protagonizado en el reconocimiento del “otro” como entidad individual única y también semejante en aspectos de cultura, de comunicación, de problemática vivida.
- Compromiso total: Alcanzar la excelencia en el Instituto Integrado custodio García Rovira, será el resultado del compromiso total de quienes integramos la Institución, requiriéndose que cada uno asumamos nuestras propias responsabilidades, integrándolas alrededor de los Horizontes

Perfil

Perfil de la Educadora y del Educador Salesiano

Teniendo en cuenta que en el siglo XXI se han desencadenado trascendentales transformaciones en el campo educativo, nuestra Institución necesita educadoras y educadores que:



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Fundamenten su vida en los valores del evangelio y sean capaces y actuar en su realidad concreta.
- Sean testimonio de vida frente a las estudiantes.
- Conozcan la filosofía de la Institución y se comprometan con ella.
- Se empeñen en profundizar y vivir el sistema preventivo y en crear un ambiente educativo con el estilo pastoral de Don Bosco y Madre Mazzarello.
- Sepan ser amigas y amigos de las y los estudiantes, e irradiar amor, respeto y entusiasmo por la vida.
- Corrijan sin herir y eviten hacer uso de cualquier forma de maltrato físico, verbal y psicológico.
- Desempeñen con responsabilidad, creatividad y serenidad las labores asumidas.
- Vivan en permanente autoformación, buscando competencia profesional y mayor calidad en su quehacer educativo.
- Ejercen su labor docente en una actitud de justicia, objetividad, escucha, apertura al diálogo, la conciliación y la búsqueda del bien común, en estrecha sintonía con la familia y la Institución.
- Construyan dentro y fuera de la comunidad educativa relaciones de reciprocidad, en perspectiva de género, valorando y promoviendo la específico de cada persona.
- Reconozcan sus logros y acepten sus equivocaciones en actitud de
- humildad y de justa autovaloración.

Perfil del Personal Administrativo y Operativo

- Conoce la filosofía de la Institución y se compromete con ella.
- Colabora en el proceso formativo de las jóvenes y adquiere un serio compromiso con la misión y la visión institucional.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Posee competencia técnica o profesional, y manejo ético de todo cuanto se le confía.
- Se destaca por su espíritu de entrega, responsabilidad, puntualidad y sentido de pertenencia en la realización de sus funciones.
- Mantiene excelentes relaciones con todos los miembros de la comunidad educativa y con todas las personas que soliciten sus servicios.
- Asume con responsabilidad las tareas que se le asignen siguiendo el conducto regular y atendiendo las sugerencias de superiores.

Perfil del Estudiante Salesiano(a)

El estudiante que se forma en nuestro ambiente educativo y que les permite realizarse profesional y vocacionalmente con estilo salesiano:

- Es una persona coherente en su ser y en su actuar con los valores cristianos y con los principios de la sana moral y del comportamiento social.
- Descubre en María el prototipo de mujer y en Jesucristo el prototipo de hombre, con sentido de trascendencia y comprometidas en profundidad con el cambio social.
- Es una persona alegre, sincera, respetuosa, honesta, optimista, creativa, espontánea, tolerante, solidaria, libre, crítica y con gran sentido del honor.
- Persiste en la búsqueda de la superación personal.
- Crece en autoestima, alcanzando progresivamente una justa valoración de sus capacidades intelectuales, físicas y morales.
- Actúa con autonomía y responsabilidad en la tomada decisiones.
- Es responsable de la conservación y cuidado de la vida en todas sus manifestaciones.
- Establece relaciones positivas y cordiales, basadas en actitudes de paz y de perdón con todas las personas
- Se reconoce como ciudadana(o), como sujeto de derechos y deberes.
- Acepta y practica de buen grado los principios democráticos que rigen la vida en comunidad y el gobierno escolar.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Manifiesta con sus actitudes, sentido de pertenencia a su propia familia, a la Institución Educativa, a la ciudad y a la patria.
- Comprende y analiza críticamente el mundo que le rodea y se siente

Perfil del padre, madre de familia y/o acudiente.

- Conoce, acepta la filosofía institucional y se identifica con ella.
- Enseña con su propio ejemplo el sentido de Dios, el amor, la sinceridad, la solidaridad, la honestidad, la ternura, la lealtad, el respeto a la vida, el perdón y la crítica constructiva.
- Es capaz de reconocer los logros de la (el) estudiante y de aceptar sus propios errores.
- Propicia el diálogo, la concentración y la sana convivencia.
- Corrige sin herir y evita hacer uso de cualquier forma de maltrato físico, verbal y psicológico.
- Proporciona al hijo(a) los recursos y el ambiente de estudio necesario para tener un desempeño escolar óptimo.
- Vive en estrecha sintonía con el Colegio, por ello participa activamente en todo cuanto se propone para el desarrollo integral de las estudiantes.
- Sigue el conducto regular y atiende las sugerencias de superiores.
- Asume con responsabilidad las tareas que le competen en los organismos de participación y asociación a los que pertenezca o en los que sea elegido.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Cronograma Institucional

Para dar cumplimiento a las actividades de Desarrollo institucional se tendrán en cuenta las siguientes fechas:

CRONOGRAMA SEGUNDO SEMESTRE 2021

De conformidad con la Resolución No 00075 del 18 de enero de 2021 (por la cual se modifica la resolución No 003575 del 19 de noviembre de 2020, en donde la SED expidió el calendario académico para el año lectivo 2021), el calendario académico del segundo semestre para nuestra Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, es el siguiente:

Julio							Agosto							Septiembre							Formato celda	Convención
L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D	L	Ma	Mi	J	V	S	D		
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5		Vacaciones estudiantes
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		Nivelaciones año



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Símbolos Institucionales

Escudo



Ilustración 5 Escudo de la institución

Bandera

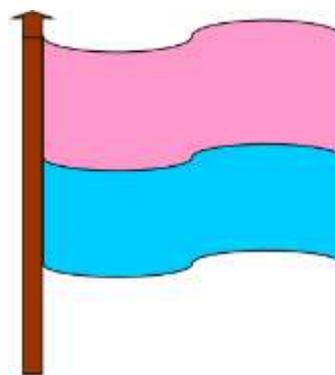


Ilustración 4 Bandera de la institución

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

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

LEMA:

“Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”

TRINOMIO SALESIANO



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Piedad, Alegría, Estudio

NOMBRE CORTO:

Salesianas Pamplona

SIGLA

Colaguada

Manual de Convivencia

Ley 1620 del 2013. principio de corresponsabilidad.

Decreto reglamentario

Art 21. Manual de convivencia



Ilustración 6 Santísima Virgen María

ART 22. Participación de la familia. La familia, como parte de la comunidad educativa, en el marco 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, además de las obligaciones consagradas en el artículo 67 de la constitución política en la ley 115 de 1994, la ley 1098 de 2006, la ley 1453 de 2011 y demás normas vigentes, deberá:

1. Proveer a sus hijos espacios y ambiente en el hogar, que generen confianza, ternura, cuidado y protección de si y de su entorno físico, social y ambiental



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



2. Participar en la formulación, planeación y desarrollo de estrategias que promuevan la disciplina escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la participación y la democracia, y el fomento de estilos de vida saludable.
3. Acompañar de forma permanente y activa a sus hijos en el proceso pedagógico que adelanta el establecimiento educativo para la convivencia y la sexualidad.
4. Participar en la revisión y ajuste del manual de convivencia a través de las instancias de participación definidas en el proyecto educativo institucional del establecimiento educativo.
5. Asumir responsabilidades en actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos para el desarrollo de competencias ciudadanas.
6. Cumplir con las condiciones y obligaciones establecidas en el manual de convivencia y responder cuando su hijo incumple alguna de las normas allí definidas.
7. Conocer y seguir la ruta de atención integral cuando se presente un caso de violencia escolar, la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos o una situación que lo amerite, de acuerdo con las instrucciones impartidas en el manual de convivencia del respectivo establecimiento educativo.
8. Utilizar los mecanismos legales existentes y los establecidos en la Ruta de Atención Integral a que se refiere esta ley, para restituir los derechos de sus hijos cuando éstos sean agredidos.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Políticas de calidad

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

- El mejoramiento continuo del Sistema de Gestión de Calidad.
- La formación Humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco.
- Los lineamientos del MEN y secretaría de educación departamental

Objetivos de Calidad

Responder a las necesidades y expectativas de los padres de familia o acudientes en la formación humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco. Garantizar el mejoramiento continuo del sistema de gestión de calidad. Mantener los lineamientos del MEN y secretaría de educación departamental.

Objetivos generales por áreas de gestión

Vivir unas relaciones de corresponsabilidad, que permita a todos los miembros de la comunidad educativa participar activamente en la toma de decisiones y en el desarrollo de la propuesta educativa institucional.

Orientar la formación de las nuevas generaciones con el estilo del sistema Preventivo, para que sean agentes generadores de ambientes saludables y fortalezcan el mejoramiento de la calidad de vida para ellos y sus familias.

Racionalizar los recursos humanos y económicos en orden a ofrecer una educación de calidad con los mejores insumos posibles para acceder a las nuevas tecnologías y responder a las necesidades de cualificación humana, académica y técnica del colombiano (a) del siglo XXI. Fortalecer los lazos de relación con los distintos entes gubernamentales e instituciones de la ciudad para el trabajo mancomunado de proyección a la comunidad educativa y a la ciudadanía en general desde los proyectos transversales, el servicio social y las especialidades de la media técnica.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Recursos y Servicios

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, cuenta con los recursos necesarios para atender las necesidades básicas de la población estudiantil, se sostiene con recursos de gratuidad y recursos propios provenientes del alquiler de algunos espacios institucionales y la venta de servicios como cafetería y fotocopiado, se gestionan otros recursos con la ONGD española Madreselva para el apadrinamiento de estudiantes de bajos recursos y donaciones de entidades privadas y personas naturales. Se prestan los servicios de biblioteca, secretaría, pagaduría, enfermería, ludoteca, sala de radio y televisión, salas de internet, alimentación escolar, pero estos se ven limitados por el número de personal para su atención y por tanto no se pueden ofrecer en todas las sedes; algunos servicios están centralizados, otros son atendidos por docentes en su tiempo libre o como responsabilidad extra a sus tareas académicas.

Gestión directiva

Dirección y Ejecución

La función directiva en la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar tiene un estilo de administración relacionada con los principios del humanismo, cuyo propósito es, que el trabajo realizado se oriente hacia el particular manejo de las buenas relaciones humanas, la práctica de la corresponsabilidad, el ejercicio de la autonomía y la capacidad de conseguir una elevada productividad que se conviertan en testimonio para los y las estudiantes.

El estilo de dirección de acuerdo a la filosofía salesiana y al Sistema Preventivo vive de la complementariedad, de acuerdos recíprocos, de colaboración en varios frentes. Es una verdadera “red” salesiana, que promueve la participación de cada uno y una, desde el arte de implicar al otro y a la otra.

