



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INFORME PRÁCTICA PROFESIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL JOSÉ EUSTASIO RIVERA DE
SARAVENA, ARAUCA
NIT 800. 153. 666-3

ALUMNO/MAESTRO:
OLVANI STIVEL PEÑALOZA QUIÑONES
1090509953

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LIC. EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER
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!



INFORME PRÁCTICA PROFESIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL JOSÉ EUSTASIO RIVERA DE
SARAVENA, ARAUCA
NIT 800. 153. 666-3

DOCENTE ASESOR
JOSÉ ORLANDO HERNANDEZ GAMBOA

ALUMNO/MAESTRO:
OLVANI STIVEL PEÑALOZA QUIÑONES
1090509953

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LIC. EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER
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!



INTRODUCCIÓN

El presente informe busca exponer el trabajo que se está ejecutando, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos mediante el desarrollo de la práctica profesional. La práctica profesional tiene por objetivo permitir que el docente/alumno aprenda y desarrolle habilidades entorno a su vida profesional, aplicando los conocimientos adquiridos durante la carrera. En particular el desarrollo de esta práctica profesional se está realizando en la institución educativa técnica comercial José Eustasio Rivera.

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida. La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras.

Para la elaboración de la práctica docente se llevó a cabo la vinculación de la universidad de Pamplona con la institución, seguidamente se estableció comunicación con el profesor tutor del establecimiento educativo para empezar a ejecutar la práctica docente.

A continuación, se entregarán una serie de capítulos donde se realizará una descripción de los conocimientos que se van adquiriendo en la práctica docente en la institución en el cual se opera.



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 CONTENIDO

1. CAPITULO I – OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	7
1.1 RESEÑA HISTÓRICA	7
1.2 MARCO LEGAL	8
1.3 HORIZONTES INSTITUCIONALES.....	9
1.3.1 MISIÓN.....	9
1.3.2 VISIÓN	9
1.3.3 FILOSOFÍA.....	10
1.4 PERFIL.....	10
1.4.1 PERFIL COGNITIVO.	10
1.4.2 PERFIL COMUNICATIVO.	10
1.4.3 PERFIL BIOFÍSICO.	11
1.4.4 PERFIL ÉTICO, VALORATIVO Y ACTITUDINAL.....	11
1.4.5 PERFIL ESTÉTICO.....	12
1.4.6 PERFIL TECNICO.	12
1.5 ORGANIGRAMA.....	13
1.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	14
1.7 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.....	16
1.7.1 ESCUDO	16
1.7.2 BANDERA.....	16
1.7.3 HIMNO	17
1.8 UNIFORMES.....	19
1.9 DERECHOS Y DEBERES	19
1.9.1 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES	19
1.9.2 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES	22



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!



1.9.3 DERECHOS DE LOS DOCENTES.....	24
1.9.4 DEBERES DE LOS DOCENTES.....	26
1.9.5 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES	28
1.9.6 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES	31
1.10 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	32
1.11 SALÓN DE DEPORTES	33
1.12 HORARIO.....	34
1.13 MATRIZ DOFA.....	34
2. CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA.....	36
2.1 PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JOSÉ EUSTASIO RIVERA PARA MEJORAR LA MOVILIDAD MOTRIZ Y LAS HABILIDADES COORDINATIVAS.	36
2.2 OBJETIVO	36
2.3 Objetivos específicos.....	36
2.3.1 Motivar a la población estudiantil a la importancia del ejercicio y la actividad física.....	36
2.3.2 Impartir conocimientos previos a la actividad física o ejercicio para la ejecución del mismo... 36	
2.3.3 Ejecutar las diferentes actividades físicas y deportivas, para mejorar el rendimiento físico de la población estudiantil.....	36
2.3.4 Evaluar a la población estudiantil, con el fin de conocer el desarrollo de la población.	36
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.	36
2.5 JUSTIFICACIÓN.....	38
2.6 POBLACIÓN	39
2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO.....	39
3. CAPITULO III	41
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	41
3.1 DISEÑO	41
3.2 EJECUCIÓN	42
3.2.1. Semana 1	42



"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!



Resistencia cardiovascular (valoración).....	42
3.2.2. Semana 2	44
Velocidad y agilidad.....	44
Semana 3	46
3.2.3. Agilidad.....	46
Semana 4	47
3.2.4. Flexibilidad.....	47
Semana 5	53
3.2.5. Coordinación	53
Semana 6	54
3.2.6. Equilibrio.....	54
Semana 7	56
3.2.7. Precisión.....	56
Semana 8	58
3.2.8. Fuerza	58
3.3. Evaluación.....	60
4. CAPITULO IV - ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES	61
5. CAPITULO V - FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	63
5.1 Formato de evaluación para el supervisor – asesor de prácticas	63
5.2 Formato plan teórico práctica integral.....	65
5.3 Formato nota de la práctica integral	66
5.4 Formato nota de la práctica integral	67
5.5 Formato de evaluación para el alumno – maestro	68
CONCLUSIONES	70
Bibliografía.....	71
Anexos.....	72



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. CAPITULO I – OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



1.1 RESEÑA HISTÓRICA

La INSTITUCIÓN EDUCATIVA TECNICA JOSE EUSTASIO RIVERA, comenzó a funcionar en el año 1974 con la modalidad académica y creada inicialmente para la jornada nocturna; asignándosele como sede las aulas de la Institución Rafael Pombo Sección Primaria. Su Gestora y fundadora la Licenciada MELVA MARIA ROJAS MILLAN, gracias a su abnegado trabajo, dedicación constante y amor por la comunidad estudiantil logró superar innumerables dificultades como la falta de energía eléctrica y agua ; carencia de mobiliario y demás servicios para dar continuidad a la Jornada Nocturna, mientras se construyó la primera fase de sus propias



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!



instalaciones en el Barrio Universitario (carrera 17 N° 14- 109) en el año 1993, fecha en la cual se inicia la Modalidad Técnica Comercial en la Jornada diurna, graduando los primeros Bachilleres Técnicos en el año de 1997.

Rectores: La Licenciada **MELBA MARIA ROJAS MILLAN, Fundadora y Gestora** desde el año 1974 hasta el año 1.994. En propiedad.

La Licenciada ISABEL CRISTINA CAÑAS, 1994. Encargada

La Licenciada MARIA DE BELEN VELASQUEZ CASTILLA, 1995. Encargada

El Licenciado EDGAR ALFONSO CERVANTES ORTEGA, del año 1996 al 2002. Encargado

El Zootecnista HECTOR ANTONIO VARGAS CAICEDO, del 15 de noviembre del 2002 al 5 de diciembre del 2010. En propiedad.

La Licenciada MARIA DE BELEN VELASQUEZ CASTILLA, del 5 diciembre del 2010 al 22 de enero del 2011. Encargada.

A partir del 22 de enero del 2012 hasta la fecha inclusive el Licenciado INOCENCIO IBARGÜEN MURILLO. En propiedad.

1.2 MARCO LEGAL

El Texto del Manual de Convivencia se ajusta al siguiente marco legal: Derechos Universales del Niño, Constitución Política Colombiana, Ley de Infancia y Adolescencia o Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, Ley General de Educación, Ley 734 de 2002, Ley 1278 de 2002, Decreto 1860 de 1994, Decreto 1850 de 1994, Ley 715 de 2002, Código del Menor, Código Disciplinario Único, Decreto 1290 de 2009, Sentencias de tutela de Jueces y Magistrados de la Corte Constitucional. .

“...Si bien la educación es un derecho fundamental, no debe concluirse que el centro docente esté obligado a mantener indefinidamente a sus estudiantes que quebrantan el orden...” (ST.519 DE 1992).

Deberes correlativos art. 095 CPC (ST. 002 de 1992)

La disciplina es indispensable, “... el estudiante está obligado a guardar las normas para la función normativa...” (ST. 037 de 1995).



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!



*“...El proceso educativo exige no solamente el cabal cumplimiento y constante ejercicio de la función docente, sino la colaboración del propio estudiante...” Art. 067 CPC (T.366 de 1997).
Recordemos que las diferentes sentencias de la Corte dicen que... “su lenguaje, dictámenes y normas solamente se legitiman si están incluidas en el manual, de lo contrario, simplemente no existen...”SIC.”*

1.3 HORIZONTES INSTITUCIONALES

La INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO COMERCIAL JOSE EUSTASIO RIVERA, atiende los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica y Técnica. Formas estudiantes para el ingreso a la educación superior y para la vinculación a la sociedad de manera crítica, creativa y eficiente, con capacidad de transferir conocimiento técnico, científico, humanístico, laboral y empresarial.

Busca la calidad de vida de sus estudiantes y en general de la **Comunidad** educativa mediante la convivencia social, la vivencia de valores éticos y cristianos, la construcción del conocimiento, el intercambio de saberes, la productividad, las competencias ciudadanas y el correcto aprovechamiento del tiempo libre, aplicado a su propia autogestión, promoviendo una actitud emprendedora con responsabilidad social articulada con el SENA y otras Instituciones del Estado.

1.3.1 MISIÓN

Somos una Institución Pública, de carácter académica y técnica comercial para la formación integral incluyente en los campos humanístico, técnico y laboral de alta calidad; dirigida a desarrollar procesos de pensamiento y competencias que promueven una actitud emprendedora con responsabilidad social.

1.3.2 VISIÓN

Para el año 2020 la Institución, deberá estar certificada con los más altos estándares de calidad y proyectada como líder de la educación tanto académica como comercial en el municipio de Saravena, en el departamento de Arauca y el País. PRODUCTOS. Será una Institución reconocida por la calidad de sus servicios educativos; modelo en la formación integral, con una visión que propicie la práctica de valores y la formación de hábitos de estudio y que respetando las



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!



características personales, orienten la vida a plenitud y que le permitan al egresado la vinculación al mundo laboral o continuar sus estudios superiores.

