



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**PRACTICA INTEGRAL DOCENTE EN EL
COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN**

PAOLA ANDREA CONTRERAS JAIMES

C.C 1098795367.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN.

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**PRACTICA INTEGRAL DOCENTE EN EL
COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN**

PAOLA ANDREA CONTRERAS JAIMES

CODIGO: 1098795367

ASESOR:

IVAN DAVID ORTIZ

DOCENTE.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTADA DE EDUCACION

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORRTES**

NORTE DE SANTANDER

PAMPLONA

2021



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Contenido

INTRODUCCIÓN.....	7
CAPITULO I.....	8
1.1 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.....	8
1.2 RESEÑA HISTORICA.....	8
1.3 MARCO LEGAL.....	10
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	11
1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	12
1.5.1 MISION.....	13
1.5.2 VISION.....	13
1.5.3 FILOSOFIA.....	14
1.5.4 PERFILES.....	15
1.5.4.1 De las estudiantes:.....	15
1.5.4.2 De los docentes:.....	16
1.6 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	18
1.7 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	20
1.7.1 CRONOGRAMA ACTIVIDADES ACADÉMICAS I - II- III TRIMESTRE 2021. SEMANAS DESARROLLO INSTITUCIONAL.....	20
1.7.2 FECHAS TRABAJO CON ESTUDIANTES.....	20
➤ PRIMER TRIMESTRE ACADÉMICO:.....	20
➤ SEGUNDO TRIMESTRE ACADÉMICO.....	20
➤ TERCER TRIMESTRE ACADÉMICO:.....	21
➤ VACACIONES ESTUDIANTES.....	21
1.8 SIMBOLOGIA.....	21
1.8.1 LA BANDERA.....	22
1.8.2 EL ESCUDO.....	22
La cruz:.....	23



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La abeja.....	23
1.8.3 EL LEMA	24
1.9 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	24
Artículo 22: faltas leves.....	24
Artículo 23: faltas muy graves.....	25
Artículo 77: organización de la comunidad educativa.....	25
Artículo 78: Objetivos del gobierno escolar.....	25
Artículo 78: objetivo del gobierno escolar.....	26
Artículo 79: Órganos de gobierno escolar.....	26
Artículo 80: La Rectora.....	26
Artículo 81: El consejo directivo – integrantes.....	27
Artículo 82: funciones del consejo directivo.....	27
Artículo 83: consejo académico.....	29
Artículo 84: Funciones del consejo académico.....	29
Artículo 85: Funciones del representante del consejo académico.....	30
Artículo 86: Comisión de evaluación y promoción.....	30
Artículo 87: Conformación.....	30
Artículo 88: Funciones.....	31
Artículo 90: Personera de las estudiantes.....	32
Artículo 91: Perfil de las aspirantes a personera o a consejo estudiantil.....	33
Artículo 92: Funciones de la personera.....	33
Artículo 93: Consejo estudiantil.....	34
Artículo 94: Funciones.....	34
1.10 DERECHOS Y DEBERES DE ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.....	36
Estudiantes:.....	36
Derechos de los Docentes:.....	38
Deberes de los Docentes:.....	38
Derechos de padres de familia:.....	39



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Deberes de los padres de familia:	39
1.11 LEY DEL MENOR.	39
1.12 UNIFORMES. UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA.	46
1.13 UNIFORME DE DIARIO.	47
.....	47
1.14 UNIFORME DE GALA.	48
1.15 INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA. INFRAESTRUCTURA:	48
Salón de materiales deportivos.	49
Inventario del salón de deportes.	50
1.16 HORARIO.	51
1.17 MATRIZ DOFA.	52
2. CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGOGICA.	53
2.1. TITULO:	53
2.2 OBJETIVO GENERAL.	53
2.3 OBJETIVOS ESPECIFICO.	53
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.	54
2.5 JUSTIFICACIÓN.	56
2.6 POBLACIÓN.	58
2.5 MARCO TEORICO.	59
CAPITULO III	63
3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	63
3.1 DISEÑO.	63
3.1.1 CRONOGRAMA.	63
3.2 METODOLOGIA.	64
3.2.1 ACTIVIDAD 1: ANAMNESIS.	64
DESCRIPCION:	64
3.2.2 FORMATO DE ANAMNESIS.	65
3.3 EVALUACIÓN.	100



SC-CER96940



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.4 ANEXOS	102
CAPITULO IV	117
4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	117
CAPÍTULO V	124
5. FORMATOS DE EVALUACIÓN	124
CONCLUSIÓN.....	130
ANEXOS.....	132
BIBLIOGRAFIA.....	132



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.

Las prácticas profesionales tienen la finalidad de contribuir a nuestra formación integral, las cuales nos permiten ante realidades concretas, consolidar competencias profesionales, enfrentándonos a situaciones reales de la práctica de nuestra profesión; así mismo, desarrollar habilidades para la solución de problemas; y reafirmar nuestro compromiso social y ético. Así como, ser fuente de información pertinente para la adecuación y actualización de los planes y programas de estudio, y fortalecer la vinculación de la Facultad con el entorno social y productivo.

La formación académica universitaria, junto con la práctica integral es un proceso pedagógico que permite al estudiante-maestro adquirir aptitudes y actitudes al observar e interactuar directamente con una realidad específica, mediante el proceso teórico-práctico llevado a cabo, el cual permite la aplicación de conocimientos teóricos, técnicos, metodológicos, e investigativos, los cuales fueron adquiridos durante la formación académica, de este modo la finalidad de este trabajo es registrar y dar informe detallado de las practicas integrales que se llevaron a cabo para el segundo semestre del año 2021-1, en el departamento de Norte de Santander en el municipio Pamplona, en la institución Colegio Técnico la presentación.

Las prácticas profesionales dentro del contexto educativo tienen el propósito de brindarle al estudiante la oportunidad de insertarse dentro de la realidad correspondiente a su especialidad o área académica. Ello le permite conocer las situaciones probables en las que se desenvolverá al



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!



egresar, y además plantear posibles alternativas y soluciones que favorezcan el funcionamiento del contexto en el que se desarrollan. (Tania Peña, 2016.)

CAPITULO I.

1.1 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.



1.2 RESEÑA HISTORICA.

El colegio técnico la presentación, fue fundado en el año 1883. Para esta época de situación era precaria en Pamplona azotada por la violencia, las epidemias y la miseria. La salud y la educación eran las necesidades de primer orden. Las hermanas llegan a pamplona el 27 de enero de 1883 para encargarse del hospital; en pocas semanas más tarde abren una escuela gratuita para 160 niñas, por lo tanto, el colegio tiene su origen en el hospital.