Canales de comunicación



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Los canales de comunicación entre los directivos docentes y los demás miembros de la Comunidad educativa están permanentemente abiertos en una relación de horizontalidad, fluidos, y sencillos y se traducen en la atención y escucha permanente.

Verbal

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

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

Proceso Administrativo

Fase de planeación

La fase de planeación se adapta a los lineamientos del MEN y de la SED, se realiza durante la primera semana de desarrollo institucional, tiempo en el cual directivos docentes y docentes con base en la evaluación institucional del año inmediatamente anterior organizan el plan anual escolar haciendo las adaptaciones pertinentes a los componentes Directivo, Académico, Administrativo y Comunitario, se trabajan los componentes de la cartilla 34 actualizando el plan operativo anual.

Fase de programación



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



La programación es una etapa que se realiza en todas las áreas de la organización educativa, atendiendo a los objetivos tratados en el planeamiento institucional, posibilita el desarrollo y la aplicación del plan, distribuyendo de manera racional, los recursos humanos, físicos, materiales, financieros en el tiempo disponible. En la programación se definen las estrategias metodológicas para la realización de las diferentes acciones o tareas que se deben emprender en el logro de las metas propuestas, también se establecen los criterios de logros que permiten evaluar los alcances y las dificultades encontradas. Tanto el sector administrativo como el directivo docente y el docente elaboran su respectiva programación adecuada a un cronograma general que permita el conocimiento y desarrollo de la propuesta con eficiencia y calidad.

Fase de ejecución

Corresponde a la realización de las acciones referidas a todos los procesos de la gestión administrativa planeadas y organizadas de una forma secuencial y coherente, de acuerdo con las metas previamente definidas por los distintos estamentos de la comunidad educativa. El propósito de la ejecución es aplicar los planes, programas, proyectos elaborados en la planeación y programación.

Fase de control y evaluación

El control es una de las actividades más importantes durante todo el proceso de la gestión administrativa, ejercido a través de la observación directa y la supervisión misma del desarrollo de las tareas. El control es un instrumento de evaluación entendiéndolo como el registro de una información, la constatación del cumplimiento de las acciones programadas, la verificación de lo propuestos. Para ello se tienen en cuenta las actas, los documentos escritos tales como: programaciones, planes de área y de unidad, diarios de campo, manual de convivencia, registros de permisos, registros de licencias e incapacidades, registro de seguimiento para personal de carrera administrativa, registro de existencias del almacén, registro de certificados y constancias expedidas, registro de movimiento de biblioteca, estadísticas, registros de procesos disciplinarios, anecdotario del o la estudiante, registro diario de asistencia de estudiantes, citaciones a padres de



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



familia, registro de distinciones otorgadas, inventarios. La evaluación institucional se aplica atendiendo a los lineamientos sugeridos por el MEN y la SED, adaptados a la filosofía institucional; cada uno de los estamentos de la comunidad educativa y de los componentes del proyecto educativo institucional se confronta con herramientas como la cartilla de evaluación institucional, los formatos de auto evaluación docente, y de evaluación docente para los nombrados según el decreto 2277 y el 1278, formato de evaluación para personal administrativo y operativo. Para el componente Académico se toman como insumo además de las estadísticas de promoción de los y las estudiantes, las evaluaciones.

De los miembros del gobierno escolar.

La rectora

Es la animadora de toda la vida escolar, primera autoridad administrativa, formativa y docente, representante legal ante las autoridades educativas, responsable de ejecutar las decisiones del Gobierno Escolar y con funciones según la Ley 715 del 2002, art.

El consejo directivo

Es el organismo que lidera la construcción del PEI, anima su constante perfeccionamiento y vela por su ejecución. Está conformado por:

- La rectora, quien lo preside
- Dos docentes
- Dos representantes de los padres de Familia
- Un representante del sector productivo
- Un representante del exalumnado
- Un representante de los estudiantes.

El consejo académico



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Es la instancia superior para participar en la orientación pedagógica del establecimiento. Lo conforman.

El (la) Rector(a) quien lo preside.

- Los Directivos Docentes
- Un docente por cada área definida en el plan de estudios
- Un docente en representación de cada una de las sedes de primaria
- La (el) coordinadora de la Media Técnica
- La (el) orientadora escolar
- La (el) docente de apoyo

La asociación de padres de familia

Es el organismo de participación de las madres, padres de familia, acudientes ante el Gobierno Escolar, se registrará por sus propios estatutos. Para ser miembro de la misma es requisito pagar la cuota asociativa anual y dentro de la misma además se contará con una junta directiva conformada por:

Presidente

- Vicepresidente
- Secretaria
- Tesorero
- Fiscal
- Vocal por cada sede

Quienes tendrán como objetivo principal fortalecer la participación de los padres y madres de familia en la vida institucional.

Consejo de delegados de padres de familia



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Es un órgano de la Asamblea de Padres de Familia, que se encarga de garantizar la participación de las madres, padres de familia y / o acudientes, en el proceso Pedagógico del establecimiento, particularmente en la Comisión de Evaluación y Promoción. Está conformada por un principal y su suplente por cada curso existente en la Institución.

El consejo estudiantil

Es el órgano que asegura y garantiza la continua participación de las y los estudiantes. Está integrado por un representante de cada uno de los grados que ofrece el colegio, a partir del tercer grado de Educación Básica Primaria. Es animado por el Departamento de Sociales.

El representante de los estudiantes

Es un miembro del Consejo Directivo, elegido por el Consejo de Estudiantes, pertenece al último grado y su cargo es incompatible con el de Personero. Debe distinguirse por su dinamismo, prudencia, espíritu de reflexión, conocimiento de la realidad institucional, liderazgo y capacidad para aportar soluciones viables.

Derechos y deberes de los estudiantes

Del estudiante

Derecho a

- A la vida y a la integridad física
- A ser escuchada(o) y valorada(o) como persona, de acuerdo a la propia dignidad e identidad.
- A recibir trato justo, respetuoso, cordial, tolerante, así como buen ejemplo, dentro y fuera de la Institución de parte de directivas, docentes, padres de familia, compañeras(os), personal Administrativo y personal operativo.
- A su intimidad personal y familiar, el buen nombre y la honra.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Al libre desarrollo de la personalidad, siendo este sólo limitado por lo impuesto en la Constitución, el Código del menor, la ley 1620 y su decreto reglamentario 1965 y el manual de convivencia vigente
- Recibir una educación de calidad en igualdad de condiciones, teniendo en cuenta las diferencias individuales y las necesidades educativas especiales.
- Recibir en forma pública o privada estímulos o reconocimientos, por los esfuerzos realizados.
- Conocer la filosofía, la estructura, organización interna y Manual de Convivencia de la Institución Conocer en forma oportuna el cronograma de actividades, el horario y todo cuanto sea de su incumbencia.
- Solicitar los certificados, el carné estudiantil, las calificaciones y demás documentos que se expiden en la Institución y recibirlo puntualmente en el tiempo estipulado para su entrega.
- Participar en certámenes de tipo cultural, social, académico, religioso, deportivo y otros que contribuyan a su formación integral. Programados dentro y fuera de la Institución.
- Participar dentro y fuera del Colegio, en proyectos sociales y campañas de prevención que contribuyan a estimular el espíritu de solidaridad y servicio a la comunidad.
- Participar directamente o a través de representantes en los diferentes organismos colegiales: elegir y ser elegida para dichos organismos.
- Participar en alguno de los grupos juveniles, comités o grupos de formación que existen en el Colegio.
- Ser elegida(o) como representante de grupo o como monitora(o) de área, cuando cumpla con los requisitos exigidos para tal cargo.
- Establecer de común acuerdo con el profesor las pautas.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Deberes

- Mantener buena comunicación, trato familiar, respetuoso y cordial con todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Dar un trato respetuoso a todas las personas,
- Llamar a los demás por su nombre y no con apodos o sobrenombres que los agredan
- Evitar la práctica del matoneo o bullying, y demás prácticas ofensivas
- Practicar los buenos modales, y un vocabulario culto.
- Aceptar con educación las correcciones solicitando amablemente explicaciones cuando se sienta agredido.
- Evitar todo aquello que sea causa de altercado o de división.
- Solidarizarse ante las calamidades, accidentes y dificultades que se puedan presentar en la comunidad educativa
- Respetar el turno con tranquilidad en la formación, cafetería, refrigerio, salidas, clases y en las diferentes actividades pedagógicas.
- Respetar el buen nombre del colegio y de todos sus miembros manejando los debidos procesos y el vocabulario adecuado.
- No manifestar gestos exagerados de afecto y / o amor portando el uniforme, dentro y fuera de la institución.

Ley del Menor

Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. (Colombia, 2006)

Principios y definiciones Ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, el cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

En este código se especifica los derechos y las normas establecidas para garantizar a los niños y adolescentes un pleno desarrollo, en donde se cuente con un ambiente familiar adecuado, en el cual este goce de felicidad amor y comprensión, siempre teniendo en cuenta la igualdad, como también se especifica las normas bajo las cuales se rigen para procesar un incumplimiento de la norma afectado el estado de los menores ya sea de manera física o psicológica puesto a que el bienestar y cuidado de los niños y adolescentes es responsabilidad de las familias y la sociedad ; esto acobija a todas las personas menores de 18 años de edad.

En caso de los menores de 18 años pertenecientes a comunidades indígenas, los derechos para con los menores se rigen de acuerdo a las normas establecidas por su sistema normativo de acuerdo con la constitución política de Colombia. La enunciación de los derechos y garantías contenidos en dichas normas, no debe entenderse como negación de otras que, siendo inherentes al niño, niña o adolescente, no figuren expresamente en ellas. En caso de conflicto entre dos o más disposiciones legales, administrativas o disciplinarias, se aplicará la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente. La corresponsabilidad y la concurrencia aplican en la relación que se establece entre todos los sectores e instituciones del Estado.

No obstante, lo anterior, instituciones públicas o privadas obligadas a la prestación de servicios sociales, no podrán invocar el principio de la corresponsabilidad para negar la atención que demande la satisfacción de derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Uniformes



Uniforme de educación física y deportes

Chaqueta azul con el escudo estampado, una línea amarilla y franja blanca en la parte de adelante.

Sudadera azul con una línea amarilla.

Suéter cuello v blanca con el escudo estampado.

Tenis blancos.

Medias blancas.

Ilustración 7 Uniforme de educación física



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Uniforme de diario

Buso rojo con su respectivo escudo estampado.

Camisa manga larga blanca.

Para caballeros pantalón de vestir color azul.

Damas. Falda azul.

Medias de color azul.

Zapatos negros.