1.3.3 FILOSOFÍA

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA COMERCIAL JOSE EUSTASIO RIVERA, es de carácter oficial, que promociona en sus estudiantes una sólida formación orientada a desarrollar la personalidad y las facultades, con el fin de prepararlos para la vida; inculcándoles el respeto por los derechos ajenos, los valores culturales, artísticos, recreativos y deportivos y, el cuidado del medio ambiente, con espíritu de sana convivencia, sin perjuicio de la libertad de la educación establecida en la Constitución Política.

Desarrolla una educación integral personalizada y socio-afectiva, para lograr aprendizajes significativos basados en la concepción del hombre, a partir de las dimensiones: Antropológica, Epistemológica, Pedagógica y Sociológica. Así pues, la Institución se caracteriza por un progresivo aprendizaje, que conduce al conocimiento de la verdad, especialmente del Hombre, la Naturaleza y de Dios.

1.4 PERFIL

PERFIL DEL ESTUDIANTE RIVERISTA. Se entiende por perfil el conjunto de características que identifican a los miembros de la comunidad estudiantil.

1.4.1 PERFIL COGNITIVO.

1. Cuestionar, analizar, deducir, inferir, sintetizar y abstraer desarrollando el pensamiento lógico, formal para vivir en una sociedad basada en la ciencia y la tecnología.
2. Desarrollar el pensamiento para inducir y deducir hipótesis, conceptos y generalizaciones que le permitan investigar y reelaborar conceptos.
3. Crear, innovar y transformar permanentemente lo que está aprendiendo, desaprendiendo y re aprendiendo de acuerdo con los cambios de su edad y los retos que le impone la sociedad.
4. Integrar las relaciones de objetos y conceptos en estructuras y ciclos apropiándose de sistemas para interpretar la realidad.

1.4.2 PERFIL COMUNICATIVO.

1. Expresar lo aprendido de una forma sencilla, clara, veraz y objetiva, adaptándose a cualquier tipo de persona o a quien quiera transmitir el mensaje.



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. Saber escuchar, discernir y expresar su propio punto de vista, es decir su opinión respetando la de otros.
3. Interés permanente por la lectura y la escritura como forma de la comunicación del desarrollo personal.
4. Manifestar e interpretar los deseos, sueños y emociones a través del mensaje.
5. Comprender la argumentación, sustentación y sentimientos de los demás en la comunicación, poniéndose en su lugar y respetando la divergencia comunicativa.
6. Participar activamente en actividades culturales.

1.4.3 PERFIL BIOFÍSICO.

1. Ser conocedor del valor de la autoestima y por lo tanto saber descubrir qué es lo que necesita y qué debe buscar para la superación personal y comunitaria.
2. Seleccionar, cultivar y ofrecer amistad de beneficio recíproco.
3. Comprender los cambios físicos y hormonales de la adolescencia y la incidencia en la estructuración de su yo.
4. Disfrutar y gozar de su desarrollo biofísico a través de la práctica de la recreación y el deporte
5. Ser respetuoso y amante de su cuerpo.
6. Disfrutar y estructurar su sexualidad que le permita su propio desarrollo.
7. Intercambiar y compartir sus deseos, emociones y afectos con las demás personas.
8. Aceptar los cambios personales sabiéndose cuidar y embellecerse adecuadamente.

1.4.4 PERFIL ÉTICO, VALORATIVO Y ACTITUDINAL.

Con una gama de valores que lo lleven a cultivar sus propios hábitos y emplearlos en cualquier evento de su vida, el estudiante debe ser capaz de:

1. Conocerse a sí mismo impulsando su proceso de madurez para convertirse en una excelente persona.
2. Buscar un alto grado de autoestima, que lo lleve a ser seguro, digno, orgulloso de sí mismo y disciplinado en su crecimiento.
3. Desplegar su creatividad, respetando los ritmos de su crecimiento.
4. Solidarizarse y ser servicial, tolerante y respetuoso de la vida, derechos humanos y bienes propios y de los demás.
5. Tener un alto sentido de pertenencia: Identidad personal, familiar, escolar, regional y nacional.



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!



6. Ser democrático, pluralista y transformador de las condiciones Sociales, Políticas, Económicas y Culturales en las que vive.
7. Tener alto espíritu de trabajo en equipo, para un desempeño eficiente.
8. Tener profundo sentido de reflexión crítica, sobre las costumbres y comportamientos propios de su comunidad y la sociedad.
9. Compartir en su entorno con respeto, sentido de pertenencia y ser cuidadoso del ecosistema.
10. Desarrollar aptitudes para una sana convivencia, y que con sus principios y valores colabore en la búsqueda de la misma, en la sociedad donde se desenvuelve.
11. Participar activamente en eventos Deportivos, Sociales, Culturales y Religiosos de acuerdo a su credo.

1.4.5 PERFIL ESTÉTICO.

1. Se expresa en sus comportamientos, formas de hablar, vestir, tratar a los demás y a su entorno natural.
2. Explora y desarrolla su talento humano a través de las artes y del gusto estético.

1.4.6 PERFIL TECNICO.

El estudiante debe ser capaz de:

1. Practicar los conocimientos técnicos y comerciales, comprometiéndose con su innovación y retroalimentación para contribuir a su bienestar, el de su familia y la comunidad; además de ser líder promoviendo su vida profesional y desarrollo financiero empresarial.



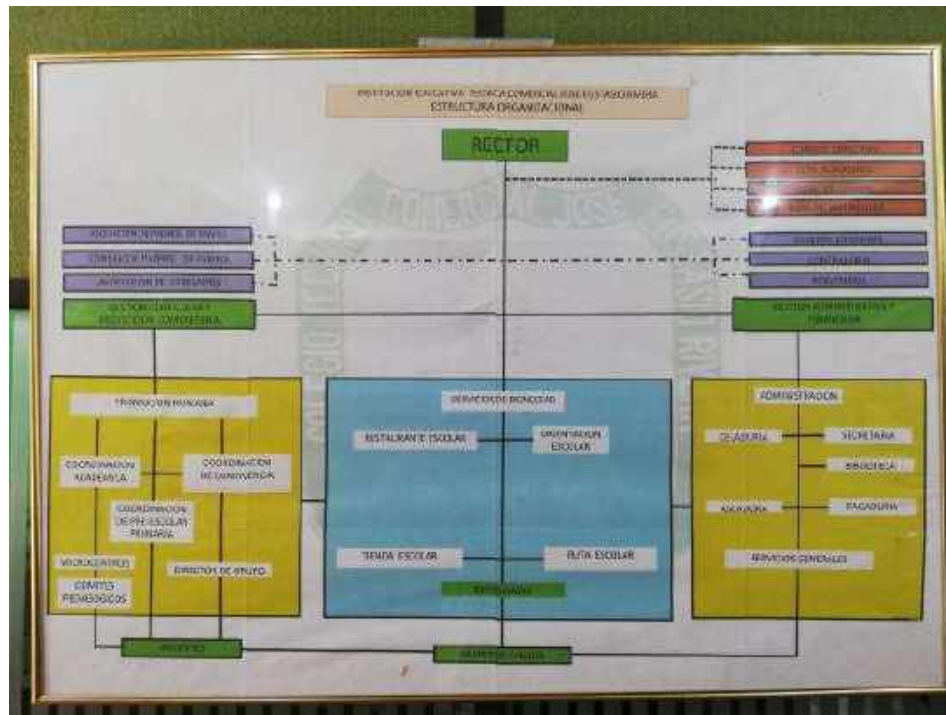
SC-CER96940



"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

1.5 ORGANIGRAMA





ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Tercer período lectivo							8		13			
Cuarto período lectivo									16		29	
<u>VACACIONES</u>												
Estudiantes				15 al 19		17	7			7 al 11	29	
Docentes y Directivos Docentes						17	7					13 dic.
Administrativos	Se otorgan cumplido el año de servicios.											
<u>ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES</u>												
Microcentros por áreas	Durante las semanas destinadas al Desarrollo Institucional, esporádicamente algunas jornadas pedagógicas los jueves en la tarde.											
Inauguración Juegos Interclases					3							
Día E												
Análisis al PMA y de convivencia por áreas	Siguiente jueves y viernes de entregar los informes académicos escritos a 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!



Actividades de apoyo y nivelaciones académicas

Durante todos los períodos académicos, luego de desarrollados y evaluados los temas de estudio de cada área (aplican condiciones)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO LECTIVO 2021

ACTIVIDADES SOCIALES

ACTIVIDADES	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Día de la Mujer, Día del hombre, Día Maestro			8									
Día del Idioma				23								
Día de las madres					24							
Día de amor y amistad									20			

ENTREGA DE INFORMES DE VALORACION A PADRES DE FAMILIA

Informe verbal a padres de familia			7		16			14				
Informe escrito a padres de familia				24		14		26				13

IZADAS DE BANDERA POR AREAS

Área Ciencias Naturales (Presentación Personal)	25											
Área de Comercio (Rendimiento académico 1º Período)				23								
Área Español y Literatura (Día del Idioma)					30							
Áreas Educ. Artística y Religión (Colaboración)						4						
Área de Inglés (Rendimiento académ. 2º periodo)								1				
Área de Matemáticas (Liderazgo)									19			
Áreas Educ. Física e Informática (Rend. Académ. 3º período)										1		
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!



1.7 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

1.7.1 ESCUDO



Formado por tres segmentos: En la parte superior, se presenta la figura de una abeja sobre lienzo blanco, en el plano inferior dos porciones: Una verde, sobre la cual se ilustra un tintero y su pluma, y en la otra un libro abierto sobre fondo negro.