El hospital se separa del colegio el 20 de enero de 1928 quedando así constituidas dos obras independientes, En 1924 el plantel pasó a la condición de instituto municipal En 1927 inicia la construcción de la planta física, que le permite abrir las puertas a muchas estudiantes, otorgándoles el título de educación suficiente. En 1924 la secretaria departamental le reconoció el carácter y la orientación normalista dando el diploma de norma regular con cuatro años de pedagogía. En 1951 se organiza dos instituciones con comunidades de hermanas independientes:



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 colegio la presentación y la normal para señoritas. El colegio tuvo siempre gran vitalidad y después de un serio estudio de la obra por parte del gobierno de la congregación con base en los principios de la comunidad religiosa, en 1970 se cierra y se arrienda la planta física del colegio al gobierno departamental para que allí se traslade a la normal de señoritas con la posibilidad de abrir una diversificación de bachillerato académico.

A la casa donde funcionaba la normal, también de propiedad de la comunidad, se traslada la anexa. La normal nacional de señoritas de pamplona pese a su larga y excelente trayectoria en la formación

de maestras termina su labor en el año de 1996, con base en las orientaciones del ministerio de educación nacional. Seguidamente se amplía el horizonte y se abre a los nuevos escenarios del siglo XXI.

Con sus avances científicos, tecnológicos orientados hacia la educación media técnica con la especialidad en informática y mercadeo en convenio con el SENA Esta modalidad técnica se desarrolla con mucho éxito y en el año 2005 como fortalecimiento y prolongación de esta funda la empresa de economía solidaria del colegio técnico la presentación El objetivo se ha mantenido en su esencia adaptándose a las necesidades históricas, a los cambios de la educación y a los avances de la tecnología Hoy en día se tiene en prospectiva con el convenio SENA una propuesta relación con un nuevo énfasis denominado planificación para la creación y gestión de empresas.

Actualmente el colegio está integrado por el siguiente personal

- ❖ 1 rectora.
- ❖ 3 coordinadoras
- ❖ 2 docentes de aula de apoyo
- ❖ 1 psicoorientadora
- ❖ 1.275 estudiantes.
- ❖ 48 docentes.
- ❖ 1 secretario financiero.
- ❖ 1 secretaria académico.
- ❖ 2 secretarias auxiliares.
- ❖ 1 enfermera.
- ❖ 1 bibliotecaria.



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 empleadas de servicios generales.
- ❖ 1 empleado auxiliar de mantenimiento.

1.3 MARCO LEGAL.

El manual de convivencia institucional del colegio técnico la presentación, tiene como base las siguientes normas legales:

- ❖ Constitución política nacional de 1991.
- ❖ Ley general de educación 115 de febrero 8 de 1994.
- ❖ Decreto reglamentario 1860 del 3 de agosto 1994 (elementos vigentes).
- ❖ Código del menor: decreto 273 de 1989.
- ❖ Corte constitucional: sentencia No.492 de agosto 12 de 1992, sobre compromiso del estudiante frente a su tarea académica y disciplinaria.
- ❖ Decreto 2542 de 1991.
- ❖ Ley estatutaria 133 del 23 de mayo de 1994, sobre educación religiosa.
- ❖ El decreto 2343 de 1996 sobre evaluación e indicadores de logros.
- ❖ Ley 30 de 1986 y decretos reglamentarios 3788 sobre prevención de la drogadicción.
- ❖ Ley 18 de 1991 sobre consumo de droga en el desempeño de actividades deportivas.
- ❖ Corte constitucional sobre el consumo de estupefacientes en centros educativos.
- ❖ Decreto 3008 de mayo 31 de 1994, artículo 9.
- ❖ Ley 715 del 21 de diciembre del 2001 sobre funciones financieras de la rectora y el consejo directivo.
- ❖ Ley 80 de 1993 y su decreto reglamentario 2170 del 2002 sobre contratación.
- ❖ Ley 599 del 2000 sobre celebración indebida de contratos.



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!



- ❖ Decreto 1850 del 13 de agosto de 2002 sobre jornada escolar.
- ❖ Decreto 230 de febrero 11 de 2002 y su reglamentación resolución 3055 sobre evaluación y promoción.
- ❖ Decreto 2030 del 10 de diciembre de 2002.

- ❖ Decreto 2247 sobre preescolar Decreto 688 del 2002 sobre salarios y nuevos cargos.
- ❖ Decreto 1278 del 2002 sobre inspección y vigilancia.
- ❖ Decreto 1278 y 2277 sobre carrera docente.
- ❖ Decreto 1850 sobre jornadas laborales y asignación académica.
- ❖ Decreto 1286 del 27 de abril del 2005 sobre funcionamiento de la asociación de padres y madres de familia.

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL.

Establece el fundamento filosófico y la proyección de la institución que dan sentido y orientan los planes y proyectos institucionales. La apropiación de este direccionamiento y el establecimiento de metas colectivas sirven de guía a la acción institucional, Política institucional de calidad: El servicio educativo del colegio técnico la presentación se da en un ambiente propicio de sentido de pertenencia para el pleno desarrollo integral de todos sus integrantes, fundamentada en la teoría humanística desde los principios pedagógicos de Marie Poussepin; con un equipo de trabajo idóneo y comprometido, optimizamos los recursos e implementación de planes de mejoramiento y responder a las expectativas de estudiantes, padres de familia y entorno.

Objetivos de calidad:

1. Iniciar sensibilización en el sistema de gestión de la calidad.



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. Formar personas felices con perfil humano-cristiano.
3. Aumentar la satisfacción de los padres de familia y estudiantes con la calidad del servicio educativo.
4. Fortalecer la aplicación del debido proceso.
5. Garantizar el mejoramiento continuo de la institución.
6. Fortalecer la aplicación del debido proceso.
7. Garantizar el mejoramiento continuo de la institución.
8. Iniciar un estudio y sensibilización para dar respuesta a la posibilidad de La jornada única, con el fortalecer la calidad educativa.

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.

El colegio la presentación orienta su ACCION EDUCATIVA sobre los siguientes:

- a. Principios - LA PERSONA y su pleno desarrollo humano integral, es quien debe ocupar toda
- b. nuestra atención El respeto profundo por la dignidad de la persona es pilar fundamental de la DEMOCRACIA PARTICIPATIVA y de una cultura de paz.
- c. LA EDUCACION es EVANGELIZADORA, centrada en la persona y en la formación en valores humano cristianos
- d. EL COMPROMISO CIVICO, SOCIAL Y POLITICO es básico en el desarrollo integral de la persona
- e. LA DEFENSA de la VIDA y de la FAMILIA es compromiso vital de todo miembro de la comunidad educativa



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



- f. EL TRABAJO PRODUCTIVO que incorpora la ciencia y la tecnología es base de desarrollo personal, del país y del mundo
- g. La INVESTIGACION es considerada como elemento básico en la solución de problemas institucionales y de la región para enfrentar los retos de la COMPETITIVIDAD
- h. La EDUCACION AMBIENTAL en nuestro colegio se desarrolla desde una "lectura comprensiva de la realidad" a nivel interno y externo y está incorporada permanentemente en nuestro círculo.