Ilustración 8 Uniforme de diario

Inventario infraestructura

5 balones de baloncesto, 5 balones de fútbol, 1 balón de voleibol, 20 aros, 20 conos, 50 lazos, 1 plataforma de equilibrio, una escalera, 10 bancos, grabadora, 10 chalecos.

Salón deportes

La recreación y el deporte son fundamentales en los procesos de formación integral, por eso en todas las sedes se favorece el uso de los espacios recreativos propios o del entorno, así como se realizan actividades deportivas en los momentos de descanso, la sede Águeda Gallardo de Villamizar cuenta con una cancha de básquet y otra de voleibol, ambas descubiertas; la sede Jardín Nacional posee los arcos y las canastas para mini fútbol y mini básquet y cuenta con espacios abiertos en tierra y grama para los juegos de los estudiantes, a la vez que puede hacer uso de las instalaciones del patinódromo de Pamplona, que queda aledaño a la sede. Las sedes Alfonso López y Santísima Trinidad hacen uso de las canchas del barrio en que se encuentran ubicadas. Así mismo y de acuerdo con la unidad deportiva que se esté trabajando en el período de clase se hace uso de



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



las instalaciones del estadio, del coliseo cubierto del municipio, del gimnasio o de la piscina de la universidad de Pamplona.

El plantel educativo cuenta con una cancha cubierta en donde se practica baloncesto, como también se adecuo también para practicar microfútbol. Como también un pario de cemento en donde se practica voleibol.

Cabe resaltar que en la institución hay instalaciones de gimnasia, las cuales se encuentran deterioradas y ya no está en uso.

Evidencia fotográfica de escenarios deportivos

Cancha de baloncesto y microfútbol



Ilustración 11 Cancha de baloncesto



Ilustración 12 Cancha de microfútbol



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1 zona verde; 2 cancha de voleibol



Ilustración 13 Zona verde



Ilustración 14 Cancha de voleibol



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Mesas de ping pong



15 Mesa de ping pong "B"



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Horarios

Los horarios establecidos para enseñar la asignatura de educación física se encuentran a continuación: 10 horas de encuentros presenciales y 2 horas de educación virtual el día Jueves, para impartir el parte teórica, con un total de 12 horas semanales.

Institución Educativa Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar (Horario 4 periodo)

Profesor Edgar Mendoza

	1 7:00 - 7:50	2 7:50 - 8:40	3 8:40 - 9:30	4 9:30 - 10:20	5 10:20 - 11:10	6 11:10 - 12:00	7 12:00 - 12:50
Lu	Edu Fis B 9-1 Edgar M	Edu Fis B 6-2 Edgar M		Edu Fis B 7-2 Edgar M		Edu Fis B 8-1 Edgar M	
Ma		Edu Fis B 6-1 Edgar M		Art B 8-2 Edgar M		Edu Fis B 9-1 Edgar M	
Mi	Edu Fis B 9-2 Edgar M	Edu Fis B 6-1 Edgar M		Art B 8-1 Edgar M		Edu Fis B 6-2 Edgar M	Edu Fis B 7-1 Edgar M
Ju							
Vi	Edu Fis B 9-2 Edgar M	Edu Fis B 7-1 Edgar M		Edu Fis B 7-2 Edgar M		Edu Fis B 8-2 Edgar M	

Ilustración 17 Horario de clases



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Fortalezas

Comunicación asertiva con el docente asesor de las practicas formativas.

Buena comunicacion y apoyo por parte de la institución en en donde se realizarán las prácticas.

Disposición por parte de los estudiantes a aprender sobre la asignatura en cuestión.

Oportunidades

Permitir la realización de las prácticas formativas en la institución educativa.

Trasmitir los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación como docente.

Implementación de nuevas estrategias y pedagogías recientes que permita a los estudiantes tener una visión diferente en cuanto a la educación física motivando a la práctica de lo relacionado con la asignatura.

MATRIZ DOFA

Debilidades

Falta de los recursos digitales para el desarrollo óptimo del material pedagógico (que todos cuenten buena conexión a internet y recursos técnicos).

Material deteriorado, los balones, conos y cuerdas no están en perfectas condiciones, casi impidiendo el desarrollo óptimo de los ejercicios.

Solo se cuenta con tres espacios, en donde se debe hacer la adaptación para trabajar todo el contenido programático de la institución.

Amenazas

Las limitaciones en cuanto a el contacto directo con la población, por causa de la emergencia sanitaria a nivel mundial del Covid-19.

Siendo una asignatura que en su mayoría de desarrollo es práctico, el realizar las clases de manera semi-presencial limita el cubrimiento total de las necesidades de los estudiantes.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Capítulo II

Propuesta Pedagógica

Título de la Propuesta

Actividad física funcional como estrategia para evitar el sedentarismo post pandemia, en estudiantes de grado 6º, 7º, 8º y 9º del colegio Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar.

Objetivos

Objetivo General

Estimular el interés de los estudiantes por la práctica de actividad física funcional permitiendo mejorar su bienestar y productividad en tareas diarias.

Objetivos Específicos

- Analizar la forma en que se orientan las clases de educación física de los grados de 6º, 7º, 8º y 9º de bachillerato de la Institución Educativa “Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar”
- Identificar las necesidades del cuerpo estudiantil en cuanto al grado de practicare actividad física que viven en pandemia y como se adaptan a una educación en alternancia.
- Diseñar material didáctico que se ajusten a las necesidades de los estudiantes y la metodología empleada por la institución para estimular el interés hacia la práctica de actividad física.
- Aplicar estrategias metodologías que permitan al estudiante interesarse por la práctica de la actividad física mejorando su bienestar y productividad en pandemia.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Justificación

La educación, preparación y desempeño no solo académico, sino profesional es un compromiso y proceso pedagógico que debe llevar a cabo desde casa a las aulas, esto deja en evidencia que no solo los docentes son los entes motivadores de la formación, también los padres de familia y posteriormente los estudiantes, lo que quiere decir que para que allá una interacción y buena comunicación debe trabajar en el trabajo interdisciplinario que se mencionó con anterioridad.

Según (García, Trujillo & Pupo, 2019), afirma que primero se resalta la función desde casa. Teniendo en cuenta que el sistema familiar, marca las primeras pautas de formación, y tiene gran incidencia sobre el camino que decidan forjar los estudiantes, debido al modelado, la cultura y las tradiciones que proveen, es muy importante no dejar de lado, la realidad contextual de las familias de este país, ya que la existencia de diferentes problemáticas puede llegar a afectar el curso de su educación.

La pandemia por Covid-19 llegó a cambiar de manera rotunda e inesperada la educación teniendo que ajustar la forma tradicional de educar a una modalidad de no presencialidad, en donde los profesores se han tenido que ir capacitando y obteniendo experiencia en el uso de estrategias didácticas para poder seguir con la educación de los estudiantes (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020). Con lo anterior la UNESCO da a conocer que millones de estudiantes a comienzos del año 2020 dejaron de tener clases presenciales debido al confinamiento, aunque hoy en el 2021 las restricciones no son tan duras, las aulas de colegios públicos siguen vacías y los estudiantes siguen en sus casas sin poder realizar ningún tipo de actividad física que se relacione a las necesidades de las etapas de desarrollo.

Por tal razón se hace imprescindible la actividad física como estrategia para evitar el sedentarismo que hoy se vive por la pandemia del COVID 19, como lo postula la OMS los beneficios de la actividad física en adolescentes tiene como objetivo desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), desarrollar el sistema cardiovascular (corazón y pulmones), aprender a



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) manteniendo un peso corporal saludable. Por otra parte, a la actividad física también

le asocia beneficios corporales como la madures muscular y la aceptación de su imagen y beneficios psicológicos como la reducción de la ansiedad y depresión.

Durante esta etapa escolar los estudiantes logran un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad (Güemes-Hidalgo et al., 2017, p.234). de este modo se deja ver la importancia de implementar la actividad física como estrategia para seguir avanzando con el desarrollo psicomotriz y psicosocial del estudiante en tiempos de no presencialidad.

En la actualidad la pandemia generada por el virus COVID-19 ha sido uno de los sucesos más complicados que se ha vivido durante el último periodo como sociedad, lo cual nos obliga a mantenernos en confinamiento (Lozano et al., 2020) en este contexto los estudiantes han pasado de estar en constante movilidad ya sea porque se tenían que desplazar al colegio, biblioteca etc. Ha pasar tiempo en casa acostados o sentados donde la actividad física ha sido nula modificando los ciclos circadianos del sueño. Por tal razón es que se diseña esta propuesta de trabajo que implica trabajar por guías, pero sin dejar a un lado lo que es el movimiento corporal basado en ejercicios funcionales que permitiendo fortalecer el sistema locomotor, cardiovascular, psicológico y emocional.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Descripción del Problema

La llegada de la pandemia COVID 19 a Colombia ha afectado gravemente a la educación, esto en termino generales, adentrando más a un contexto local, se pude afirmar que en el departamento de Norte de Santander, en el Municipio de Pamplona por ser un lugar con pocos habitantes, por medio de la observación se puede hacer una evaluación de lo afirmado anteriormente, el que sea un lugar pequeño que cuenta con pocos espacios deportivos, lo que vendría siendo una segunda causal del que el sedentarismo afectara a la comunidad en general. Como también las limitaciones que hay aun presentes para el poder retomar actividades educativas con normalidad.

Una de las problemáticas que se observó en la institución “Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar” es que el desarrollo de la asignatura no se pudo cumplir satisfactoriamente con el contenido propuesto para cada grado, pese a que se implementó contenido de carácter teórico y se propusieron guías en donde se invitaba a la realización de ejercicios, no es un aprendizaje tan significativo como las indicaciones de manera directa con el docente experto en el área.

Seguido a esto, se encontró la falta de interés hacia la materia dejándola en un segundo plano, dejando en evidencia una gran tasa de sedentarismo por parte del cuerpo estudiantil que se relaciona directamente con la obesidad, es un problema grave si se toman las discusiones que plantea la OMS que una de peores enfermedades que aqueja al mundo del cual se desatan un sin números de problemas para la salud, que perjudica el bienestar de la persona aumentando la probabilidad de padecer diabetes, cardiopatías, hipertensión, enfermedades isquémicas de corazón, accidentes cerebrovasculares, desarrolla diferentes tipos de cáncer. osteoporosis y problemas asociados al aparato locomotor.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Si bien en la actualidad aún no se puede realizar deportes en conjunto si no se cuenta las medidas de bioseguridad adecuadas los estudiantes han optado por conductas sedentarias algunas de ellas se asocian principalmente al tiempo libre que no pueden emplear para desarrollar sus gustos o formaciones que llevaban comúnmente, invirtiendo ese tiempo en estar viendo televisión, permanecer más tiempo en los móviles, pasar más tiempo acostados, etc.