*El escudo significa: pureza o transparencia, esperanza, sacrificio, trabajo constante y la unidad de la comunidad educativa frente a La formación integral incluyente en los campos de la **Virtud**, la **Ciencia** y el **sacrificio** con responsabilidad social.*

1.7.2 BANDERA



Compuesta por tres franjas horizontales de colores, **NEGRO, BLANCO Y VERDE**.

El Negro simboliza el emprendimiento de la comunidad y el sacrificio para acceder a su formación en la jornada nocturna.

El Blanco representa la pureza de la Virtud y la disposición para la paz que tanto anhelamos.



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!



El Verde la tierra de la Esperanza y el patrimonio natural de nuestra región.

1.7.3 HIMNO

I

Salve claustro honor de mi tierra.

Este himno queremos cantar,

Representas toda la grandeza

Del Sarare región sin igual.

II

Como eslogan de la Institución.

Ciencia, Virtud y el Sacrificio

Aquí se forman talentos humanos,

Para orgullo de nuestra Nación.

Coro

José Eustasio tu eres tesoro.

Ser Riverista es honor sin igual,

Representas valor más que el oro,

De seguro vamos a triunfar.

III

En pro de la **ciencia** ser excelentes,

Por la **Virtud** ser cada día mejor,

Por el **Sacrificio** lucha sin descanso



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!



Para alcanzar las metas con honor.

IV

Institución de grandes fortalezas.

Con disciplina, valores y unión.

Somos el fruto de lo que elegimos,

Procurando siempre buena Educación.

Coro

José Eustasio tu eres tesoro.

Ser Riverista es honor sin igual.

Representas valor más que el oro,

De seguro vamos a triunfar.



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!



1.8 UNIFORMES



1.9 DERECHOS Y DEBERES

1.9.1 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

1. Ser escuchada(o) orientado (a) y valorada(o) como persona de acuerdo con su dignidad e identidad personal, orientado en momentos de dificultades familiares o personales.
2. 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.
3. A la libre expresión de su personalidad, identidad de género orientación sexual y enfoque diferencial, sin más requerimientos que los que indique la ley.
4. Recibir en forma pública o privada estímulos o reconocimientos por los esfuerzos realizados.
5. Conocer la Filosofía, la Misión, la Visión, el Horizonte Institucional, la estructura y organización interna y el Manual de Convivencia.



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!



6. Conocer en forma oportuna el cronograma de actividades, el horario y todo cuanto sea de su interés personal.
7. Solicitar los certificados, el carné estudiantil, las calificaciones y demás documentos que se expiden en la Institución y recibirlos puntualmente en el tiempo estipulado por la ley para su entrega.
8. A recibir una educación en los principios y valores cristianos con las orientaciones responsables de Docentes, Sacerdotes, Pastores y Reverendos respectivos.
9. Podrá solicitar ayuda y orientación para la vida a todos sus docentes, directivos, administrativos e integrantes de la comunidad.
10. 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.
11. Participar en proyectos sociales que contribuyan a estimular el espíritu de solidaridad y servicio a la comunidad.
12. Participar directamente o a través de representantes en los diferentes organismos colegiales; elegir y ser elegido para dichos organismos.
13. Participar en los grupos juveniles, comités o grupos de formación que existen en el Institución.
14. Ser elegido como representante de grupo o como monitor de área o de grupo, cuando sus resultados sean acordes a la exigencia Institucional.
15. Establecer de común acuerdo con el docente las pautas para la presentación de trabajos, tareas y evaluaciones.
16. Tener acceso a la información contenida en el registro escolar de valoración para informarse de su historial o seguimiento con el fin de que conozca sus logros y dificultades en el proceso formativo.
17. El estudiante tendrá derecho a conocer las observaciones, cualquiera que estas sean, antes de ser consignadas en el historial.
18. Podrá ausentarse de manera justificada de la Institución siempre y cuando el padre de familia o acudiente lo solicite y refrende con su firma y número de cédula.
19. A participar en la construcción del Manual de Convivencia de la Institución a través de las mesas de trabajo, propuestas por escrito, solicitudes respetuosas a los directivos, docentes y titulares de grupo, entre otros.
20. A la recibir la orientación en y para la formación de la convivencia democrática, identidad de género, derechos humanos.
21. A ningún estudiante se le puede retener el carné. No se considera retención, cuando el educando voluntariamente lo deje como garantía de un servicio prestado por la Institución.
22. A permanecer matriculado en la Institución siempre y cuando cumpla lo establecido en el Manual de Convivencia
23. A desarrollar su Práctica Empresarial y Labor Social en las instalaciones de la Institución o en las oficinas del estado.



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!



24. A disfrutar del descanso, del deporte y de las distintas formas de recreación, en los tiempos y lugares previstos para ello.
25. A recibir atención en primeros auxilios cuando su salud se vea deteriorada.
26. A recibir almuerzo o refrigerio de buena calidad y salubridad en el momento que sea otorgado por los organismos competentes.
27. Recibir una adecuada educación sexual bajo parámetros científicos, morales y éticos e impartida por personal idóneo.
28. Disfrutar de los servicios de bienestar estudiantil que la Institución ofrece como Orientación, asesoría psicológica, espiritual, tienda escolar y otros.
29. A participar en el día sacramental de la Institución.
30. A solicitar el préstamo del medio de transporte (bus) para el desarrollo de actividades pedagógicas escolares y extraescolares si lo hay.
31. A participar en la organización y ejecución de eventos propios de la Institución.
32. Respetar los bienes y pertenencias de los demás y de la Institución educativa.
33. Hacer uso de todas las dependencias y servicios.
34. Mantener espacios libres de contaminación auditiva, visual, olfativa o material que ponga en riesgo la integridad física.
35. Infraestructura en condiciones óptimas para recibir los servicios que ofrece la institución.
36. Disponer de Docentes idóneos, responsables y comprometidos en su proceso formativo.
37. Contar con un buen seguimiento académico y disciplinario para mejorar la calidad de su educación integral.
38. Ser evaluado mediante el uso de pruebas SABER-ICFES, de comprensión, de análisis, de discusión, de crítica general y apropiación de conceptos, con base en competencias: interpretación, argumentación y proposición y de acuerdo con los parámetros del proyecto pedagógico.
39. A una adecuada racionalización de los trabajos y evaluaciones a fin de que pueda responder a ellos con calidad.
40. Recibir adecuada preparación para que al terminar el grado undécimo pueda desempeñarse eficientemente en las competencias ciudadanas y laborales de acuerdo al énfasis.
41. Recibir una adecuada preparación en orden a las prácticas propias del énfasis.
42. A una formación integral en sus dimensiones: afectiva ética, cognitiva, corporal, estética, espiritual, sociopolítica y comunicativa de acuerdo con el bien común y los principios Riveristas.
43. A conocer la legislación educativa del país y los principios y acuerdos académicos que orientan y rigen la Institución.
44. A conocer el plan de estudios y la estructura curricular que forma parte del proyecto educativo Institucional. Dichos documentos pueden consultarse en la secretaria o rectoría de 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!



45. La Institución orientará al estudiante en los diferentes métodos y técnicas de estudio e investigación de cada área, teniendo en cuenta a su servicio la biblioteca de la Institución, las aulas de clase y aulas especializadas, laboratorios, áreas deportivas, material pedagógico, servicios generales y otros que se puedan colocar a disposición del estudiante.
46. A conocer las pautas académicas como las guías didácticas de trabajo para cumplirlas cabalmente.
47. A conocer los resultados de las evaluaciones del proceso de aprendizaje, dentro de los tres días hábiles siguientes a la realización de las mismas, con posibilidades de objetar por escrito dentro de los tres días hábiles siguientes de su notificación, antes de ser reportadas a la coordinación académica. El Docente tendrá tres días hábiles contados a partir de la presentación de la objeción para resolverlo.
48. A que se le tengan en cuenta las excusas justificadas por ausencias. El Estudiante debe presentar la excusa justificada en el momento de hacer uso de la ausencia, de lo contrario asumirá las consecuencias que de ella se deriven.

1.9.2 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

1. Mantener buena comunicación, trato familiar, respetuoso y cordial con todos los miembros de la Comunidad Educativa.
2. Dar un trato respetuoso a todas las personas, practicar los buenos modales, el vocabulario culto, aceptando con educación las correcciones y evitando todo aquello que sea causa de altercado o de división.
3. Demostrar un crecimiento en valores, un excelente rendimiento académico y un buen comportamiento social que le permita recibir estímulos.
4. Asumir con compromiso la Filosofía Institucional.
5. Cumplir con todos los aspectos contemplados en el Manual de Convivencia y, con las orientaciones de las directivas, docentes y demás personas encargadas de la formación.
6. Participar con su asistencia en todas las actividades que se realicen en el Institución o en representación de ésta, dentro o fuera del horario escolar.
7. Presentar solicitudes en un clima de buenos modales y con respeto.
8. Cancelar oportunamente el valor del documento solicitado.
9. Proyectar una buena imagen de la Institución, llevando el uniforme en forma correcta y observando un comportamiento digno en todo tiempo y lugar.
10. Desarrollar sus talentos y capacidades personales para emplearlos al servicio del bien común, de su familia, la Institución y la sociedad.
11. Cumplir con las responsabilidades que implica ser elegido como integrante de los organismos del gobierno escolar o gobierno estudiantil.



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!