1.5.1 MISION.

La Institución Educativa Colegio técnico La Presentación de Pamplona, de Carácter oficial, forma integralmente niñas y jóvenes en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica en "Asistencia Administrativa", desde una concepción bio-psico-social, a través del Modelo Pedagógico Humanístico Cognitivo, la investigación y la incorporación de la tecnología. Con la participación comprometida de la comunidad educativa, consolida un proyecto de vida con identidad Presentación, construcción de ciudadanía, responsabilidad social, promotoras de una cultura de paz, respetuosa de la vida y dignidad de la persona, del ambiente y su diversidad.

1.5.2 VISION.

Al 2021 ser una institución educativa inclusiva, con una pedagogía fundamentada en la filosofía humanística cognitiva, promotora de la formación de seres humanos integrales, competentes y emprendedores, con un profundo sentido de vida.



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!



1.5.3 FILOSOFIA.

La simplicidad de los elementos y el colorido enmarcado en amarillo dorado simboliza la Sencillez que es:

- i. Forma sobria vestir.
- j. Transparencia para conquistar altos ideales.
- k. Cortesía, feminidad, buenos modales.
- l. Autoestima, valoración de la persona como mujer.
- m. Prudencia para hablar y actuar,

Lema: "PIEDAD, SENCILLEZ Y TRABAJO"

Piedad: Compromiso de fe.

- ❖ Participando y viviendo la solidaridad
- ❖ Orando y dando testimonio de vida, en todo lugar y circunstancia,
- ❖ Demostrando amor a Dios y al prójimo.

Sencillez: Autenticidad en su forma de vida

- ❖ Viviendo sin apariencias.
- ❖ Siendo ella misma diciendo la verdad.
- ❖ Respetando su identidad de persona.
- ❖ Siendo humilde.

Trabajo: Aprovechamiento del desarrollo óptimo.

- ❖ Sirviendo con alegría.
- ❖ Desarrollando capacidades y talentos en el desempeño académico y escolar.
- ❖ Fortaleciendo actitudes encaminadas a la solución de problemas.



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!



1.5.4 PERFILES.

1.5.4.1 De las estudiantes:

La estudiante presentación como centro y razón de la acción educativa y desde la formación integral que recibe, se caracteriza por ser una persona que:

1. Demuestra con hechos concretos su sentido de pertenencia.
2. Es consciente de su dignidad personal y la de los demás, ama la vida y la libertad.
3. Vive su cristianismo y es consciente de su dignidad de hija de dios.
4. Ama la vida y la libertad en todas sus manifestaciones.
5. Se siente la primera responsable de su formación.
6. Demuestra con sus actos que honra el trabajo escolar y con los bienes ajenos.
7. Vivencia dentro y fuera de la institución, los valores cristianos y los principios de la filosofía del colegio.
8. Desarrolla el sentido crítico y analítico capaz de recibir, aceptar, seleccionar y poner en práctica todo aquello que le ayude a su formación personal.
9. Aporta y participa activamente en eventos culturales, deportivos, artísticos con criterios de convivencia y fraternidad.
10. Desarrolla procesos de creatividad y apropiación crítica de las innovaciones tecnológicas y científicas.
11. Asume con responsabilidad los elementos que le ofrecen para su propia formación cívica, social, ética, moral y sexual.
12. Es femenina, autónoma, creativa, justa, solidaria y respetuosa



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



13. Utiliza las TIC de manera responsable iniciando procesos de investigación
14. Frente a situaciones familiares. se hace proactiva convirtiendo la crisis en oportunidades
15. Se reconoce como persona de derechos y deberes
16. Se integra y participa asertivamente en los grupos humanos conforme a las normas básicas de convivencia actitud conciliadora y mediadora.

1.5.4.2 De los docentes:

Como miembro clave de la comunidad educativa, el docente cultiva sus valores, busca la calidad y se caracteriza por:

- ❖ Identificarse con la filosofía de la institución.
- ❖ Ser ejemplo con sus actitudes para orientar la práctica en los valores.
- ❖ Ser una persona equilibrada, de formación integral que conozca los procesos del desarrollo para poder orientar adecuadamente a las estudiantes.
- ❖ Preparar conscientemente su tarea pedagógica y vivir en constante auto. capacitación, para satisfacción personal y para mantener alto el nivel académico de la institución.
- ❖ Demostrar con su amor, entrega y paciencia su vocación y mística de maestro.
- ❖ Tener visión futurista con capacidad de trascender.
- ❖ Ser abierto al cambio y asimilar críticamente las innovaciones.
- ❖ Ser discreto y prudente en el uso de la palabra y perseverante a pesar de las dificultades.



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!



- ❖ Ser un líder que acompaña y orienta con dulce firmeza a sus estudiantes.
- ❖ Poseer capacidades de escucha, dialogo y excelentes relaciones humanas.
- ❖ Fomentar en las estudiantes la auto evaluación y reconocimiento de sus propias fallas.
- ❖ Utilizar continuamente una metodología creativa participativa, interesante, donde la investigación y la lectura sea elementos fundamentales.