Población

Aula	Aforo	Grupo burbuja	Asistentes	Disponibilidad
503	23	Sexto 1	16	7
504	23	Sexto 2	23	0
505	23	Séptimo 1	24	0
506	23	Séptimo 2	22	0
201	24	Octavo 1	16	8
301	27	Octavo 2	18	9
202	20	Noveno 1	17	3
206	20	Noveno 2	16	4
302	18	Décimo 1	14	4
303	23	Décimo 2	15	8
305	20	Once 1	42	10
ERE	32	Once 2		

Ilustración 18 Población

Marco Teórico

Los temas que se abordan a lo largo del marco teórico son, primero; educación aspectos generales, segundo; modelos educativos y la educación física abordando temáticas en específico, seguido a esto; se aborda la importancia de las habilidades motrices englobando una serie de términos importantes para el desarrollo físico de los estudiantes como también el papel del docente como un ente motivador en los procesos de formación de los estudiantes.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Educación

Para empezar, se hará mención del concepto de educación según (RAE, 2019) diccionario de la real academia española, quien hace énfasis en la educación como un derecho fundamental y el ejercicio de la misma, el cual debe estar al alcance de todos los individuos, que en primera instancia se debe un saber básico, por ende, esta viene siendo una orientación de un adecuado progreso de la personalidad.

Según Marco, (2015), durante las últimas décadas, los compromisos académicos y los avances ha sido más significativos que antes, por lo que se dio cumplimiento a los objetivos planteados en el Milenio 2, el cual hacía referencia a lograr brindar educación primaria universal, sin dejar a un lado que no se cubrió en su totalidad ya que las cifras señalan que 57 millones de niños no tuvieron acceso a la educación, en donde la materia de estos correspondían al sexo femenino, y quienes lograban estar allí no alcanzaban la totalidad de las habilidades que se requerían por competencias, por falta de cualificación de los profesores.

(INEE, 2019) ,afirma que en el ejercicio de la educación y en el cumplimiento de ellos derechos, se dice que tos los niños deben asistir a la escuela sin que interfiera el lugar de origen, lugar de residencia o condición social, asistiendo a ella de manera constante, aun sabiendo las condiciones y exigencias que se deben tener se evidencia que a inicios de la edad donde los niños empiezan a asistir a la escuela hay mayor demanda y a medida que van creciendo en lugar de mantener las cifras, van disminuyendo, según el instituto nacional de ciencia y geografía (2015) en la población entre los 6 y 12 años la tasa de asistencia a la escuela era de un 97,7%, la de 12 a 14 años de edad era de 93,3%, mientras que de 15 a 17 años asistían un 73, 2%.

La Educación Física

Según Instituto Nacional de Educación Física ((INEFI)), la educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades. Caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

Sedentarismo

El sedentarismo como lo expresa (Tinoco & Suazo, 2018) es la carencia de actividad física, cuando una persona no realiza el mínimo requerido y está bajo los niveles de actividad que debe realizar para tener una buena salud, siendo uno de los grandes factores que se han relacionado a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad (Cristi-Montero et al., 2015) a nivel nacional como lo demuestra la investigaciones de (Chalapud, 2019) “Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia” donde se llega a la conclusión que La población escolar presenta un factor de riesgo para la salud asociado a comportamientos sedentarios. Mencionado lo anterior la OMS (Organización Mundial de la Salud) postula que una persona es sedentaria si realiza menos de 30 minutos de actividad física menos de tres veces por semana (Becerra & Bejarano, 2019).

Dicho lo anterior la inactividad física que se debe directamente al confinamiento no se cataloga como tarea que requiera un gasto energético mayor que el que se necesita para que una persona viva y realice tareas rutinarias en casas.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



2.9.2 Actividad física

El sedentarismo como lo expresa (Tinoco & Suazo, 2018) es la carencia de actividad física, cuando una persona no realiza el mínimo requerido y está bajo los niveles de actividad que debe realizar para tener una buena salud, siendo uno de los grandes factores que se han relacionado a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad (Cristi-Montero et al., 2015) a nivel nacional como lo demuestra la investigaciones de (Chalapud, 2019) “Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia” donde se llega a la conclusión que La población escolar presenta un factor de riesgo para la salud asociado a comportamientos sedentarios. Mencionado lo anterior la OMS (Organización Mundial de la Salud) postula que una persona es sedentaria si realiza menos de 30 minutos de actividad física menos de tres veces por semana (Becerra & Bejarano, 2019).

Dicho lo anterior la inactividad física que se debe directamente al confinamiento no se cataloga como tarea que requiera un gasto energético mayor que el que se necesita para que una persona viva y realice tareas rutinarias en casas.

La actividad física es definida por (González et al., 2017) como cualquier tipo de movimiento producido por el cuerpo que exige un gasto de energía extra por encima del basal (el mínimo de energía que se necesita para que una persona este viva y sus órganos funcionen). De esta manera (Álvarez et al., 2020) postula los grandes benéficos que se desprenden al realizar actividad física y como contribuye positivamente en el ámbito mental y social de los estudiantes, reduciendo síntomas de hiperactividad, agresividad, impulsividad, tristeza, entre otras. En esa misma línea (Hidalgo-Rasmussen et al., 2013) afirma que “la actividad física tiene beneficios para el estado corporal y mental según el nivel de actividad que se realiza” (p.2). La práctica sistemática de



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



actividad física trae consigo múltiples beneficios para la salud incluso llegando a ser semejante a tratamientos preventivos para algunas enfermedades (Perea et al., 2015). En niños es necesario para su desarrollo motor y cognitivo (Rowland, 2007).

Adolescencia

La OMS Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como periodo comprendido entre 10 y 19 años, la cual es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

Según (Pineda & Aliño, 2002). Afirma que la adolescencia temprana o inicial se da entre los 10 y los 14 años en donde se presentan cambios puberales, preocupación de cambios físicos, búsqueda de la independencia, conflictos familiares y escolares, es una etapa difícil para el joven ya que busca la aceptación de los demás desencadenando problemas de convivencia como lo expresa (Hidalgo & Güemes, 2013) que durante esta fase el individuo presenta menos interés por la familia, se genera un cambio de humor, comportamiento emocional y la búsqueda de relaciones afectivas fuera del núcleo familiar

En la adolescencia no solamente hay adaptaciones a nivel corporal como se menciona (Pineda & Aliño, 2002), nos dice que también conlleva cambios psicológicos y sociales los cuales causan distintos tipos de problemas, crisis, contradicciones, etc. De este modo (Güemes-Hidalgo, 2017) plasma que: “La adolescencia no es un proceso continuo y uniforme; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés”.

2.9.4 Comportamiento sedentario

En los jóvenes realizar actividad física es imprescindible ya que como afirma (Hallal et al., 2006) es una etapa de crecimiento que puede colaborar a tener una vida más saludable en la adultez, reduciendo las apariciones de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, cánceres, entre otros.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



La OMS Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como periodo comprendido entre 10 y 19 años, la cual es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

Según (Pineda & Aliño, 2002). Afirma que la adolescencia temprana o inicial se da entre los 10 y los 14 años en donde se presentan cambios puberales, preocupación de cambios físicos, búsqueda de la independencia, conflictos familiares y escolares, es una etapa difícil para el joven ya que busca la aceptación de los demás desencadenando problemas de convivencia como lo expresa (Hidalgo & Güemes, 2013) que durante esta fase el individuo presenta menos interés por la familia, se genera un cambio de humor, comportamiento emocional y la búsqueda de relaciones afectivas fuera del núcleo familiar

En la adolescencia no solamente hay adaptaciones a nivel corporal como se menciona (Pineda & Aliño, 2002), nos dice que también conlleva cambios psicológicos y sociales los cuales causan distintos tipos de problemas, crisis, contradicciones, etc. De este modo (Güemes-Hidalgo, 2017) plasma que: “La adolescencia no es un proceso continuo y uniforme; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés”.

El comportamiento sedentario lo define (Adelantado-Renau et al., 2019) como cualquier actividad que se realice sentado o acostado con un gasto entre 1,0 a 1,5 METs y se considera el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Diversos estudios demuestran como lo evidencia (De Rezende et al., 2014) que sin importar la actividad física moderada a vigorosa que se realice, el estar mucho tiempo en conductas sedentarias puede traer de igual manera consecuencias negativas en la salud.

Inactividad Física

La inactividad física la definen (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008) como la ausencia de cualquier movimiento corporal que no implique un gasto energético adicional, además se relaciona



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



con un desgaste del funcionamiento del cuerpo humano llegando a limitar acciones y actividades de la vida cotidiana afectando directamente al sistema locomotor.

Un estudio realizado por (Cristi-Montero,2015) reveló que este es el cuarto factor de riesgo asociado a mortalidad en el cual la OMS en el año 2010 realizó un estudio en donde 3,2 millones de personas fallecen por inactividad física. De este modo los países que desarrollados la inactividad física se relacionan directamente con la tasa más alta de hipertensión y obesidad las cuales son la segunda y tercera causa de muerte (Martí, 2011).

Pandemia. Efectos en el Sistema Escolar

induce un gran reto para los jóvenes hoy ya que refieren estar más tiempos inactivos. Desencadenando problemas crónicos como postula (Tremblay et al., 2011) que se asocian enfermedades de mortalidad, problemas fisiológicos, psicológicos que influyen directamente por el tiempo de inactividad.

La inactividad física la definen (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008) como la ausencia de cualquier movimiento corporal que no implique un gasto energético adicional, además se relaciona con un desgaste del funcionamiento del cuerpo humano llegando a limitar acciones y actividades de la vida cotidiana afectando directamente al sistema locomotor.

Un estudio realizado por (Cristi-Montero,2015) reveló que este es el cuarto factor de riesgo asociado a mortalidad en el cual la OMS en el año 2010 realizó un estudio en donde 3,2 millones de personas fallecen por inactividad física. De este modo los países que desarrollados la inactividad física se relacionan directamente con la tasa más alta de hipertensión y obesidad las cuales son la segunda y tercera causa de muerte (Martí, 2011).

Una pandemia es una propagación de una nueva enfermedad a nivel mundial, causada por un virus el cual la mayoría de la gente no tiene inmunidad contra él (Organización Mundial de la Salud, 2013).



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



En marzo del 2020 la OMS informa que estamos en una pandemia a nivel mundial, en donde la gente debe permanecer en confinamiento, mantener distanciamiento social y se deben detener todo tipo de actividades afectando la cotidianidad de las personas (Ordorika, 2020), por lo que muchos países establecieron el cierre de las escuelas a nivel nacional para disminuir el riesgo de contagio y con ello la tasa de mortalidad (Viner et al., 2020). Actualmente es imposible desarrollar las clases de lo presencial de manera no presencial ya que no se pueden observar las necesidades de los estudiantes lo que con lleva a que el proceso no sea tan importante y relevante para el estudiante. Por otro lado, el uso de las tecnologías no reemplaza el trabajo educativo, pero sí pueden ser una ayuda para el aprendizaje siendo una conexión entre los estudiantes y los profesores (Talavera & Frank, 2020) lo que carece el departamento del Guainía ya que no cuenta una buena cobertura de red a internet.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Capítulo III

Informe de proceso curricular

Diseño

Cronograma de actividades.