12. Participar con responsabilidad y rectitud en las jornadas de elección que se realizan en el Institución.
13. Trabajar de manera activa en proyectos propuestos por la Institución.
14. Colaborar en forma dinámica y permanente en el proceso de aprendizaje, así como en la solución de dificultades grupales.
15. Participar activamente en la planeación, realización y evaluación del proceso pedagógico y aprendizaje.
16. Conservar siempre una presentación personal excelente: aseo diario, peinados adecuados uniformes limpios y bien planchados,
17. No presentarse con peinados extravagantes, ni piercings, tatuajes, joyas costosas o adornos ni maquillaje en actividades escolares o extraescolares.
18. Practicar buenos modales.
19. Evitar comer chicle en toda circunstancia y lugar.
20. Evitar cualquier tipo de contaminación ambiental, especialmente con las basuras fuera de lugar, en aulas de clase, patios, laboratorios, aulas virtuales, aulas talleres, centros de cómputo y zonas verdes.
21. Abstenerse de consumir bebidas alcohólicas, drogas alucinógenas y otras sustancias nocivas para la salud.
22. Practicar los valores que en su familia y en el Institución le han inculcado.
23. Participar y apoyar las diferentes actividades del proyecto de educación sexual.
24. Respetar su dignidad personal y vivir la sexualidad de acuerdo a la etapa evolutiva en la que se encuentre.
25. Asumir con responsabilidad la formación específica de la modalidad.
26. Portar adecuadamente el uniforme acordado para las prácticas.
27. Manifiestar un comportamiento ético durante la realización de las prácticas.
28. Hacer uso de los servicios dentro de los horarios establecidos por la Institución.
29. Entregar en orientación todo objeto o elemento que encuentren y que no pertenezcan a personas conocidas.
30. Cuidar los muebles y enseres de uso común, así como el material didáctico puesto a su disposición.
31. Utilizar adecuada y responsablemente todas las dependencias de la Institución.
32. Contribuir al aseo, embellecimiento y conservación de la planta física y del ambiente.
33. Hacer uso racional de los servicios públicos.
34. Cuidar de las dependencias y servicios de la Institución.
35. Cumplir con exactitud el horario establecido para todas las clases y actividades.
36. Cumplir puntual y responsablemente con sus deberes escolares: Tareas, trabajos, evaluaciones y demás actividades que se le asignen, incluso en caso de inasistencia.
37. Traer siempre todos los implementos necesarios para el cumplimiento de sus deberes escolares
38. Responder a las exigencias académicas y disciplinarias con calidad y competencia.



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!



39. Solicitar permiso para ausentarse de la Institución durante la jornada escolar o para faltar a los actos programados por justas razones.
40. Evitar hacer uso dentro de las aulas taller de elementos como radios, walkman, grabadoras, beeper, celulares Ipod u otros elementos electrónicos sin previa autorización.
41. Solicitar comedidamente las explicaciones adicionales que necesite sobre los temas vistos, siempre y cuando la dificultad no se deba a indisciplina o inasistencia no justificada
42. Actuar con veracidad, honradez y rectitud en todo tipo de evaluación y en la realización de tareas y trabajos.
43. Realizar las evaluaciones en el día y hora señalados. En caso de estar imposibilitado (a) para ello, presentar excusa oportunamente a los directivos.
44. Realizar cualquier reclamo que tuviera lugar en un ambiente de cultura y buenos modales.
45. Hacer propuestas de manera adecuada, respetando la programación del área y la planeación del docente.
46. Cumplir todos los requisitos exigidos para optar por el título que otorga la Institución.

1.9.3 DERECHOS DE LOS DOCENTES

Lo Educadores vinculados al servicio de la Institución gozan de los siguientes derechos.

1. A un trato respetuoso, digno y cordial de todas las personas que integran la comunidad educativa.
2. A recibir oportuna información sobre las decisiones administrativas y acuerdos del Consejo Directivo que tengan incidencia en el desarrollo de las funciones que le han sido asignadas y en su participación en la comunidad educativa.
3. Al justo respaldo de las directivas frente a su desempeño profesional, pedagógico y disciplinario.
4. A ser atendidos en actitud de dialogo cuando de ello tengan necesidad y lo soliciten por el debido conducto regular.
5. A elegir y ser elegido para la representatividad en las distintas instancias de participación, de acuerdo con los perfiles y procedimientos consagrados en el reglamento interno de la Institución o en el PEI.
6. A participar en los planes y programas de actualización.
7. Disfrutar y utilizar los recursos e instalaciones para el desarrollo de las actividades académicas y deportivas.
8. Pedir a las Directivas orientación y asesoría para resolver casos que requieren una acción conjunta de profesores y 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!



9. Recibir estímulos por parte de la Rectoría de la Institución por su buen desempeño u otros estímulos según las circunstancias.
10. Practicar las actividades espirituales, formativas y sociales propias de la institución.



11. Obtener los permisos justos y necesarios, cuando por motivos de salud y calamidad familiar tenga que ausentarse de la institución.
12. Conformar grupos de: Estudio, pedagógicos, artísticos, culturales o deportivos que posibiliten mayor crecimiento profesional.
13. A ejercitar la libre y respetuosa expresión y controversia.
14. A ser evaluado de manera justa, de acuerdo con las exigencias de la Institución y según sus capacidades y limitaciones y, a ser retroalimentado en el momento oportuno.
15. Recibir una corrección fraterna, en forma directa, privada y oportuna, en los momentos de dificultad y/o deficiencia.
16. Rendir descargos y ser escuchado por las faltas cometidas.
17. Comunicar o apelar a la autoridad inmediata, cuando su criterio, opinión o reclamo no haya sido debidamente atendido, teniendo en cuenta siempre el conducto regular.
18. Trabajar en un ambiente sano y seguro.



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!



19. Presentar proyectos, iniciativas y sugerencias que contribuyen a la formación integral de la comunidad educativa, a través de los diversos comités y consejos, reconociéndoles su autoría intelectual.
20. Participar en el desarrollo y actualización del Proyecto Educativo Institucional.
21. Disponer de los recursos necesarios para el buen desempeño de su profesión.
22. Conocer oportunamente las programaciones de la Institución, asignación académica, horarios, comités y demás responsabilidades que le asigne la Institución.
23. Representar la institución en las diferentes actividades.
24. Tener vos activa y pasiva en la conformación de los diversos organismos del gobierno escolar.
25. Ser estimulado cuando se haga merecedor a ello.
26. Los demás derechos consagrados en las leyes del País.

1.9.4 DEBERES DE LOS DOCENTES

1. Participar en la elaboración del planeamiento y programación de actividades del área respectiva, de acuerdo con los criterios establecidos por los planes de mejoramiento y políticas de calidad.
2. *Participar en el Consejo Académico, Consejo Directivo, Comisiones de Evaluación y Promoción, Comité de convivencia y en los que sea requerido.*
3. *Asociarse para formar micro-centros por áreas de conocimiento.*
4. Dirigir y orientar las actividades de los Estudiantes para lograr el desarrollo de su formación y darles el tratamiento y ejemplo profesional.
5. Participar en la Evaluación Institucional y mejoramiento de la calidad de la educación.
6. Participar en la realización de las actividades de apoyo.
7. Ejercer la dirección de grupo cuando le sea asignada.
8. Controlar y evaluar las actividades pedagógicas de su perfil profesional
9. Subir a la plataforma de la Institución las notas académicas, la información de convivencia, la valoración del aprendizaje y promoción de los Estudiantes.
10. Presentar al Coordinador (a) académico informe del rendimiento académico de los Estudiantes a su cargo, al término de cada uno de los períodos, para el análisis del cumplimiento de las metas de calidad.
11. Llevar el historial del estudiante donde se registre el manejo disciplinario de los compromisos de aula y el seguimiento de las faltas al manual de convivencia.
12. Presentar oportunamente los informes de convivencia de los estudiantes con dificultades a la Coordinación de Convivencia.
13. Ser modelo en el cumplimiento de los deberes exigibles a los estudiantes
14. Cumplir los turnos de disciplina que le sean asignados y vigilar las pausas pedagógicas o recreos.
15. Participar en los actos de comunidad y asistir a las reuniones convocadas por las Directivas de la Institución.



"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!



16. Cumplir con la jornada establecida y ser puntuales en las labores asignadas a su cargo.
17. Establecer canales de comunicación directa con los Padres de Familia, y Directivos de la Institución para la solución oportuna de las dificultades y rendimiento académico de sus estudiantes.
18. Ejecutar programas de inducción al Manual de Convivencia a sus los Estudiantes.
19. Orientar los monitores, para que estos a su vez, cumplan con sus funciones.
20. Conocer, respetar y enseñar el Horizonte Institucional para promover los valores acordes con los principios, valores y productos deseables.
21. Conocer y participar en el desarrollo y actualización del Proyecto Educativo de la Institucional.
22. Ofrecer a los estudiantes formación ética, coherente con el ejemplo personal y profesional, y con las actitudes de convivencia y respeto hacia sí mismos y hacia los demás.
23. Inculcar en los (as) estudiantes el amor por la Institución, los principios y valores de convivencia ciudadana, los valores éticos y morales, los valores históricos, culturales y cívicos de la Nación y el respeto a los Símbolos Patrios.
24. Atender con amabilidad a los y las estudiantes, Padres de Familia o directivas, cuando soliciten información y presenten sus opiniones o sugerencias.
25. Respetar el ritmo de aprendizaje de los y las Estudiantes, orientándolos y apoyándolos según sus necesidades y etapas de desarrollo.
26. Informar oportunamente a los (as) estudiantes y Padres de Familia los resultados de la evaluación, de los avances y dificultades académicas y de comportamiento.
27. Tratar con respeto, cordialidad y lealtad a las directivas, colegas y a sus estudiantes y compartir sus labores con espíritu de solidaridad y unidad de propósitos.
28. Respetar el conducto regular, el principio de subsidiariedad y la discrecionalidad de los directivos.
29. Permanecer en la Institución y a su servicio el tiempo de la jornada escolar reglamentaria.
30. Contar la debida autorización de los directivos cuando por alguna causa tenga que ausentarse de la institución dentro de la jornada de trabajo. (El permiso es discrecional del directivo).
31. Prever las ausencias, justificarlas ante la autoridad competente, y dejar un trabajo que los y las estudiantes desarrollaran durante su ausencia. Toda ausencia debe constar por escrito y archivar en la hoja de vida.
32. Formación permanente y continua en la actualización de su área de conocimiento y en aspectos relacionados con la pedagogía o con administración de la Institución.
33. Conocer el reglamento interno o manual de convivencia y promover en los y las estudiantes la práctica del mismo en todas sus clases.
34. Entregar cuando las directivas de la Institución lo soliciten los libros reglamentarios totalmente diligenciados.