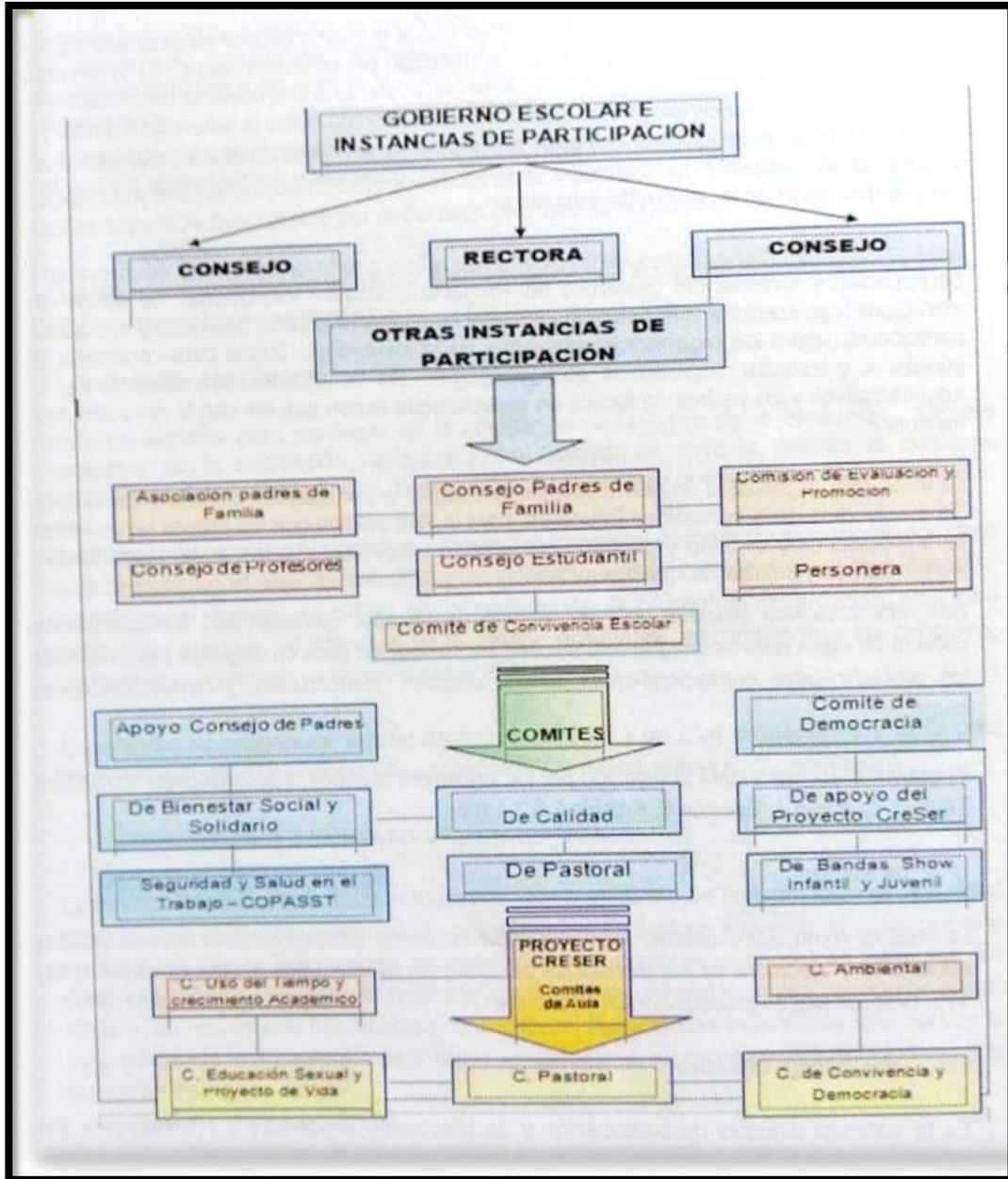
SC-CER96940



“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!



1.7 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.

1.7.1 CRONOGRAMA ACTIVIDADES ACADÉMICAS I - II- III TRIMESTRE 2021. SEMANAS DESARROLLO INSTITUCIONAL

- Enero 11 al 29 de enero de 2021 (3 semanas)
- Marzo 29 al 4 de abril de 2021 (1 semana)
- Octubre 11 al 17 de 2021 (1 semana)
- Noviembre 29 al 5 de diciembre de 2021 (1 semana)

1.7.2 FECHAS TRABAJO CON ESTUDIANTES

➤ **PRIMER PERIODO SEMESTRAL LECTIVO. 20 semanas**

- Iniciación de clases: 1 de febrero de 2021
- Finalización de clases: 20 de junio de 2021

Repartidas así:

➤ **PRIMER TRIMESTRE ACADÉMICO:**

- Iniciación: 1 de febrero de 2021
- Finalización: viernes 7 de mayo 2021

➤ **SEGUNDO TRIMESTRE ACADÉMICO**

- Iniciación: lunes 10 de mayo
- Finalización: viernes 20 de agosto

➤ **SEGUNDO PERIODO SEMESTRAL LECTIVO. 20 SEMANAS**

- Iniciación de clases 5 de julio de 2021
- Finalización de clases: 28 de noviembre de



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



2021 Repartidas así:

➤ **TERCER TRIMESTRE ACADÉMICO:**

- Iniciación: lunes 23 de agosto de 2021
- Finalización: viernes 26 de noviembre de 2021

➤ **VACACIONES ESTUDIANTES**

Los estudiantes tendrán receso de doce (12) semanas calendario, durante el año escolar, distribuidas así:

- Diciembre 28 de 2020 a enero 29 de 2021 (cuatro semanas)
- Marzo 29 al 4 de abril de 2021 (una semana)
- Junio 21 al 4 de julio 2021 (tres semanas)
- Octubre 11 al 17 de 2021 (una semana)
- Noviembre 29 al 26 de diciembre de 2021 (cuatro semanas)

1.7.3 VACACIONES DE LOS DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES: SIETE (7) semanas

- Diciembre 28 al 10 de enero de 2021 (una semana)
- Junio 21 a julio 4 de 2021 (tres semanas)
- Segundo Semestre.
- Diciembre 6 al 26 de 2021 (tres semanas).

1.8 SIMBOLOGIA.

La presentación es una comunidad esencialmente MARIANA de ahí los colores BLANCO Y AZUL, de su bandera. La santísima virgen es el símbolo de todos los valores que la congregación desea sembrar en cada uno de los miembros de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1.8.1 LA BANDERA

- ❖ El Blanco:
 1. Lealtad que hace grande a la persona.
 2. Transparencia, verdad, sencillez y sinceridad.
 3. Pureza que es limpieza de alma y cuerpo, gusto por lo espiritual.
 4. Apertura a la acción divina.
 5. Paz, que es armonía, caridad, ternura, tolerancia y perdón.
- ❖ El azul es:
 1. Profundidad, ausencia de superficialidad.
 2. Interioridad, silencio interior y exterior.



Fuente tomada de (Anónimo, 2019)

1.8.2 EL ESCUDO.

Contemplamos en la cruz, las cuentas del rosario y en la parte central la abeja. A la vista se destaca el lema: "Piedad, sencillez y trabajo".



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



La cruz: Significa amor a Jesucristo y su evangelio.

El rosario: Simboliza la piedad y significa:

1. Gustar y amar las cosas de Dios y de su iglesia.
2. Seguir las huellas de maría y colocarse bajo su protección. Caridad manifestada en un compromiso con el más necesitado.

1. Amor a la santísima virgen como modelo de niña y mujer.

La abeja: Simboliza el trabajo que significa:

1. Laboriosidad.
 2. Amor a un trabajo serio y responsable. Valoración y buen uso del tiempo con sentido de eternidad.
 3. Constancia en el estudio y disciplina intelectual.
1. Responsabilidad permanente en el cumplimiento del deber.
 1. Superación constante, siempre lo mejor.
 2. Honestidad, honradez y justicia consigo mismo y con los otros en la realización de cualquier actividad.

La simplicidad de los elementos y el colorido enmarcado en amarillo dorado simboliza la



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!



SENCILLEZ que es:

3. Transparencia para conquistar altos ideales.
4. Cortesía, feminidad, buenos modales.
5. Autoestima, valoración de la persona como mujer.
6. Prudencia para hablar y actuar.