	SEMANAS							
HABILIDAD	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Anamnesis	x							
Movilidad articular	x		x	x	x	x	x	x
Entrenamiento funcional para tren inferior		x		x		x		x
Entrenamiento funcional para tren superior			x		x		x	
Estiramientos (vuelta a la calma)		x	x	x	x	x	x	x

Tabla 1 Cronograma de actividades

51

Metodología.

Actividad 1: Anamnesis estado físico del estudiante

Colocación: Los estudiantes los estudiantes estarán desde sus domicilios y responderán la siguiente actividad con el fin de determinar el estado físico actual, lo puede responder sobre la guía o en una hoja pondrán el nombre, apellidos y el grado al que pertenecen y llenaran los siguientes datos personales:

Desarrollo:

- Pulsaciones por minuto en reposo: para tomar el pulso podemos colocar los dedos índices y el dedo corazón en la arteria carótida que se ubica justo en el cuello debajo de la mandíbula, o en la muñeca cerca a la apófisis del radio. Ya encontrado el pulso el profesor con cronometro en mano dejará transcurrir 15 segundos en los cuales cada estudiante contará cuantas pulsaciones tiene en ese lapso de tiempo y lo pondrá en la hoja de la siguiente manera:



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

52



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- ✓ ____ Pulsaciones en 15 segundos. Numero de pulsaciones multiplicadas por 4= ____
- Composición corporal: el estudiante colocara cuanto mide y la altura de la siguiente manera:
 - ✓ Altura ____ Peso (Kg) ____
- Perímetro de la cintura: La medición se realiza por encima del ombligo y la lectura se realiza dónde llega la parte metálica. Escribir el resultado de la siguiente manera:
 - ✓ Perímetro cintura ____
- Perímetro del glúteo: La medición se realiza al máximo relieve de los músculos glúteo escribe el resultado de la siguiente manera:
 - ✓ Perímetro del glúteo ____

Actividad 2: Movimiento articular

Colocación: Cada estudiante desde su domicilio buscara un lugar amplio donde ningún objeto obstruya su movilidad, para el desarrollo de esta actividad contamos con la mayor parte de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Se iniciará el calentamiento con un movimiento articular general de la siguiente manera:



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Descripción de las actividades	Grafica
1) Se realizar flexión y dorsiflexión del tobillo, la punta del pie sube y luego vuelve a bajar primero con derecho y luego con izquierdo, contar de 1 a 15 por cada pie, realizando el mayor número de repeticiones posibles.	
2) Se realizar flexión y extensión de la rodilla primero con derecha y luego con izquierda, se pasa el peso corporal primero a una pierna para levantar la otra. Contar de 1 a 15 por cada pie, realizando el mayor número de repeticiones posibles.	
3) Realizar flexión y extensión de cadera, con la pierna totalmente rígida lleva adelante luego atrás primero con derecha y luego con izquierda, contar de 1 a 15 por cada pierna, realizando el mayor número de repeticiones posibles.	

Miguel Alejandro Arias Fuentes
 1090457360



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

4) Para realizar la circunducción de cadera se flexionan las rodillas levemente, se colocan las manos en la cintura y luego se dibuja un círculo con la pelvis contar de 1 a 15.	
5) Al realizar el giro con el tronco primero se flexionan las rodillas luego se baja un poco el centro de gravedad, colocamos las manos agarradas al frente y se procede a ir hacia un lado muy lentamente sin girar la pelvis, luego se regresa de la misma manera al centro y precede a ir hacia el otro lado, contar de 1 a 8 por cada giro.	
6) Para realizar el movimiento articular de los hombros llevaremos primero una mano arriba, luego la otra, intercalándolas contaremos de 1 a 8	



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	
7) Movilidad de hombros en plano frontal, para realizarlo se colocan los brazos al frente totalmente en extensión, se llevan al centro y luego a los lados, contar de 1 a 8.	 
8) Realizaremos circunducción de hombros primero hacia adelante, realizamos un encogimiento en los trapecios y llevamos los hombros hacia adelante luego de contar de 1 a 8 realizamos la circunducción de hombros hacia atrás	



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 3: Entrenamiento funcional para tren inferior

Colocación: Cada estudiante desde su domicilio buscara un lugar amplio donde ningún objeto obstruya su movilidad, para el desarrollo de esta actividad contamos con la mayor parte de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios para tren inferior.

A continuación, se realizarán cuatro ejercicios de la siguiente manera:

- Serán 20 segundos de trabajo (realizando el ejercicio con el mayor número de repeticiones).
- 10 segundos de descanso en transición de un ejercicio a otro
- Una ronda equivale hacer los 4 ejercicios continuamente.
- Se realizarán 4 rondas continuamente, posteriormente se descansan 2 minutos y se finaliza con otras 4 rondas.
- El descanso de 2 minutos se realiza después de las 4 rondas para que el estudiante se recupere, tome aire y se hidrate.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Descripción de las actividades	Grafica
1. Salto en lazo: se toma el lazo por los extremos de la cuerda, se procede a realizar una circunducción del lazo de adelante pasando por detrás. Variante: si el estudiante no logra realizar los saltos con lazo colocara el lazo extendido en el piso y saltara por encima de el con los pies juntos.	
2. Elevación de rodilla con brazo alterno “asimétrico”: se realiza una flexión de cadera y rodilla produciendo una elevación de la misma a la altura de la pelvis, la mano que toca la rodilla es la contraria al lado de donde se realiza la elevación de pierna.	
3. Sentadilla con salto y apertura de pies: se inicia con una apertura de pies a la anchura de los hombros ligeramente flexionadas, los codos se flexionan y los brazos forman un triángulo. Se realiza un pequeño salto y la apertura de los pies se ensancha, se realiza una sentadilla (flexión de cadera y rodilla y se baja el centro de gravedad) y se devuelve con un salto a posición inicial, se realiza de forma continua.	



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



4. Estocada lateral alterna: se realiza una apertura de piernas lateral que sobrepasa la anchura de los hombros, la punta de los pies siempre irá hacia el frente, se realiza una flexión de codos formando un triángulo entre ambas manos y se procede a llevar el cuerpo hacia un lado y al mismo tiempo se baja el centro de gravedad, se vuelve air a posición inicial y se procede a realizar el mismo ejercicio con la otra pierna	
5. Jumping jacks: se extienden los brazos y de llevan arriba a la vez que realiza una apertura lateral de las piernas a la anchura de 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

6. Jumping jacks con sentadilla: en la posición inicial los brazos irán abajo y las piernas estarán ligeramente flexionadas “forma de sentadilla, y al extender los brazos al plano sagital las piernas se cerrarán.	
7. skipping medio: se simula correr, pero no se mueve del puesto, con las rodillas levente elevadas.	
8. skipping alto con extensión de brazos simétrico: se realiza una extensión de brazos en el plano frontal, y la flexión de cadera se amplía, la idea es que la rodilla toque la las palmas de las manos.	
9. Sentadilla: se realiza una apertura de los pies más ancho de los hombros se flexionan las rodillas, con las manos al frente se procede a bajar con la espalda recta.	



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



10. Sentadilla isométrica: se contarán dos sentadillas y se sostienen a la mitad dos segundos, se realiza consecutivo hasta completar los 20 segundos de trabajo.	
11. avanzadas estático: en bipedestación se procede a sacar un pie en el plano frontal, el pie que es sacado adelante realiza una flexión de cadera y rodilla mientras que el otro es el apoyo donde se realiza una flexión de los metatarsos para permitir el movimiento para proceder a bajar el centro de gravedad y nuevamente sube para llegar a posición inicial y realizar el movimiento con la otra pierna.	
12. Sentadilla con brazos en x: se realiza una apertura de los pies más ancho de los hombros se flexionan las rodillas, con las manos cada una tocando los hombros se procede a bajar con la espalda recta. Variante: al contar las 10 repeticiones se queda en la mitad estiran los brazos al frente como lo muestra la imagen y se cuanta hasta 10	



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



13. Extensión de cadera o pelvis para fortalecimiento de los glúteos: el cuerpo en posición supina, los brazos estarán extendidos a los lados mientras que las manos estarán en pronación, las piernas realizan una flexión en la rodilla, el objetivo es subir y bajar la cadera.	
14. Flexión de cadera y rodilla sobre plataforma unipodal: Se procede a subir sobre la plataforma (silla) y luego se baja con el mismo pie, el intercambio se realiza cuando se llega al suelo para subir con la otra extremidad.	

Actividad 4: Entrenamiento funcional para tren superior

Colocación: Cada estudiante desde su domicilio buscara un lugar amplio donde ningún objeto obstruya su movilidad, para el desarrollo de esta actividad contamos con la mayor parte de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios para tren inferior.

A continuación, se realizarán cuatro ejercicios de la siguiente manera:

- Serán 20 segundos de trabajo (realizando el ejercicio con el mayor número de repeticiones).
- 10 segundos de descanso en transición de un ejercicio a otro



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Una ronda equivale hacer los 4 ejercicios continuamente.
- Se realizarán 4 rondas continuamente, posteriormente se descansan 2 minutos y se finaliza con otras 4 rondas.
- El descanso de 2 minutos se realiza después de las 4 rondas para que el estudiante se recupere, tome aire y se hidrate.

Descripción de las actividades	Grafica
1. Flexiones de codo: en posición decúbito prono se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, el cuerpo deberá estar totalmente en extensión con una flexión en los metatarsos de los pies, se procede a realizar una flexión de codo sin perder la postura del cuerpo, posteriormente de bajar se procede nuevamente a subir.	
2. Fondos de triceps: se puede utilizar una silla, sofá, la cama, realizamos una flexión de cadera con las piernas totalmente en extensión. El tronco permanecerá erguido y las manos se apoyarán al extremo y los brazos totalmente extendidos, posteriormente se procede a realizar una hiperextensión de hombro y flexión de codo dejando caer el cuerpo en el eje vertical (los glúteos bajan), luego de bajar se procede a subir para repetir nuevamente el movimiento.	



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



3. Flexiones de codo apoyado sobre las rodillas: en posición decúbito supino se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, el cuerpo deberá estar totalmente en extensión con apoyo en las rodillas se procede a realizar una flexión de codo sin perder la postura del cuerpo, posteriormente de bajar se procede nuevamente a subir.	
4. Flexiones de codo en plancha: en posición de decúbito supino se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, los apoyos serán las palmas de las manos y los metatarsos de los pies, se procede flexionar una mano que tocara el hombro contrario, posteriormente se realiza la misma acción con el otro brazo consecutivamente.	
5. Plancha: en posición de decúbito prono, el cuerpo totalmente en extensión se realiza una ligera extensión de hombro en el plano frontal y flexión de codos, el apoyo estará en los antebrazos y los metatarsos de los pies el objetivo es durar en esa posición el mayor tiempo posible.	