"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!



36. Propender cada día por el mejoramiento continuo y permanente en el desempeño de aula y en su vida profesional y social.

1.9.5 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES

1. Son deberes de los padres de familia, además de los estipulados en el Decreto 1286 del 27 de Abril 2005 y el Manual de convivencia de la Institución y que al matricular a sus hijos(as) en la Institución Educativa Técnica José Eustasio Rivera, recibirán una educación conforme a los fines y objetivos establecidos en la Constitución, la Ley y el Proyecto Educativo Institucional.
2. El Padre de familia o acudiente adquiere con la Institución y con sus hijos(as) los siguientes compromisos y responsabilidades:
3. Tener conciencia clara que para la educación de sus hijos han escogido esta Institución en forma libre y espontánea.
4. Conocer y cumplir a cabalidad el Manual de Convivencia de la Institución educativa.
5. Firmar el libro de matrícula y dar totalmente cumplimiento al contrato de prestación de servicios educativos.
6. Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula y en el Manual de convivencia, para facilitar el proceso educativo.
7. Velar constantemente por el cumplimiento de las obligaciones escolares de sus hijos dentro y fuera del plantel, participando, controlando el desarrollo y presentación de sus trabajos escolares.
8. Conocer y respaldar las actividades programadas como: eventos deportivos, culturales, sociales, campañas, salidas pedagógicas, convivencias, dentro y fuera de la Institución.
9. Respetar el calendario académico de la Institución y responder por la buena presentación personal de sus hijos(as) y/o acudidos(as), con uniforme completo, limpio y aseado. Colaborar para que sus hijos lleguen puntual y con el uniforme correspondiente.



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!



10. Tratar con el debido respeto y consideración que merecen docentes y directivos como formadores en el proceso educativo.
11. Brindar a sus hijos(as) y/o acudidos(as) un trato digno tanto físico como psicológico, dialogando frecuentemente para reforzar la labor en su formación integral.
12. Asistir puntualmente a las reuniones y/o citaciones que haga la Institución participando y expresando sus opiniones de manera cortés, respetando las de los demás participantes y evitando anteponer sus intereses particulares o las de sus hijos sobre el beneficio de la comunidad.
13. Asistir a los talleres o actividades relacionadas con la escuela de padres como reflejo de su compromiso en la formación de sus hijos.
14. Leer con atención las circulares y demás documentos que envíe la Institución, dando respuesta oportuna.
15. Favorecer el crecimiento espiritual, intelectual y humano con el testimonio en el hogar y el compromiso con la Institución proporcionando a sus hijos un ambiente de paz, amor, respeto, y diálogo.
16. Informar sobre situaciones que afecten el bienestar de sus hijos(as) como enfermedad, calamidad familiar, desmotivación y enviar excusas por escrito de las faltas a clase.
17. En caso de dificultades con sus hijos(as) o acudidos(as) seguir el conducto regular, así: Hablar con el profesor de área, luego, si es necesario con el titular de grupo, después con el Coordinador, con el Rector o con el Consejo Directivo, según sea necesario.
18. Vigilar las amistades de sus hijos(as) y los sitios que frecuentan.
19. Suministrar los materiales y útiles escolares necesarios a sus hijos(as) para garantizarles un buen rendimiento académico y convivencial.
20. Asumir la responsabilidad por los daños y perjuicios ocasionados por sus hijos(as) dentro de la Institución.
21. Enviar puntualmente a sus hijos(as) a estudiar, velar por su asistencia y presentar excusa justificada y firmada cuando la situación lo amerite.



"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!



22. Diligenciar el proceso de matrícula en la fecha indicada para tal fin y reclamar personalmente la documentación cuando el estudiante decida retirarse de la Institución.
23. Respaldar las decisiones y exigencias de la institución, actuando en coherencia con los principios filosóficos de la Institución.
24. Estar pendientes de la hora de salida de sus hijos(as) y la hora de llegada a sus casas.
25. Incentivar la lealtad, el amor, el respeto y el sentido de pertenencia por su Institución.
26. Estar atento sobre el rendimiento académico y formativo de su hijo colaborando permanentemente para cumpla sus deberes escolares.
27. Fomentar la honradez de sus hijos no aceptando objetos y prendas que no sean de su propiedad y exigiéndoles que sean devueltos a sus dueños.
28. Respetar el cumplimiento riguroso de las normas institucionales.
29. Acatar las decisiones de la Comisión de Evaluación y Promoción y de las instancias de apoyo.
30. No permitir comportamientos inadecuados de sus acudidos, que atenten contra las buenas costumbres y la sana convivencia
31. Educar con el ejemplo, para no destruir en el hogar lo que Directivos y Docentes inculcan en los estudiantes durante su permanencia en la Institución.
32. Autorizar las modificaciones parciales o el cambio total del uniforme sus hijos o acudidos.
33. Pertenecer al Consejo de Padres, Junta de Padres, Consejo Directivo y a los Comités de trabajo de la Institución.
34. Colaborar en acciones de mejoramiento de la Institución, estimulando y apoyando la formación brindada.
35. Justificar, antes de la ausencia de su hijo, a las actividades programadas por la institución el motivo de estas, en la Rectoría o Coordinación de convivencia para poder obtener la excusa con el fin de presentar las actividades propias de los días en que estuvo ausente.



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!



36. La Institución elaborará un formato especial para las excusas o faltas a las actividades académicas (FORM-JER-EXC.)
37. Guardar respeto y lealtad a la Institución, contribuyendo solidariamente con la formación de sus hijos.
38. Respetar el horario de atención de los Docentes y Directivos establecido por la Institución

1.9.6 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES

1. Matricular a sus hijos(as) en la Institución Educativa siempre y cuando haya cupo y tengan los documentos en regla, cumpliendo con las condiciones exigidas en el Manual de Convivencia.
2. Participar en la construcción del Proyecto Educativo Institucional y tener información acerca del mismo, así como de las actividades programadas en la Institución.
3. Ser atendido por los integrantes de los diferentes estamentos de la Institución en un diálogo respetuoso que favorezca la orientación de sus hijos(as) o acudidos.
4. Ser informados oportunamente sobre el comportamiento, rendimiento académico y determinaciones que afecten a sus hijos.
5. Exponer las inquietudes, sugerencias y reclamos a las directivas y docentes dentro de un ambiente de respeto y cordialidad.
6. Ser tenidos en cuenta según sus capacidades y disponibilidad de tiempo para cursos de capacitación.
7. Recibir oportunamente las citaciones, llamadas, mensajes de texto, circulares y boletines en donde se comuniquen las políticas, las actividades y los compromisos con la Institución.
8. Recibir estímulos por su acción participativa y compromiso frente al desarrollo del proyecto Educativo Institucional.
9. Estar representados en el Consejo Directivo, Comisiones de Evaluación y Promoción, Comité de Conciliación, Consejo de Padres y Junta de Padres.
10. Elegir y ser elegido como delegado de curso al Consejo de Padres.
11. Formalizar por escrito o en forma personal las sus sugerencias, quejas o reclamos.
12. Ser partícipe de las actividades de la Institución.
13. Recibir orientación sobre la educación de sus hijos.



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!



14. Aprovechar para su formación personal y familiar los cursos de capacitación que la institución ofrezca a los padres de familia o acudientes.
15. Ser informado en privado sobre el rendimiento académico y de formación de su hijo(a) o acudido cuando éste presente dificultades.
16. Solicitar las certificaciones y constancias a las cuales tenga derecho y a retirar la documentación cuando esté a paz y salvo.
17. Recibir información permanente, oportuna y veraz sobre el proceso de formación de sus hijos(as).

1.10 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

La institución educativa José Eustasio rivera cuenta con la siguiente infraestructura:

- 1 coliseo cubierto polideportivo
- 1 cancha de voleibol playa
- 1 cancha de futbol
- 2 canchas para futbol sala y baloncesto