Fuente sacada de (Anónimo, Web colegios, 2020)

1.8.3 EL LEMA

“PIEDAD SENCILLEZ TRABAJO”

1.9 MANUAL DE CONVIVENCIA.

Artículo 16: pérdida del carácter de estudiante.
un estudiante pierde el carácter de estudiante del colegio:

- ❖ incumplimiento del sistema a las normas legales institucionales.
- ❖ cancelación de la matrícula por decisión del Consejo directivo.
- ❖ conductas tipificadas muy graves.
- ❖ residencia de la estudiante en las conductas que atentan contra las normas legales.
- ❖ presentación de documentos falsos.
- ❖ irresponsabilidad académica.
- ❖ cancelación voluntaria de matrícula.

Artículo 22: faltas leves.



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!



Son consideradas faltas leves cualquiera acto injustificado que perturbe levemente el normal desarrollo de las actividades de aula de clase o del colegio en general, e incumplimiento a los deberes de tipo académico, disciplinario y social contemplados en este manual de convivencia y las faltas que no están consideradas como graves o muy graves en este manual.

Artículo 23: faltas muy graves.

Se consideran faltas muy graves aquellos que atentan contra la integridad moral, ética, física y afectiva de las personas, incluyendo la sana convivencia personal y social y merecen un memorando especial. Tales pueden ser la residencia en faltas graves.

Artículo 77: organización de la comunidad educativa.

La ley general de educación 115 del 8 de febrero de 1994. establece en el artículo 142 la conformación del gobierno escolar y el colegio lo organiza para lograr la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa

Los consejos deben estar organizados y en el cumplimiento de sus funciones en las 4 semanas siguientes a la iniciación de clases; se reunirán una vez por mes y cuando las circunstancias lo ameriten.

Sus miembros son elegidos para un periodo de un año y ejercerán sus funciones hasta cuando se elijan nuevos integrantes. Si el estamento lo desea, los representantes a los consejos pueden ser reelegidos solo para un segundo periodo.

Artículo 78: Objetivos del gobierno escolar

Son objetivos propios del gobierno escolar:

1. Garantizar la "Participación democrática" de todos los estamentos de la comunidad



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!



educativa y vivencias prácticas de pluralismo, tolerancia, dialogo y concentración.

2. Democratizar las decisiones de carácter administrativo, técnico, pedagógico y financiero del plantel.
3. Sus miembros son elegidos para un periodo del año y ejercerán sus funciones hasta cuando se elijan nuevos.

Artículo 78: objetivo del gobierno escolar

Son objetivos propios del gobierno escolar:

1. Garantizar la participación democrática de los estamentos de la comunidad educativa.
2. Democratizar las decisiones de carácter educativo.
3. Fortalecer la cultura de participación mediante una acción efectiva que integre la comunidad educativa.

Artículo 79: Órganos de gobierno escolar.

El gobierno escolar está constituido por:

1. La rectora.
2. El consejo directivo.
3. El consejo académico.

Artículo 80: La Rectora.

Es la representante legal del establecimiento, presidenta del consejo directivo y ejecutora de las decisiones del gobierno escolar. Sus funciones las precisa y define la ley 715 en su Artículo 10



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



y en el artículo 49 de este manual en lo relacionado con el personal directivo.

Artículo 81: El consejo directivo – integrantes

Este consejo es la primera instancia directiva, de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del colegio, está integrado por:

1. La hermana, rectora, quien lo preside y convoca
2. Las coordinadoras.
3. Dos representantes de los docentes elegidos por mayoría en asamblea de docentes, uno de básica primaria y preescolar y otro básica secundaria y media técnica.
4. Dos representantes de los padres de familia, elegidos uno de la asociación y otro del consejo de padres.
5. Una representante de las estudiantes de último grado elegida democráticamente por las integrantes del consejo estudiantil.
6. La personera de los estudiantes.
7. Una representante de las egresadas, preferiblemente que haya estudiado en esta institución, elegida por los miembros activos de la asociación de exalumnas del colegio.
8. Un representante del sector productivo elegido por el consejo directivo.

Artículo 82: funciones del consejo directivo

1. Tomar decisiones que incidan el funcionamiento de la institución y que sean de su competencia.
2. Servir de instancia para resolver los conflictos que se presenten entre cualquier miembro de la comunidad educativa, después de haber agotado los procedimientos previstos en el conducto regular consignado el presente manual
3. Adoptar el manual de convivencia, funciones y procedimientos 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!



4. Asumir la defensa y garantía de los derechos de toda la comunidad educativa cuando alguno de sus miembros se sienta lesionado
5. Aprobar el plan de actualización académica del personal docente y administrativo presentado por la rectora o coordinadoras
6. Participar en la planeación y evaluación del proyecto educativo institucional, del currículo y del plan de estudios y someterlos a consideración de la secretaria de educación o del organismo que haga sus veces para que verifiquen los cumplimientos de los requisitos establecidos por la ley
7. Estimular y controlar el buen funcionamiento de la institución educativa
8. Establecer estímulos y sanciones para el buen desempeño académico y social de estudiantes, docentes y demás empleados de acuerdo con lo estipulado en este manual, las sanciones en ningún caso pueden ser contrarias a la dignidad de la persona
9. Fijar criterios de participación de la institución en actividades comunitarias, culturales, deportivas y recreativas.
10. Establecer el procedimiento para permitir el uso de las instalaciones en la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales de la comunidad educativa.
11. Promover las relaciones de tipo académico, deportivo, cultural, con otras instituciones educativas y la conformación de organizaciones juveniles
12. Tomar las decisiones que incidan en el funcionamiento de la institución y que sean de su competencia
13. Participar en la evaluación de los docentes, directivos y personal administrativo de la institución cuando se presente cualquier inconveniente con la rectoría.



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. Fijar criterios para cupos.
15. Participar en la evaluación del personal.

Artículo 83: consejo académico.

Es la instancia superior para participar en la orientación pedagógica del plantel, está integrado por:

1. Rectora quien lo preside y convoca una vez por mes o en forma extraordinaria cuando lo considere conveniente.
2. Las coordinadoras.
3. Un docente elegido por los integrantes de cada área del plan de estudios y un docente por cada grado de primaria.

Artículo 84: Funciones del consejo académico.

1. Estudiar y ajusta el currículo.
2. Organizar el plan de estudios y orientar su ejecución.
3. Participar en la evaluación institucional.
4. Atender reclamos sobre evaluación.
5. conformar los comités de docentes por grados para la evaluación periódica del
6. Conformar los comités de docentes por grados para la evaluación periódica del rendimiento de las estudiantes y para su promoción.
7. Informar a los compañeros de área los asuntos tratados en dicho consejo.
8. Orientar el desempeño de los docentes en cada área y citarlos a reuniones periódicas con



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 fin de evaluar y retroalimentar el que hacer pedagógico.