SC-CER96940



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

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

6. Flexiones de codo en plancha: en posición de decúbito prono se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, los apoyos serán las palmas de las manos y los metatarsos de los pies, se procede flexionar el codo apoyando el antebrazo en el suelo, posteriormente se realiza el mismo movimiento con el otro brazo ya flexionados los dos se procede a volver a posición inicial realizando el mismo movimiento.



7. Burpees: se parte de una posición inicial en sentadilla, se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de codos, posteriormente se recogen las piernas llevándolas al pecho luego

subimos y realizamos un salto en extensión.



8. Escaladoras: en posición de plancha con brazos en extensión se suben las rodillas flexionadas como se si estuviera subiendo unas escaleras, se realiza de seguido con las dos piernas.



9. Patada de puente con mano y pierna asimétrico: se realiza una posición de decúbito supino se apoya sobre las manos y los pies una extensión de cadera (la cadera no toca el piso) y posteriormente se intenta tocar pibe derecho y luego el izquierdo y repite la maniobra con el pie izquierdo con mano derecha.	
10. Plancha con saltos horizontales: en posición decúbito prono se realiza una plancha con brazos en extensión y se procede a abrir y cerrar las piernas continuamente realizando un salto para poder realizar de manera consecutiva el ejercicio	

Actividad 5: Estiramientos

Colocación: Cada estudiante desde su domicilio buscara un lugar amplio donde ningún objeto obstruya su movilidad, para el desarrollo de esta actividad contamos con la mayor parte de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios para tren inferior.

A continuación, se realizarán cuatro ejercicios de la siguiente manera:

- Inhalar profundo por la nariz y sostener por dos segundos, de manera muy suave exhalan el aire por la boca repetir por 3 veces para estabilizar la frecuencia cardiaca.
- Posteriormente realizaran el estiramiento siguiendo el orden que se presenta a continuación (contar de 1 a 12 por cada pie o mano según corresponda el ejercicio):

Descripción de las actividades	Grafica
1) Estiramiento del gemelo o gastrocnemio: se realiza una apertura de pies sobre el plano frontal (adelante atrás) el apoyo de atrás es el que realiza el estiramiento es importante de las puntas de los pies estén hacia el frente a medida que se flexiona la rodilla de adelante se realiza el estiramiento del gastrocnemio del pie de atrás.	
2) Estiramiento del gemelo o gastrocnemio con el femoral o izquiosural: se empieza en posición recta y posteriormente se saca un pie, se realiza una dorsiflexión plantal del pie, la rodilla está totalmente en extensión, luego se procede a bajar para intentar tocar la punta de pie, posteriormente se regresa a posición y inicial y se realiza el mismo ejercicio para el otro pie.	
3) Estiramiento de femoral o izquisural: para realizar este estiramiento se inicia con los pies juntos y posteriormente se procede a bajar con el objetivo de tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas. Variante: se puede realizar con una abertura de piernas lateral, la abertura se realiza un poco más al ancho de los hombros y se procede a bajar el objetivo es tocar el piso o se puede ir hacia la punta de los pies.	

4) Estiramiento del cuádriceps: para estirar el cuádriceps primero realizaremos una flexión de rodilla “llevaremos el pie a tocar el glúteo” con la mano agarramos el empeine del pie para lograr el objetivo se estira el cuádriceps, postreramente se regresa el pie y se realiza el mismo ejercicio con el siguiente pie.	
5) Estiramiento del glúteo: se realiza una flexión de cadera y una flexión de rodilla, se toma la rodilla y llevarla “hacia el pecho” para hacer presión sobre el glúteo mayor, posteriormente se realiza el mismo ejercicio con la otra pierna.	
6) Estiramiento de la zona central o core: se realiza una apertura de pies, se flexionan las rodillas bajando el centro de gravedad, posteriormente una mano va a la cadera y la otra en extensión ubicada por encima del oído se procede a flexionar el tronco hacia el lado donde está la mano en la cadera, posteriormente se vuelve a posición inicial y se realiza el mismo gesto hacia el otro lado.	

7) Estiramiento de los deltoides u hombro: se realiza una extensión del brazo en el plano frontal, con la otra mano se toma por el antebrazo y se procede hacer una tracción del brazo hacia nosotros, siempre en extensión la articulación del codo.	
8) Estiramiento del triceps: se lleva el brazo en extensión sobre el plano sagital, postreramente se flexiona la articulación del codo formando un triángulo entre el antebrazo, la mano y el humero, con la otra mano se apoya sobre el codo haciendo una tracción, se realiza con una mano y luego con la otra.	

9) Estiramiento de bíceps: se realiza una extensión del varazo en el plano frontal, la palma de la mano mirando hacia afuera y los dedos hacia abajo, la otra mano toma la palma de la mano y realiza una pequeña tracción hacia atrás, se realiza primero una mano y luego la otra.	
10) Estiramiento de los trapecios o cuello: con una mano se realiza una obducción del brazo y una flexión del codo, con la palma de la mano se toma el parietal y se realiza una breve flexión del cuello hacia el lado, se realiza el ejercicio por lado derecho e izquierdo.	



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 6: Planeadores de guías de trabajos para los estudiantes.

Colocación: Para el desarrollo de esta actividad contamos con la totalidad de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-54-518-000-281-01	 Gobernación de Norte de Santander SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Folio 1 de 4
--	---	--

Guía de trabajo en casa No	1	Grado	Sextos	Periodo	Cuarto
Eje temático	Conocimiento Físico – Capacidades Físicas Entrenamiento básico				
Objetivo	Potenciar las capacidades y aptitudes físicas de los estudiantes a través de la ejecución de pruebas o ejercicios específicos en casa.				
Fecha de asignación	20 de septiembre de 2021	Fecha de entrega	29 de octubre 2021	Medio de entrega	Plataforma Webcolegios / WhatsApp / Correo
Docente	Edgar Enrique Mendoza – Alejandro Arias (Docente Unipamplona)				
Medios para recibir los trabajos	- WhatsApp: 3182895371 - 3134822405 - Correo Docente: torcuato_90@hotmail.com – netalejo@gmail.com				

1. EXPLORACION

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

2. FUNDAMENTACION TEORICA O ESTRUCTURACION

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

3. APROPIACION DE LA INFORMACION O TALLER DE APLICACION

Para desarrollar este segundo periodo que comprende el acondicionamiento físico por medio de la ejecución de ejercicios específicos, debemos tener en cuenta varios aspectos al hacer entrenamiento físico en general refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura interna de la pelvis y piernas.

1. Que las pruebas sirven para hacer un diagnóstico de mis capacidades físicas a desarrollar.
2. Que este tipo de ejercicio o entrenamiento básicos sirven para estabilizar y mejorar el tono postural y mejora notablemente el equilibrio y la fuerza de reacción y activa todo el sistema muscular.
3. Que los estudiantes que se conectan a las clases por zoom, no realizan las guías. Las guías son solamente para los alumnos que no pueden conectarse.
4. Que la evidencia sea a través de un corto video, puede ser de 20 segundos a un 1 minuto, o enviar algunas fotos.
5. Lo más importante de realizar este tipo de entrenamiento es que se haga el movimiento despacio bien ejecutado, y sobre todo mantener la postura y sostenerse firme en el momento de la ejecución.

MATERIALES

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

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-54-518-000-281-01	 Gobernación de Norte de Santander SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Folio 2 de 4
--	---	--

RECOMENDACIONES

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

METODOLOGIA

- Las capacidades para trabajar este primer periodo en sexto grado son la fuerza, la agilidad y la coordinación.
- Son ejercicios que requieren esfuerzo y concentración. No distraerse.

PRUEBAS

Prueba # 1

Jumping Jacks,



EJECUCION DEL EJERCICIO:

1. Posición de salida. De pie con las piernas juntas
2. Contracción muscular. Haciendo fuerza sobre las piernas, tome impulso y de un salto separando las piernas
3. Fin del movimiento. Con otro salto, vuelva a la posición de partida



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 065289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-54-218-000-281-01	 Gobernación de Norte de Santander Registro de Instituciones Folio 3 de 4
--	---	--

Prueba # 2

Plancha Abdominal.



EJECUCION DEL EJERCICIO:

Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y ~~aprieta~~ **aprieta** tu cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen y respira con tranquilidad.

Realizar Repeticiones de 1 minuto x 10 Series

Prueba # 3

Burpees.



EJECUCION DEL EJERCICIO:

Partimos desde el suelo y de cuclillas, apoyados sobre las puntas de los pies y con las manos apoyadas en el suelo a una anchura más o menos superior a la de los hombros.
 Salta y lleva hacia atrás las piernas, sin despegar las manos del suelo, en esta posición las piernas deberían quedarse en total extensión y los brazos separados sin quitar las manos del suelo.
 Realizar una flexión de brazos completa, manteniendo la horizontalidad en la espalda y llevando el pecho a unos 3 centímetros del suelo.
 Salta con las piernas juntas y lévalas hacia adelante, sin despegar las manos del suelo y con los brazos en total extensión.
 Salta verticalmente lo más alto que puedas, al caer flexiona las rodillas para volver a la posición inicial.

Niñas: Sostener en la posición de flexión de brazo
 Niños: Realizar la flexión de brazos

Realizar 5 Repeticiones x 5 Series



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 7: Planeadores de guías de trabajos para los estudiantes.

Colocación: Para el desarrollo de esta actividad contamos con la totalidad de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-64-618-000-281-01		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Folio 1 de 4
--	--	--	---

Guía de trabajo en casa No	1	Grado	Octavos	Periodo	Cuarto
Eje temático	Conocimiento Físico – Capacidades Físicas Entrenamiento básico				
Objetivo	Potenciar las capacidades y aptitudes físicas de los estudiantes a través de la ejecución de pruebas o ejercicios específicos en casa.				
Fecha de asignación	20 de septiembre de 2021	Fecha de entrega	29 de octubre 2021	Medio de entrega	Plataforma Webcolegios/ WhatsApp /Correo
Docente	Edgar Enrique Mendoza – Alejandro Arias (Docente unipamplona)				
Medios para recibir los trabajos	- WhatsApp: 3182895371 - 3134822405 - Correo Docente: torousto_90@hotmail.com – netalejo@gmail.com				

1. EXPLORACION

Las capacidades físicas o el acondicionamiento físico son todas aquellas que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas, que se desarrollan por la satisfacción de practicar y acondicionar nuestro cuerpo, tales como la fuerza, la agilidad y la coordinación.

El acondicionamiento físico es muy importante, ya que aumenta las capacidades del individuo ayudando a mantener el cuerpo saludable y fuerte.