SC-CER96940



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

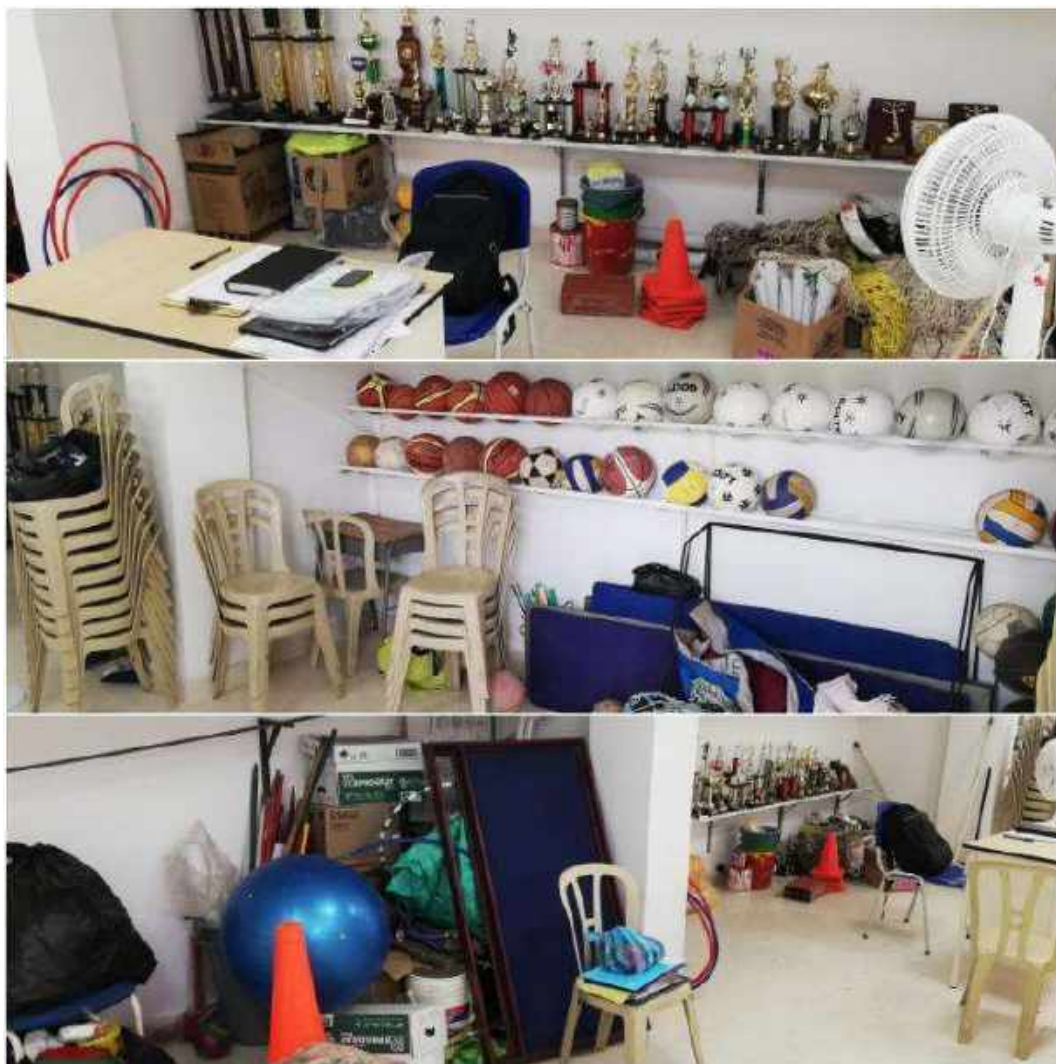
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1.11 SALÓN DE DEPORTES



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1.12 HORARIO

HORA	JORNADA 1	JORNADA 2	JORNADA 3	JORNADA 4	JORNADA 5
1	905		1101	1002	
2	905	904	1104		906
3	1004	904			906
4	903				1103
5	903				
6			1102	1003	1001

1.13 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES

- Poco interés de algunos estudiantes en la participación de las actividades.
- Escases de material adecuado para el desarrollo de las actividades

OPORTUNIDADES

- Estudiantes creativos, participativos y muy dinámicos.
- Generar empatía con los estudiantes y así ganarse la confianza de 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!



FORTALEZAS

- **Estudiantes con capacidades físicas e intelectuales**
- **Escenario apto para la aplicación de las actividades deportivas**

AMENAZAS

- Las altas temperaturas desmotiven a los estudiantes a participar en las actividades
- Apatía de los estudiantes, no querer hacer para del trabajo propuesto.



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. CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA.

2.1 PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JOSÉ EUSTASIO RIVERA PARA MEJORAR LA MOVILIDAD MOTRIZ Y LAS HABILIDADES COORDINATIVAS.

2.2 OBJETIVO

Desarrollar habilidades motrices con el fin de enriquecer su rendimiento físico teniendo en cuenta el contexto en que se encuentra (pandemia, COVID 19), con base en el deporte y la recreación.

2.3 Objetivos específicos

2.3.1 Motivar a la población estudiantil a la importancia del ejercicio y la actividad física.

2.3.2 Impartir conocimientos previos a la actividad física o ejercicio para la ejecución del mismo.

2.3.3 Ejecutar las diferentes actividades físicas y deportivas, para mejorar el rendimiento físico de la población estudiantil.

2.3.4 Evaluar a la población estudiantil, con el fin de conocer el desarrollo de la población.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

La población estudiantil ha sido una de las poblaciones más afectadas, en lo que lleva la pandemia COVID 19, aproximadamente año y medio sin asistir a desarrollar actividades académicas a los planteles educativos, ejecutando las clases de forma virtual, de una forma mediocre y sin mucho interés por parte de los estudiantes y docentes. Se puede evidenciar a simple vista la falta de interés



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!



por parte de los estudiantes, ya que, muchos de ellos no cuentan con los recursos necesarios para realizar sus actividades académicas, teniendo en cuenta que muchas de aquellas familias no desarrollaron sus actividades laborales por culpa de la situación, donde en muchas familias atravesaron por momentos difíciles, donde ocurrieron problemas intrafamiliares, económicos o la pérdida de algún ser querido; todo esto se acumula a la complicada situación que está pasando la humanidad, por tal razón muchos de estudiantes decidieron abandonar sus actividades académicas. Y ahora después de un largo tiempo se vuelven a retomar las clases presenciales con alternancia, donde se evidencia el sedentarismo en muchos de los estudiantes.

El sedentarismo en la población estudiantil no se presentaba de forma común, puesto que contaban con el tiempo y espacio suficiente para realizar las diferentes actividades físicas, ya sea en el recreo o descanso, o en educación física. Se puede evidenciar a simple vista la poca actividad que se ejerció en pandemia, encerrados un largo tiempo para evitar el contagio. La inactividad física en las personas jóvenes hace más probable que contraigan alguna enfermedad, tales como, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, etc. reduciendo el tiempo de vida. Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia la gran importancia del ejercicio en las diferentes etapas de la vida. Por otro lado, se evidencia los problemas mentales que se empiezan a desarrollar, ya sea, estrés, ansiedad, agresividad, baja autoestima, etc. Con todos estos problemas los profesores de educación física tienen que asumir la responsabilidad de mitigar el problema de la inacción de la población estudiantil, considerando los protocolos de bioseguridad, lo cuales hacen más complicado el retorno a la actividad física y la socialización con los compañeros.

El volver a clases es un gran desafío, tanto para las instituciones como para los estudiantes y sus familias. Las instituciones con ayuda del estado, organizaron un procedimiento adecuado para salvar la salud de todos, siendo una prioridad garantizar el derecho a la educación y el bienestar de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, en este caso en el área de educación física es un poco más complicado trabajar con la normas de seguridad, ya que, por naturaleza el ser humano es un ser sociable, que necesita de los demás para su desarrollo, teniendo en cuenta el largo tiempo sin compartir con sus compañeros y docentes se hace más difícil tratar de conservar la distancia. A consecuencia del largo tiempo sin asistir al colegio, muchos de ellos se estancaron en su desarrollo deportivo, donde perdieron habilidades entorno al deporte que venían trabajando en el transcurso académico en la institución, donde muchos de ellos soñaban con ser campeones o sobresalir en las diferentes disciplinas que ejecutaban. En base a la inactividad física o falta de ejercicio se hace una prioridad para sociedad el desarrollo de la educación física en los diferentes planteles educativos.



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!



2.5 JUSTIFICACIÓN

La actividad física y el ejercicio son una necesidad de los seres vivos para preservar la vida de una forma saludable. En la población estudiantil se puede evidenciar que es una etapa de desarrollo y crecimiento además tiene una gran importancia para los adolescentes debido a que fortalece su salud física y mental. Nos ayuda al control y prevención de enfermedades como obesidad, hipertensión, problemas cardiorrespiratorios, etc. Siendo algo fundamental para el sano desarrollo de esta población, teniendo en cuenta el largo periodo de pandemia, donde muchos de ellos optaron por el sedentarismo del momento, encontrando otros pasatiempos en los cuales no ejecutaban esfuerzos físicos (video juegos, televisión, celular y los diferentes aparatos electrónicos), puesto que el contexto en que se encontraban no les exigía mucho. Teniendo en cuenta todo lo que ha venido ocurriendo se puede evidenciar la falta de movilidad por parte de la población a evaluar, siendo el ejercicio y la actividad física una respuesta a la problemática que hemos venido trabajando, teniendo en cuenta que el sedentarismo no es salud.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Nos ayuda a socializar con las demás personas, y teniendo en cuenta el contexto en que venidos donde nos ausentamos de nuestros compañeros y demás personas, y luego de tanto tiempo se vuelve a estudiar de forma presencial, donde tenemos la oportunidad de volver a crear vínculos, mejorar nuestros hábitos de vida, donde el ejercicio juega un papel fundamental para el desarrollo de los estudiantes. los jóvenes de hoy en día se caracterizan por estar entregados a la tecnología, su vida está en las redes sociales, en crear vínculos con las demás personas por medio de un sitio web, la pandemia colaboro con el desarrollo de este comportamiento dejando a un lado el trabajar o hacer ejercicio al aire libre; tomando en cuenta todos estos patrones ejecutados, el profesor de educación física se vuelve alguien fundamental para la normalidad académica, física y social, de volver a vincular al estudiante con una vida saludable.

Llevar una alimentación saludable también hace parte del plan de entrenamiento, teniendo en cuenta la población estudiantil del José Eustasio Rivera, la cual es de escasos recurso en su mayoría se pudo notar que muchos de ellos no llevan una dieta adecuada a la etapa en que están cursando,



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!



donde muchos de ellos no desayunan antes de ir al colegio, lo cual es perjudicial al momento de ejecutar el ejercicio o la actividad física, porque no rinden de la misma manera. En el programa que hemos diseñado abarca una etapa de nutrición donde se le instruyen conocimientos básicos para tener una vida saludable y obtener un mejor rendimiento físico. El ejercicio y la nutrición de la persona son cosas que van de la mano juntamente con el descanso apropiada, para una calidad de vida, en cual se va a enfatizar para que la población estudiantil pueda obtener una mejor vida, donde su vida social, física y mental; puedan estar equilibradas y brindar un aporte a la sociedad que tenemos hoy en día, luego de un largo tiempo endémico que aun no acaba, pero la responsabilidad como maestros es crear conciencia en una vida saludable.