9. Las demás que asigne el P.E.I.

Artículo 85: Funciones del representante del consejo académico

1. Liderar a los compañeros de are para propiciar un continuo mejoramiento haciendo reuniones frecuentes para realizar ajustes, modificaciones, introducciones y novedades, etc.
2. Evaluar con sus compañeros el rendimiento académico de las estudiantes en el área correspondiente

Artículo 86: Comisión de evaluación y promoción

Tiene como fin definir la promoción de los educandos y hacer recomendaciones de actividades de refuerzo y superación para las estudiantes que presenten dificultades en alguna de las áreas en cada periodo.

Artículo 87: Conformación.

El consejo académico, según lo reglamentado por la ley 115 y del decreto 0230 del 11 de febrero del 2002, conformara una comisión de evaluación y promoción integrada por:

1. La rectora o su delegada, quien la convoca y la preside.
2. Las coordinadoras.
3. Los titulares de curso y un profesor de cada grado en primaria.
4. La psicoorientadora.



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!



5. 1 representante de los padres de familia, no docente de la institución, que posea altos valores éticos y morales, un padre de familia puede representar hasta 2 grados.
6. Cuando el objetivo de la reunión lo amerita se pueden llevar invitados.

Artículo 88: Funciones

1. Establecer los criterios y procedimientos para la evaluación de las estudiantes con base en la reglamentación legales y el proyecto educativo institucional.
2. Analizar las causas de la deserción escolar y establecer correctivos.
3. Procurar elevar los niveles de promoción.
4. Orientar el personal docente sobre los diferentes tipos de evaluaciones que deben utilizarse en el proceso educativo.
5. Plantear diferentes alternativas para evitar la reprobación.
6. Analizar los casos de las estudiantes con desempeños excepcionales altos con el fin de recomendar actividades especiales de motivación o promoción anticipada.
7. Analizar el caos de los educandos con evaluación insuficiente o deficiente en cualquiera de las áreas tanto a las estudiantes como profesores (ras), sobre las actividades de refuerzo y superación en cada periodo.
8. Convocar a los padres de familia o acudientes, al educando y al profesor del área, con el fin de presentarle un informe del desempeño de la estudiante y un plan de refuerzo, y acordar los compromisos de superación de dificultades.
9. Consignar en actas las decisiones, observaciones y recomendaciones que se lleven a cabo en cada comisión constituyéndose estas en evidencias para posteriores decisiones.
10. Verificar si fueron cumplidos los compromisos adquiridos en la comisión anterior.



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!



11. Organizar y ejecutar las actividades pedagógicas complementarias para que las estudiantes que presenten dificultades puedan alcanzar los logros señalados por cada periodo o año.
12. Analizar con el docente las dificultades del proceso académico formativo de las estudiantes y buscar alternativas de solución.
13. Llevar un seguimiento de aquellas estudiantes que presenten mayores dificultades.
14. Velar porque la institución se ajuste a los lineamientos legales y a los del proyecto educativo institucional en lo referente a la evaluación.
15. Informar a los padres de familia y estudiantes sobre los resultados de la evaluación y las decisiones tomadas para los correctivos pertinentes.
16. Determinar cuáles estudiantes deberán repetir un grado determinado, con Base en las evaluaciones de todo el año. No puede superar el 5% de las estudiantes del colegio.
17. Hacer un análisis de las estudiantes que pierden una o más áreas quedando con insuficiente o deficiente porque no demostraron haber asimilado los indicadores de logros programados en cada área.
18. Decidir cuales estudiantes de los diferentes grados no se pueden mover al grado siguiente, según el proceso de evaluación consignado en este manual.

Artículo 90: Personera de las estudiantes

Es una estudiante de último grado elegida por votación popular por todas las estudiantes de la institución, en los primeros 30 días de iniciado el año escolar. Es la encargada de promover el ejercicio de los deberes y derecho de los estudiantes consagrados en la constitución políticas, las leyes 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!



Artículo 91: Perfil de las aspirantes a personera o a consejo estudiantil.

1. Estar matriculada en el colegio y en grado 11o de la educación media (para personera)
2. Haber tenido buen rendimiento académico en el año inmediatamente anterior
3. Demostrar un sobresaliente comportamiento, no cometer faltas graves y no tener sanciones.
4. Conocer la filosofía del plantel e identificarse con ella y haber cursado en el colegio dos años como mínimo para personera y uno para representante de curso.
5. Mantener excelentes relaciones humanas con todos los miembros de la comunidad educativa.
6. Poseer reconocida capacidad de liderazgo, comunicación, dinamismo y creatividad
7. Tener habilidad para manejar conflictos, promover el dialogo y la concertación
8. Distinguirse en la comunidad educativa por su responsabilidad, lealtad honestidad y rectitud que generalice su futuro desempeño 91.9 Presentar a la comunidad estudiantil proyectos concretos y realizables.
9. Formular por escrito su propuesta y darla a conocer a la comunidad educativa.
10. Disponibilidad de tiempo para desempeñar los compromisos del cargo.

Artículo 92: Funciones de la personera

1. Promover el cumplimiento de los derechos y deberes de las estudiantes utilizando los medios internos de comunicación y colaboración del consejo de estudiantes para organizar foros u otras formas de deliberación
2. Recibir y evaluar las quejas y reclamos de las estudiantes sobre lesiones a sus derechos



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



y las que formule cualquier miembro de la comunidad sobre incumplimiento de las obligaciones de los estudiantes

Presentar ante la rectora las solicitudes de oficio o petición que considere necesarias para proteger los derechos de las estudiantes y facilitar que cumplimiento de los deberes

3. Actuar como fiscal ante el consejo estudiantil
4. Presentar a rectoría un plan y cronograma de actividades a desarrollar, dos semanas después de su elección para aclarar o acordar algunos aspectos y ubicarlos dentro del calendario de actividades institucionales
5. Desempeñarse como miembro activo, con voz y voto en el consejo directivo
6. Promover acuerdos con directivas, docentes, administrativos y estudiantes a favor del bienestar del colegio

Artículo 93: Consejo estudiantil

Su finalidad consiste en asegurar y garantizar el continuo ejercicio de la participación de las estudiantes. Está integrado por una delegada de cada curso, quien es la vocera de las inquietudes y necesidades del curso que representa

Artículo 94: Funciones

1. Asegurar y garantizar, como máximo órgano colegiado de las estudiantes, el ejercicio continuo de su participación en la vida escolar
2. Apoyar la labor formativa de directivos y docentes
3. Informar a sus compañeras de grupo sobre los asuntos tratados en dicho consejo
4. Ser vocero de las inquietudes del curso que representa



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!