Mantener un equilibrio entre la parte física y la parte mental porque al realizar ejercicio aumenta las endorfinas y ayuda a mejorar las posturas y tonifica la musculatura con ejercicios específicos. Entrenamiento Core su nombre en el mundo del ejercicio. (fitness)

2. FUNDAMENTACION TEORICA O ESTRUCTURACION

¿Para qué sirve el acondicionamiento físico?

Mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental, además mejora su humor y actitud, mantiene y mejora el tono muscular y aumenta todas sus capacidades físicas.

Una buena musculatura del Core actúa de escudo y esqueleto de los órganos internos, algo fundamental de esta zona desprotegida por la ausencia de estructura ósea.

3. APROPIACION DE LA INFORMACION O TALLER DE APLICACION

Para desarrollar este segundo periodo que comprende el acondicionamiento físico por medio de la ejecución de ejercicios específicos, debemos tener en cuenta varios aspectos al hacer entrenamiento físico en general refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura interna de la pelvis y piernas.

1. Que las pruebas sirven para hacer un diagnóstico de mis capacidades físicas a desarrollar.
2. Que este tipo de ejercicio o entrenamiento básicos sirven para estabilizar y mejorar el tono postural y mejora notablemente el equilibrio y la fuerza de reacción y activa todo el sistema muscular
3. Que los estudiantes que se conectan a las clases por zoom, no realizan las guías. Las guías son solamente para los alumnos que no pueden conectarse.
4. Que la evidencia sea a través de un corto video, puede ser de 20 segundos a un 1 minuto, o enviar algunas fotos.
5. Lo más importante de realizar este tipo de entrenamiento es que se haga el movimiento despacio bien ejecutado, y sobre tono mantener la postura y sostenerse firme en el momento de la ejecución.

MATERIALES

- Usar siempre al hacer las pruebas ropa cómoda, ya sea una sudadera, camiseta o cualquier tipo de.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-64-618-000-281-01		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Folio 2 de 4
--	--	--	---

RECOMENDACIONES

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

METODOLOGIA

- ✓ Las capacidades para trabajar este primer periodo en sexto grado son la fuerza, la agilidad y la coordinación.
- ✓ Son ejercicios que requieren esfuerzo y concentración. No distraerse.

PRUEBAS

Prueba # 1

Mountain Climber.



EJECUCION DEL EJERCICIO:

1. Posición de salida. Manos apoyadas en el suelo. La pierna izquierda totalmente extendida y la derecha doblada



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Prueba # 2

Sentadillas



EJECUCION DEL EJERCICIO:

El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.

Pies a la anchura de los hombros
 Brazos adelantados extendidos con las palmas hacia abajo
 Mantener ligeramente los glúteos hacia atrás para lograr una anteversión pélvica
 Bajar en un ángulo de 90°
 Raizar lento

Fondos de tríceps



EJECUCION DEL EJERCICIO:

1. Posición de salida. Apoya las manos en el borde del banco, manteniendo los brazos semiflexionados y los codos lo más cerca del cuerpo. Las piernas deben estar ligeramente flexionadas y apoyadas sobre los talones.
2. Contracción muscular. Baja con un movimiento lento y controlado hasta que los codos formen un ángulo de 90°.
3. Fin del movimiento. Haciendo fuerza sobre los tríceps, vuelve lentamente a la posición inicial.

Realizar 15 Repeticiones x 8 Series



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR

Pamplona, Norte de Santander

Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019

DANE 1-64-618-000-281-01



Gobernación de Norte de Santander

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 4 de 4

Criterios de calificación

- Se califica por la ejecución correcta de los tres ejercicios, las estocadas atrás, la estocada lateral y la prueba de salto
- Usar la ropa apropiada y utilizar un espacio cómodo en casa o en algún sitio para realizarlo que sea claro y ventilado. Mantenerse hidratado.
- Entregar a tiempo respetando la duración de la evidencia de máximo un minuto o algunas fotos.
- Disposición y actitud en el momento de la prueba, no reírse, ni burlarse, ni hablar al momento de la ejecución.

5. AUTOEVALUACIÓN

Califique cada uno de los siguientes criterios de 1 a 5, si alguno de ellos merece alguna justificación por favor indíquela.

CRITERIOS	AUTOEVALUACIÓN	
	NOTA	JUSTIFICACIÓN
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD		
1. Entrega puntualmente los trabajos asignados		
2. Se comunica permanentemente por la red WhatsApp con sus docentes, está atento a las instrucciones dadas por ese medio, o en los encuentros sincrónicos		
ACTITUD		
3. Demuestra respeto hacia su profesor y compañeros en todos los espacios de telecomunicación		
4. Participa activamente en las actividades de la asignatura y en las clases virtuales		
CONOCIMIENTO		
5. Las calificaciones obtenidas en sus actividades académicas demuestran que la adquisición de los conocimientos fue por lo menos básica		
6. Demuestra la aplicación de los conocimientos adquiridos en la cotidianidad con su familia		
RESPONSABILIDAD		
7. Presenta los trabajos, las consultas, y las demás evidencias de su aprendizaje requeridas por el docente, puntualmente y según los criterios previamente establecidos		
8. Prepara las evaluaciones y actividades de superación de las dificultades dedicando tiempo suficiente a cada asignatura		
TRABAJO EN EQUIPO		
9. Aporta pre saberes y opiniones en los trabajos en grupo (entendiendo este trabajo como los foros, encuentros virtuales y otros)		
10. Demuestra disposición en el intercambio de ideas y en el ajuste de sus trabajos		
PUNTAJE TOTAL		



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 8: Senderismo

Colocación: Cada estudiante seguirá las indicaciones de los profesores, de manera ordenada y disciplinada.

Desarrollo: Los estudiantes caminarán cierta distancia con momentos de hidratación y pausas.

Actividad 9: Bailo terapias

Colocación: Para el desarrollo de esta actividad contamos con la totalidad de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: El calentamiento general de movilidad articular se hará al ritmo de la música y el estudiante se dispondrá a bailar según los pasos que indique el profesor.

Actividad 10: Recuperación de la materia en estudiantes que habían perdido algún periodo.

Colocación: Para el desarrollo de esta actividad contamos con la totalidad de las clases de modo presencial, por ende, se va a ubicar de manera ordenada cada estudiante con el distanciamiento social preventivo, encima de una pegatina la cual delimita estos espacios.

Desarrollo: Luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los ejercicios que le indique el profesor.

Materiales: Se consiguió unas bandas de resistencia elástica, superficie inestable, colchoneta, rueda abdominal, lazos, aros, conos y platillos.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Evaluación:

Evaluación cualitativa: La razón principal es que la aceptación de las sugerencias didácticas por parte de los estudiantes es satisfactoria. Si bien el plan de estudios está diseñado por la orientación, el proceso de enseñanza desarrollado desde la teoría se ha convertido en una forma práctica. En la orientación del aprendizaje, refleja en detalle el desarrollo a desarrollar. Ejercicios y sus respectivas instrucciones de ejecución, así como la forma de realizar los cursos de entrenamiento funcional. Cuando estaba en contacto directo con grupos de estudiantes, los estudiantes eran muy populares porque era una actividad divertida y práctica para ellos probar sus habilidades físicas.

Evaluación de los resultados: La propuesta pedagógica se aplicó a un total de 276 estudiantes de secundaria en los grados 6 a 9, la mayoría de los cuales participaron activamente, aunque en la práctica surgieron problemas como el acceso a herramientas digitales y un problema de conexión a Internet, no fue un obstáculo grande ya que retomamos a la presencialidad de manera muy rápida y cabe resaltar la mejoría abismal que se obtuvo, es evidente que el verdadero trabajo se puede realizar gracias a unas instrucciones bien diseñadas que permiten a los alumnos potenciar aún más sus cualidades físicas y cognitivas, ya que la totalidad de la población ya está satisfecha con la propuesta educativa.

Evaluación de recomendaciones: Al comienzo de la práctica, algunos estudiantes no contaban con una buena conexión a Internet, lo cual al llegar la presencialidad nos permitió interactuar con más frecuencia. Cabe señalar que algunos estudiantes pudieron tener conectividad y enviar evidencia a través de (WhatsApp). Al momento de llegar a clases los estudiantes estaban realmente motivados para ser físicamente activos, permitiendo esto que todo se haga de una forma más sencilla y eficiente, especialmente en la realización de las instrucciones de trabajo, lo que permite una corrección postural más precisa y técnica en el ejercicio. Excelentes resultados al trabajar con este tipo de método, ya que les permite a los estudiantes explorar sus atributos físicos, fortalezas,



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



debilidades, y mejorar en muchos aspectos como el equilibrio dinámico, el trabajo en equipo, la coordinación con movimientos simétricos y asimétricos, la fuerza, entre otros para lograr un control de movimientos y óptimo desarrollo en sus distintas etapas.

Queda en evidencia que SÍ se puede diseñar este tipo de actividades donde se ajustan al entorno que vive el estudiante, ya sea de manera virtual o presencial atribuido a la situación de sanidad actual del país.

Anexos:



Ilustración 19 Inicio Anexos Metodología



SC-CER96940

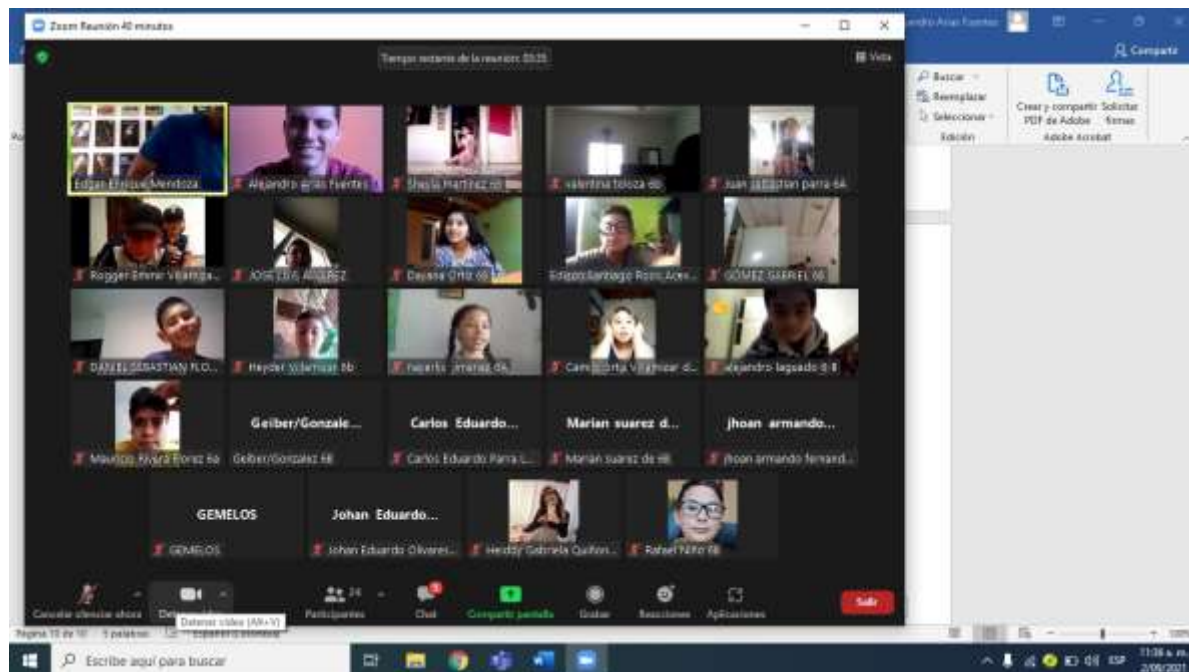


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



(Foto tomada con cámara trasera con el móvil y recortada)