2.6 POBLACIÓN

Grado	Cantidad	Masculino	Femenino	Edad
Noveno	142	47	95	12-15 años
Décimo	121	45	76	14- 17 años
Once	106	32	74	15 -18 años

2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO.

La actividad física es considerada como una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es tecnología por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es técnica – arte - por cuanto el profesor no puede evitar “una especie de toque personal”, su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta. Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico. Por ello manifiesta Mora (1995) que “la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica”.

En este mismo sentido define García (1997) la actividad física como: “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”.



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!



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

La palabra ejercicio tiene su origen en el latín exercitium. Se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. Estos verbos se refieren a practicar un **arte**, un oficio o una profesión, aunque también pueden hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción. De esta manera, el ejercicio puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física.

Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

1. Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.
2. Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
3. Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico. Parlebás (1988:49) define el juego deportivo como “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”. Castejón (2001: 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier



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!



disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

3. CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA

Habilidad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Resistencia cardiovascular (valoración)	X							
Velocidad		X						
Agilidad		X	X					
Flexibilidad				X				
Coordinación					X			
Equilibrio						X		
Precisión							X	
Fuerza								X



“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!



3.2 EJECUCIÓN

3.2.1. Semana 1

Resistencia cardiovascular (valoración)

Esta clase se desarrolla con el fin de conocer en qué estado se encuentran los estudiantes, después de un periodo de inactividad para volver a la normalidad, realizando un acondicionamiento para los juegos municipales.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares y estiramientos para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: Se ubicarán en la línea lateral de la cancha de micro futbol, conservando el distanciamiento apropiado, luego se realizará un trote modelarado a lo ancho de la cancha. 10 min	



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 2: se situarán en un hilera, para empezar a subir y bajar las gradas. En este ejercicio hay que tener en cuenta subir rápido y bajar lento, para no comprometer las rodillas. 3 series de 1 min, descanso de 15 segundos.	
Actividad 3: se encontrarán en la cancha a una distancia apropiada, para desarrollar payasitos o estrellitas. 3 series de 1 min. Descanso 15 seg	
Actividad 4: se ubicarán en cuadrupedia, con los puntos de apoyo en los pies y en los codos o rodillas (si se les dificultad el ejercicio). 3 series de 40 seg con descansos de 20 seg.	



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!



3.2.2. Semana 2

Velocidad y agilidad

Ejecutar la siguiente actividad física de velocidad y agilidad con el objetivo de conocer en que estado se encuentra su estado de respuesta de recorrido en el menor tiempo posible.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares y estiramientos para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: desplazarse por medio de los conos, en el menor tiempo posible. 10 min	



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

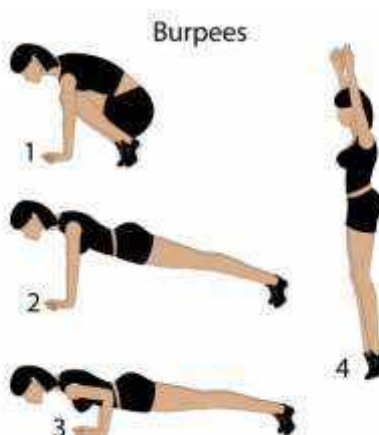
¡Seguimos avanzando!



Actividad 2: Ejercicio de velocidad de sprint. Hay múltiples variantes, se pueden realizar en forma de competición con dos o más personas y se ejecutan en distancias cortas de 10 o 15 metros. Incluso una única persona puede realizarlos delimitando un área con conos. Así pues, se pueden hacer: sentados frente a la meta hasta recibir una señal, sentados de espaldas a la meta, tumbados boca abajo, boca arriba, inclinados hacia delante, inclinados hacia atrás, trotando sin moverse del lugar de salida, etc. 10 min



Actividad 3: ejecutaremos 3 series de 12 burpees. 8 min



Actividad 4: escalera de agilidad. Realizar dos hileras. Ejecutar skipping por medio de la escalera.



"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!



Semana 3

3.2.3. Agilidad

Establecer movimientos con la mayor eficacia posible, con el objetivo de mejorar la capacidad de reacción.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares y estiramientos para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: escalera de agilidad. Realizar dos hileras. Ejecutar skipping por medio de la escalera de lado. 10 min	



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 2: se realizarán dos hileras, pasar el balón por medio de las piernas en el menor tiempo posible. 10 min	
Actividad 3: se realizará una fila, donde se pasarán la pelota con los pies la ayuda de las manos. 10 min	
Actividad 4: realizar 2 hileras para ejecutar el zigzag. 10 min	

Semana 4

3.2.4. Flexibilidad

Establecer la capacidad adaptarse a movimientos flexibles, la cual ayuda a poseer una determinada amplitud de 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!



Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: empezar con estiramientos ascendentes. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	



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 2: estiramientos del tronco y espalda. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	 



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: realizar los siguientes ejercicios de las extremidades superiores. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	

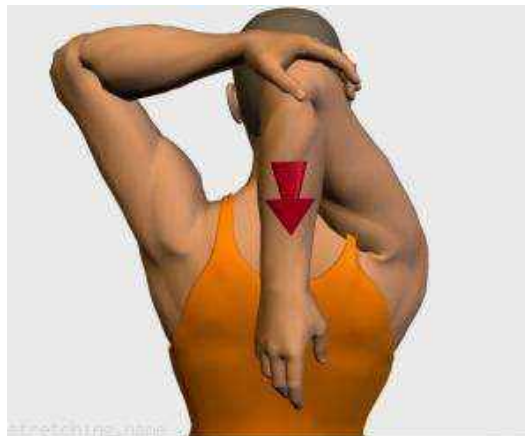


SC-CER96940

"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 4. Estiramientos del cuello. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.



SC-CER96940

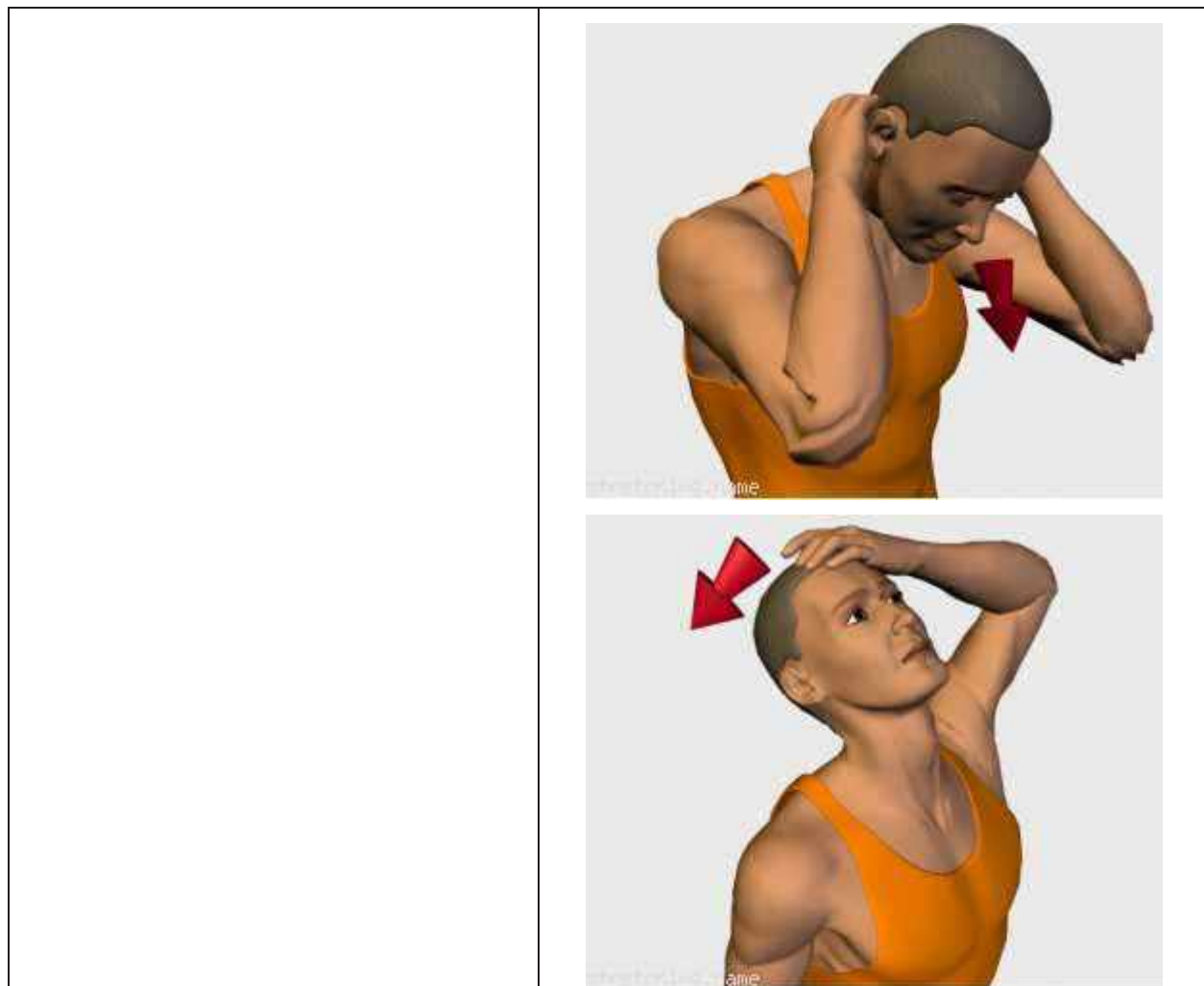


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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!