5. Elegir la representante de las estudiantes ante consejo directivo y asesoría en el cumplimiento de su representación
6. Invitar a sus deliberaciones a las estudiantes que presenten iniciativas sobre el desarrollo de la vida estudiantil
7. Asistir a las reuniones que programen los profesores responsables del proyecto de democracia
8. Participar en la organización del plantel: apoyar la labor formativa de directivos, docentes, padres de familia
9. Promover campañas de aseo con el fin de preservar el medio ambiente, los muebles y demás enseres del salón de clase y la institución
10. Permanecer con su grupo y organizarlo cuando el personal se reúna en comunidad, fuera o dentro del colegio
11. Colaborar en los actos de comunidad para que sus compañeras guarden el debido silencio y respeto
12. Evaluar con los profesores del proyecto de democracia la disciplina de las estudiantes durante las actividades realizadas
13. Promover el cumplimiento de los deberes y derechos de las estudiantes en su curso
14. Informar al titular de grupo, coordinadoras y rectora sobre los problemas que se presenten entre sus compañeras y que superen su capacidad personal para resolverlos
15. Cumplir y hacer cumplir en todos sus aspectos este manual de convivencia funciones y procedimientos
16. Ser ejemplo ante sus compañeras de grupo y del colegio para obtener respeto y ser acatada cuando presente propuestas.



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!



1.10 DERECHOS Y DEBERES DE ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.

Estudiantes:

Derechos: Toda estudiante de la presentación tiene derecho a:

1. Recibir una formación cristiana, moral, ética, cultural, académica y científica en el marco de la pedagogía personalizada con el fin de prepararse para una vida adulta honesta, responsable y productiva.
2. Disfrutar de un ambiente de aprendizaje sano, estético y confortable.
3. Recibir educación de calidad, con orientaciones claras, concretas y actualizadas
4. Recibir estímulos y reconocimientos que otorga en el colegio.
5. Recibir esfuerzos y oportunidades para superar las dificultades en el proceso de aprendizaje.
6. Participar en proyectos que contribuyan a estimular el espíritu de la solidaridad y servicio a la comunidad dentro y fuera de la institución.
7. Ser tratada en igualdad de condiciones sin que ningún miembro de la comunidad educativa manifieste preferencias.
8. Tener acceso a las dependencia y materiales del colegio, teniendo en cuenta el personal orientador disponible y el buen uso de la planta física y equipos.
9. Recibir refuerzos y oportunidades para superar las dificultades en el proceso de aprendizaje.
10. Recibir atención oportuna de los directivos, profesores, personal administrativo, y de servicios generales de la institución.

Deberes: Toda estudiante al matricularse se compromete a:



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



1. Conocer y aplicar el contenido del manual de convivencia dentro del marco de la filosofía presentación.
2. Descubrir y cultivar al máximo sus aptitudes y habilidades académicas, científicas, artísticas, culturales deportivas, y de proyección a la comunidad.
3. Acoger con interés los medios que la institución propone para la formación espiritual y en valores.
4. Evitar la asistencia sitios que atenten contra el prestigio y buen nombre de la institución.
5. Tratar con respeto y cordialidad a todos los miembros de la comunidad.
6. Recibir refuerzos y oportunidades para superar las dificultades en el proceso aprendizaje.
7. Descubrir y cultivar al máximo sus aptitudes y habilidades académicas, científicas, artísticas, culturales deportivas, y de proyección a la comunidad Acoger con interés los medios que la institución propone para la formación espiritual y en valores.
8. Evitar la asistencia sitios que atenten contra el prestigio y buen nombre de la institución.
9. Tratar con respeto y cordialidad a todos los miembros de la comunidad.
10. Recibir refuerzos y oportunidades para superar las dificultades en el proceso aprendizaje
11. Retirarse del lugar donde realicen el trabajo educativo por motivos personales urgentes, dando la debida justificación.
12. Reconocer y respetar los derechos de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
13. Defender, preservar, recuperar, y utilizar adecuadamente los recursos naturales.
14. Ejercitar el auto control que forma la voluntad para vivir una disciplina consistente y responsable.



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!



Derechos de los Docentes:

1. Recibir trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Elegir y ser elegido en igualdad de condiciones como miembro del gobierno escolar.
3. Gozar de los estímulos y bienestar social, con que cuenta la institución.
4. Ser respetado en su vida personal y privada, sin ser contraria a la filosofía del colegio.
5. Tener derecho a las demás normas que se promulguen sobre este respecto.
6. Recibir información oportuna y ser consultado sobre cambios establecidos en las actividades programadas.
7. Hacer uso de las licencias por enfermedad o maternidad de acuerdo con el régimen de seguridad social vigente.
8. Disponer equitativamente de las dependencias y del material que en ellas se encuentran para el mejoramiento del proceso de aprendizaje.

Deberes de los Docentes:

1. Acompañar a las estudiantes en el desarrollo de su personalidad siendo testimonio de vida.
2. Atender a los padres de familia de acuerdo con el horario establecido por el plantel.
3. Responsabilizarse de las horas de clase y demás actividades a su cargo.
4. Manifiestar, con hechos concretos, el sentido de pertenencia con la filosofía del plantel.
5. Dar un trato justo a las estudiantes sin evidenciar preferencias.
6. Asistir a las reuniones que programe el representante del área.



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!



Derechos de padres de familia:

1. Ser miembro activo de la comunidad educativa.
2. Elegir y ser elegidos a los cargos representativos en la institución.
3. Participar en la elaboración y evaluación del proyecto educativo institucional.
4. Solicitar certificados y constancias conforme a las normas legales vigente y horarios fijos.
5. Solicitar y recibir orientación sobre la educación de sus hijas o acudientes.
6. Controlar el horario de salida y regreso de su hija del hogar al colegio y viceversa.

Deberes de los padres de familia:

1. Cumplir con los compromisos adquiridos al firmar el contrato de matrícula.
2. Inculcar en sus hijas el respeto por la vida, la integridad y la honestidad.
3. Acatar las disposiciones legales que rigen las relaciones de la comunidad educativa.
4. Participar en las actividades de la asociación de padres de familia.
5. Responder por los daños ocasionados por sus hijas.
6. Frente a cualquier conflicto, utilizar las vías de diálogo y la conciliación.
7. Asistir a talleres formativos que ofrece la institución.

1.11 LEY DEL MENOR.

Ley del menor El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos



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!



Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, como ente coordinador del Sistema Nacional de Bienestar Familiar, mantendrá todas las funciones que hoy tiene (Ley 75/68 y Ley 7ª/79) y definirá los lineamientos técnicos que las entidades deben cumplir para garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes, y para asegurar su restablecimiento.