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Ilustración 20 Final Anexos Metodología



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Capítulo IV

Actividades Interinstitucionales

Fecha	Actividad	Evidencia
24/09/2021	Celebración día Salesiano	 
24/11/2021	Entrega de Símbolos	 



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Todos los días de práctica 2021	Toma de Temperatura	
19/11/2021	Inventario y Limpieza Gimnasio	 
20/11/2021	Mantenimiento Máquinas del Gimnasio	 



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Los últimos días de Colegio	Novenas y Misas	
08/10/2021	Campeonatos de Fútbol contra otros Colegios	
20/11/2021	Entrega informe final (CARTILLA) como material de apoyo para la institución	



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Capítulo V

Formatos de Evaluación

Autoevaluación

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Miguel Alejandro Arias Fuentes

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Águeda Gallardo de Villamizar

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Edgar Enrique Mendoza

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

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



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



2. De la Universidad

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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS: Excelente experiencia, profundos agradecimientos a todo el grupo de docentes, los cuales me inspiraron a ser mejor en todo sentido y me enseñaron lo valioso que es esta vocación de ser Maestros.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Tumbaco

FECHA: 20/11/2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Coevaluación

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
E
- Su comunicación es fácil y asertiva
E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
E

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Tuesta

FECHA: 20/11/2021



"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

SC-CER96940



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Plan Teórico

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Fuentes
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza
INSTITUCIÓN: Amada Gallardo de Villamizar
GRADO: 6º 9 FECHA: 20/11/2021

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 maestro en formación, aparte de enseñar de manera excepcional los conocimientos, inculca valores a los estudiantes logrando conectar de forma idónea con ellos.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Nota de la práctica integral

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Fuentes
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza
INSTITUCIÓN: Agueda Gallardo de Villamizar
GRADO: 6 a 9 FECHA: 20/11/2021

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Organizado y disciplinado a la hora de llevar a cabo sus responsabilidades. Prepara todo con anticipación.	30%	5.0%	1.5
2 Docente y Evaluativa	Logra comunicación asertiva, lo cual facilita el aprendizaje de los estudiantes estimulando así su desarrollo continuo.	50%	5.0%	2.5
3 Actividades extracurriculares	Gestiona y ejecuta actividades lúdicas y recreativas para los estudiantes, en concordancia con la esencia de la Educación Física.	20%	5.0%	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0%	5.0

Supervisor:

Alumno – Maestro: Miguel Alejandro Arias Fuentes



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Nota final de la práctica

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Fuentes
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendoza
INSTITUCIÓN: Agueda Gallardo de Villamizar
GRADO: 6.º 9 FECHA: 20/11/2021

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: Líder, genera deseo en el estudiante por aprender, motivándolos a ser mejor en los diferentes aspectos de la vida.

ALUMNO - MAESTRO: Miguel Alejandro Arias Fuentes

SUPERVISOR:



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIÓN

Gracias al desarrollo de la practica integral me permitió vivenciar de manera directa la experiencia del rol docente en una institución educativa donde implemente conocimientos teóricos, técnicos, metodológicos y de investigación orientados a la propuesta pedagógica “Actividad física funcional como estrategia para evitar el sedentarismo post pandemia, en estudiantes de grado 6º, 7º, 8º y 9º del colegio Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar.” donde se logró aplicar una serie de estrategias pedagógicas para cumplir con el objetivo planteado el cual fue evitar el sedentarismo en los niños, niñas y jóvenes post pandemia.

La acogida por parte de la Rectora y todo el cuerpo administrativo y docente fueron muy agradables, me brindaron la ayuda y acompañamiento necesario para llevar a cabo sin dificultades mi propuesta pedagógica teniendo en cuenta la manera correcta para adaptarla a los estudiantes, que no necesitara de una costosa implementación, o un escenario específico, el otro paso fue enfocar toda la temática aplicada a la actividad física para combatir el problema real que es el sedentarismo, de esta manera diseñé esta propuesta la cual tuvo un 100% de aceptación, mostrando gran entusiasmo.

Finalmente fue una excelente práctica teniendo en cuenta la situación de la que esta pasando nuestro planeta tierra y la parte de Sanidad a nivel mundial. Me adapté con facilidad al sistema de la institución educativa y a la hermosa labor que nunca descansa, la cual es ser un Maestro.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Anexos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡es nuestro objetivo!



FORMATO PARA INSCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE	
DATOS DEL ESTUDIANTE:	
NOMBRE: <u>MIGUEL ALEJANDRO ARIAS FUENTES</u>	
CÓDIGO: <u>1090457360</u> PROGRAMA: <u>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES</u>	
No. CEDULA: <u>1090457360</u> LUGAR DE EXPEDICIÓN: <u>CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER</u>	
TEL. FIJO: <u>NO</u> CELULAR: <u>313 482 2405</u>	
DIRECCIÓN CORRESPONDENCIA: <u>CALLE 9#8-09 BARRIO SALESIANO, PAMPLONA, N/S.</u>	
E-MAIL: <u>netalejo@gmail.com</u>	
DATOS DE LA INSTITUCIÓN:	
NOMBRE: <u>INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR</u>	
RECTOR: <u>SOR SOL CRISTINA REDONDO ÁVILA</u>	
DIRECCIÓN: <u>CRA. 9 CL. 9</u> CIUDAD: <u>PAMPLONA</u>	
TEL. FIJO: <u>5689400</u> CELULAR: <u>NO</u>	
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA:	
NOMBRE: <u>EDGAR ENRIQUE MENDOZA</u>	
CARGO: <u>DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES</u>	
DATOS DE LA PRÁCTICA:	
FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES: En una hoja adicional amplíe detalladamente esta información solicitada.	
HORARIO: <u>DOCE HORAS SEMANALES</u>	
FECHA DE INICIO: <u>30 AGOSTO 2021</u>	
FECHA DE TERMINACIÓN: <u>18 DICIEMBRE 2021</u>	
REMUNERACIÓN: SI ☐ NO ☒	
VoBo _____	



"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

Ilustración 21 Formato para inscripción de la práctica integral



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

100



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Pamplona, 30 de agosto de 2021

Señor (a)
SOR SOL CRISTINA REDONDO
Rector (a)
Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar
Ciudad

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

Ilustración 22 Carta de presentación



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Pamplona, 08 de Septiembre de 2021

Señor (a)
SOR SOL CRISTINA REDONDO
Rector (a)
Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar

Estimado (a) Rector (a):

Cordial saludo.

Con el fin de ejercer mis funciones como practicante de la mejor manera posible, solicito una copia del manual de convivencia, el cronograma institucional y del Proyecto Educativo Institucional (P.E.I.) de la institución. Adjunto dirección electrónica institucional y personal para ello:
miguel.arias@unipamplona.edu.co / netalejo@gmail.com

Gracias por su atención.

Atentamente,

Miguel Alejandro Arias Fuentes

MIGUEL ALEJANDRO ARIAS FUENTES
Estudiante de Licenciatura en
Educación Física, Recreación y Deportes

F. Blum
10/09/2021
H. 9:14 am



SC-CER96940



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

1

Ilustración 23 Carta solicitud PEI, MANUAL, CRONOGRAMA.



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"COLEGIO TÉCNICO ÁGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR"
Resolución de Aprobación N° 005289 DEL 25 DE OCTUBRE DE 2019

067

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AGÜEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR" AUTORIZADA SEGÚN RESOLUCIÓN N° 005289 DEL 25 DE OCTUBRE DE 2019, QUE OFRECE EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA DE 1° A 5°, BÁSICA SECUNDARIA 6° A 9° Y MEDIA TÉCNICA 10° Y 11° GRADO; PROGRAMAS ACHECER Y SER HUMANO SEGÚN RESOLUCIÓN N° 02600 DE 22 DE JULIO DE 2013. DANE N° 154518000281. NIT 890.501-173-1 REGISTRO DE FIRMAS ANTE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN LIBRO 3, FOLIO 105

HACE CONSTAR:

Que: MIGUEL ALEJANDRO ARIAS FUENTES identificado con C.C. No 1.090.457.360 de CUCUTA – Norte de Santander, estudiante de noveno Semestre del Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, realizó la Práctica Integral, con estudiantes de los grados 6°, 7°, 8° y 9° de la sede Principal del Colegio Técnico Ágüeda Gallardo de Villamizar, del 1° de septiembre al 20 de noviembre de 2021, bajo la supervisión del Especialista Edgar Enrique Mendoza, desempeñándose con responsabilidad y sentido de pertenencia.

Se expide en Pamplona a los 26 días del mes de noviembre de 2021.


SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA.
C.C. 57.430.303 de Santa Marta
Rectora

Elaboró: Blanca Santos

Carrera 9ª Calle 9º Barrio Salesiano Pamplona Norte de Santander
Telefax: (037) 568 94 00 Correo: salesianaspamplona@gmail.com
"54 AÑOS EDUCANDO CON ESTILO SALESIANO"

Ilustración 24 Constancia de finalización de prácticas



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Referencias Bibliográficas

- Colombia, C. d. (8 de Noviembre de 2006). Ley 1098 del 2006. *Código de infancia y adolescencia*.
Obtenido de https://www.oas.org/dil/esp/codigo_de_la_infancia_y_la_adolescencia_colombia.pdf
- Ordorika. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*.
- Lozano. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*.
- Villamizar, I. E. (2021). Marco Legal . Obtenido de <https://www.ieaguedagallardo.edu.co/>
- Hidalgo-Rasmussen. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud del Adolescente, Instituto Mexicano del Seguro Social.
- OMS. (2019). organización panamericana de la salud. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
- Ordorika. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*.
- Perea. (2015). EL SER HOMBRE DESDE EL CUIDADO DE SÍ:. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*.
- Saldarriaga-Franco, M.-L. &. (2008). Sedentarismo y absentismo en el ámbito laboral. *Revista de Salud Pública*.
- OMS. (2014). Obtenido de organización mundial de la salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- OMS. (2019). organización panamericana de la salud. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>



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