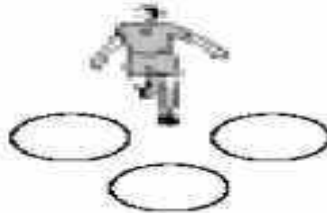
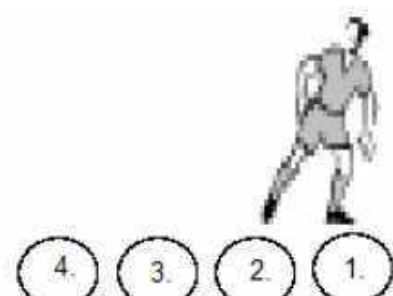


Semana 5

3.2.5. Coordinación

Desarrollar la capacidad de crear movimientos sincrónicos, para obtener mejores gestos técnicos en las diferentes disciplinas.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: ejecutaremos el siguiente ejercicio se realizará en parejas, para saltar la cuerda y mejorar coordinativamente. 10 min	
Actividad 2: jugador parado entre los 3 aros. salta vertical, salta apoyando rápidamente ambos pies en los aros laterales inmediatamente regresa al centro, salta y 4 skipping en el aro (frente) salto atrás y repito. 10 min	
Actividad 3: pequeños desplazamientos. 1, 3, 2, 4 cuando el pie derecho queda en el 4 se regresa igual al lugar de inicio. 10 min	



SC-CER96940



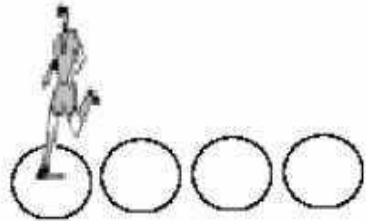
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 4: trabajar alternadamente el apoyo en el centro del aro. ejemplo derecho adentro izquierda afuera y se cambia rápidamente así realizar lo mismo con desplazamiento en los 4 aros. 10 min	
--	--

Semana 6

3.2.6. Equilibrio

Establecer un estado de proporcionalidad del cuerpo, con la finalidad de establecer habilidades motrices que ayuden a mejorar la movilidad geoespacial.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: desarrollar el siguiente ejercicio. Tomando la distancia apropiada, de forma asincrónica (brazo derecho y pierna izquierda), luego cambiamos. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	
Actividad 2: ejecutaremos el siguiente ejercicio. Primero con un pie, luego cambiamos. Como se observa en la imagen. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	



SC-CER96940



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

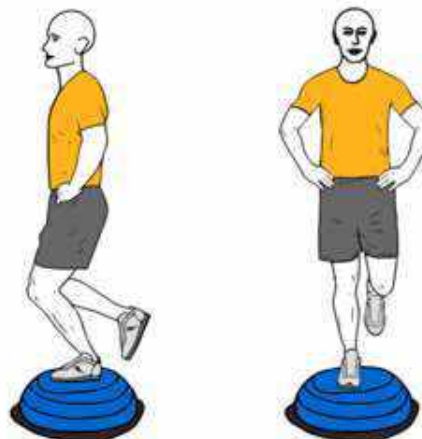
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



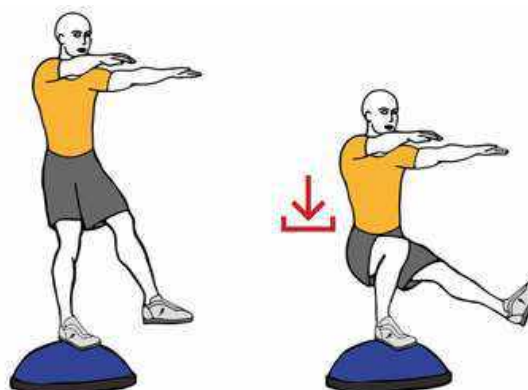
ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad 3: realizar el siguiente ejercicio en grupos de 3, para realizar el siguiente ejercicio de propiocepción, como se observa en la imagen, luego cambiamos. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.



Actividad 4: realizar el siguiente ejercicio en grupos de 3, para realizar el siguiente ejercicio de propiocepción, como se observa en la imagen, luego cambiamos. Cada ejercicio 50 seg, 3 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.



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!



Semana 7

3.2.7. Precisión

Es determinante la ejecución eficiente y efectiva de la técnica, para determinar que un movimiento ha sido ejecutado con precisión, para esto llevamos a cabo una serie de ejercicios que ayudaran a la estimular algunas habilidades motoras.

Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: En este ejercicio empezamos trabajando un movimiento viso motriz a nivel del tren inferior. Posición inicial bajando centro de masa, driblando la pelota con una mano, luego realizamos el ejercicio con la otra mano y para terminar con ambas manos. en grupos de 3. 10 min	
Actividad 2: En el siguiente ejercicio trabajaremos sobre el mismo eje, sobre la extremidad superior derecha y la extremidad inferior izquierda, y de la misma forma con el otro eje haremos un círculo con las manos, luego cambiaremos de mano y para terminar trabajaremos con las dos manos. 10 min	



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: Realizaremos trabajos visomotrices u oculares de extremidad superior derecha e izquierda, lanzando la pelota y atrapándola con la punta de los dedos y luego movimiento alternado. 10min



Actividad 4: Ahora el tenista debe tener en la mano de dominancia las dos pelotas y luego cambiamos para trabajar la bilateralidad, lanzando la primera pelota que esta adelante para atrás, mecanizando los movimientos y mejorando la coordinación.



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!



Semana 8

3.2.8. Fuerza

El entrenamiento de fuerza y los ejercicios permiten tonificar o desarrollar masa muscular y esto nos ofrece múltiples ventajas para nuestro día a día y para la práctica del deporte. Antes de ejecutar la actividad a desarrollar debe ir un previo calentamiento, movimientos articulares para obtener un mejor rendimiento; igualmente al finalizar las actividades.

Descripción metodológica	Descripción grafica
Actividad 1: realizaremos sentadillas con salto. Cada ejercicio 50 seg, 4 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	 JUMP SQUATS
Actividad 2: ejecutaremos tijeras en el puesto. Cada ejercicio 50 seg, 4 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.	 LUNGES



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: desarrollaremos flexo – extensiones de brazo, si se les dificulta puede tener una variante, que será el apoyo en las rodillas.

Cada ejercicio 50 seg, 4 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.



Actividad 4: realizaremos un ejercicio de tríceps, puede tener una variante, con la flexión de pierna. Cada ejercicio 50 seg, 4 series descanso entre serie de 10 seg y entre ejercicio 30 seg.



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!



3.3. Evaluación

En la propuesta expuesta y puesta en práctica se pudo evidenciar las capacidades y actitudes de los estudiantes, constatando a la mayoría de la población evaluada sedentarios, como consecuencia de la pandemia que se atraviesa. Por otro lado, también se demostró la gran actitud por parte de la población de realizar las diferentes actividades motrices, dando a entender la disposición y el compromiso por la clase y el bienestar físico y psicológico. Teniendo en cuenta los resultados satisfactorios, por el empeño determinado por los alumnos, se demuestra el buen futuro en las diferentes competencias o disciplinas deportivas, teniendo en cuenta un seguimiento por parte de la institución para no desaprovechar el esfuerzo y capacidades 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!



4. CAPITULO IV - ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Fecha	Actividad	Evidencia
30 de septiembre del 2021	Celebración de cumpleaños	
7 de octubre del 2021	Feria de emprendimiento	
5 de noviembre del 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!



19 de noviembre del 2021	Ceremonia de graduación	
--------------------------	-------------------------	--



“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!



CONCLUSIONES

Primeramente, dar gracias a Dios y a la institución José Eustasio Rivera por la oportunidad, los espacios y materiales para realización de las practicas integrales y a los docentes que siempre fueron muy amables y profesionales para aportar sus conocimientos en el crecimiento profesional y personal.

Se evidencio que luego de este largo periodo de acondicionamiento virtual se pudo evidenciar la gran empatía por parte de los alumnos por aprender y compartir con docentes y compañeros, manifestando la facilidad de aprendizaje por medio de la interacción social, donde muchos de ellos se encontraban en estado de sedentarismo, pero con la actitud de mejorar sus estado físico y emocional; dando a entender la gran responsabilidad que lleva el ser maestro teniendo en cuenta el contexto en el que nos encontramos.

Durante la práctica se evidencio el acompañamiento del supervisor el licenciado Wilson Cuevas López, donde siempre aportó sus conocimiento y consejos para un mejor desarrollo en todos los ámbitos, de igual manera los docentes Martin Meaurio y Henry Navarro que siempre brindaron sus consejos y experiencias enriquecedoras para una mejor formación.

Para finalizar, dar gracias al departamento de Educación Física, Recreación y deporte de la Universidad de Pamplona, que brindaron los conocimientos necesarios para obtener un óptimo rendimiento en las practicas, comprobando que dieron las bases suficientes para ser un buen maestro y lograr el objetivo planteado satisfactoriamente.



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!



Bibliografía

Haff, G. y Triplett, N., 2007. *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. 2ª ed. Buenos Aires, Madrid: Thomas R. Baechle, Roger W. Earle, p. 656.

Vasconcelos Raposo, A., 2009. *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. 2ª ed. Barcelona: Paidotribo, págs. 28-30, 51-52.

Garatachea Vallejo, N. y Márquez Rosa, S., nd *Actividad física y salud*. 1ª ed. Madrid: 2009, pág.209.

Blasting News. 2021. *Es mejor realizar los entrenamientos en compañía de otra persona*. [online] Available at: <<https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2018/05/es-mejor-realizar-los-entrenamientos-en-compania-de-otra-persona-002575803.html>> [Accessed 16 May 2018].

Matveev, L. (1992): *"Fundamentos del entrenamiento deportivo"*. Ed. Ráduga. Madrid.

Porta J. y Otros (1988): *"Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva"*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

Pila Teleña, A. (1976): *"Preparación Física" I, II y III*. Editorial Augusto Pila. Madrid.

Blasting News. 2021. *Es mejor realizar los entrenamientos en compañía de otra persona*. [online] Available at: <<https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2018/05/es-mejor-realizar-los-entrenamientos-en-compania-de-otra-persona-002575803.html>> [Accessed 16 May 2018].



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