Salvo las normas procesales sobre legitimidad en la causa para incoar las acciones judiciales o procedimientos administrativos a favor de los menores de edad, cualquier persona puede exigir de la autoridad competente el cumplimiento y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. Para los efectos de este código, se entiende por corresponsabilidad, la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

El Estado en cabeza de todos y cada uno de sus agentes tiene la responsabilidad inexcusable de actuar oportunamente para garantizar la realización, protección y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés

superior. Los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos, gozarán de los derechos consagrados en la Constitución Política, los instrumentos internacionales de Derechos Humanos y el presente Código, sin perjuicio de los principios que rigen sus culturas y organización social. Además de los derechos consagrados en la Constitución Política y en los tratados y convenios internacionales, los niños, las niñas y los adolescentes con discapacidad tienen derecho a gozar de una calidad de vida plena, y a que se les proporcionen las condiciones necesarias por parte del Estado para que puedan valerse por sí mismos, e integrarse



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!



a la sociedad.

Artículo 1. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la ley.

1. Parágrafo 2. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se registrará por sus propios sistemas. El Ministerio de Relaciones Exteriores comunicó la designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos con oficio O.J.A.T. 12640. Los ases normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la



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!



Constitución Política.

Artículo 8. Interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de todos sus Derechos Humanos, que son universales, prevalentes e interdependientes.

Artículo 9. Prevalencia de los derechos. En todo acto, decisión o medida administrativa, judicial o de cualquier naturaleza que deba adoptarse en relación con los niños, las niñas y los adolescentes, prevalecerán los derechos de estos, en especial si existe conflicto entre sus derechos fundamentales con los de cualquier otra persona. En caso de conflicto entre dos o más disposiciones legales, administrativas o disciplinarias, se aplicará la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

Artículo 12. Perspectiva de género. Se entiende por perspectiva de género el reconocimiento de las diferencias sociales, biológicas y psicológicas en las relaciones entre las personas según el sexo, la edad, la etnia y el rol que desempeñan en la familia y en el grupo social. Esta perspectiva se debe tener en cuenta en la aplicación de este código, en todos los ámbitos en donde se desenvuelven los niños, las niñas y los adolescentes, para alcanzar la equidad.

ARTÍCULO 14. LA RESPONSABILIDAD PARENTAL. La responsabilidad parental es un complemento de la patria potestad establecida en la legislación civil. Es, además, la obligación inherente a la orientación, cuidado, acompañamiento y crianza de los niños, las niñas y los adolescentes durante su proceso de formación. Esto incluye la responsabilidad compartida y solidaria del padre y la madre de asegurarse que los niños, las niñas y los adolescentes puedan lograr el máximo nivel de satisfacción de sus derechos.

En ningún caso el ejercicio de la responsabilidad parental puede conllevar violencia física, psicológica o actos que impidan el ejercicio de sus derechos.



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!



Artículo 15. Ejercicio de los derechos y responsabilidades. Es obligación de la familia, de la sociedad y del Estado, formar a los niños, las niñas y los adolescentes en el ejercicio responsable de los derechos. Las autoridades contribuirán con este propósito a través de decisiones oportunas y eficaces y con claro sentido pedagógico. El niño, la niña o el adolescente tendrán o deberán cumplir las obligaciones cívicas y sociales que correspondan a un individuo de su desarrollo. En las decisiones jurisdiccionales o administrativas, sobre el ejercicio de los derechos o la infracción de los deberes se tomarán en cuenta los dictámenes de especialistas.

ARTÍCULO 18. DERECHO A LA INTEGRIDAD PERSONAL. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. En especial, tienen derecho a la protección contra el maltrato y los abusos de toda índole por parte de sus padres, de sus representantes legales, de las personas responsables de su cuidado y de los miembros de su grupo familiar, escolar y comunitario.

ARTÍCULO 20. OBJETO. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 21. Derecho a la libertad y seguridad personal. Los niños, las niñas y los adolescentes no podrán ser detenidos ni privados de su libertad, salvo por las causas y con arreglo a los procedimientos previamente definidos en el presente código.

Artículo 27. Derecho a la salud. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. La salud es un estado de bienestar físico, psíquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. Ningún Hospital, Clínica, Centro de Salud y demás entidades dedicadas a la prestación del servicio de salud, sean públicas o privadas, podrán abstenerse de atender a un



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!



niño, niña que requiera atención en salud. En relación con los niños, niñas y adolescentes que no figuren como beneficiarios en el régimen contributivo o en el régimen subsidiado, el costo de tales servicios estará a cargo de la Nación.

Artículo 28. Derecho a la educación. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con los

términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa hasta de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de recibir a un niño en los establecimientos públicos de educación.

Artículo 29. Derecho al desarrollo integral en la primera infancia. La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados internacionales, en la Constitución Política y en este Código. Son derechos impostergables de la primera infancia, la atención en salud y nutrición, el esquema completo de vacunación, la protección contra los peligros físicos y la educación inicial. En el primer mes de vida deberá garantizarse el registro civil de todos los niños y las niñas.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

2. Parágrafo 1º. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.

3. Parágrafo 2°. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

ARTÍCULO 31. DERECHO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.

ARTÍCULO 34. DERECHO A LA INFORMACIÓN. Sujeto a las restricciones necesarias para asegurar el respeto de sus derechos y el de los demás y para proteger la seguridad, la salud y la moral, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan.

Artículo 37. Libertades fundamentales. Los niños, las niñas y los adolescentes gozan de las libertades consagradas en la Constitución Política y en los tratados internacionales de Derechos Humanos. Forman parte de estas libertades el libre desarrollo de la personalidad y la autonomía personal; la libertad de conciencia y de creencias; la libertad de cultos; la libertad de pensamiento; la libertad de locomoción; y la libertad para escoger profesión u oficio.

Fuente tomada de: (Colombia, 2006)



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 UNIFORMES. UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA.



Fuente de imágenes tomada (Facebook Colegio Técnico la Presentación- Pamplona, 2020) Este compuesto por las prendas de:

- ❖ Chaqueta con mangas, con los colores característico de la institución.
- ❖ Sudadera azul oscuro.
- ❖ Zapatos blancos.
- ❖ Medias blancas por encima del tobillo.



SC-CER96940



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

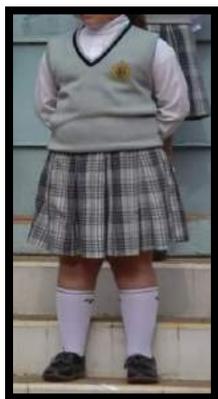
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1.13 UNIFORME DE DIARIO.



Este compuesto por las prendas de:

- ❖ Cintillo de color blanco.
- ❖ Camisa constitucional percutida.
- ❖ Chaleco sin ningún tipo de mangas con el logo institucional.
- ❖ Falda con rayas a cuadros del color característico de la institución por debajo de la rodilla.
- ❖ Medias institucionales, por debajo de la rodilla.
- ❖ Zapatos.



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!



1.14 UNIFORME DE GALA.



- ❖ Cintillo de color blanco.
- ❖ Camisa constitucional percutida.
- ❖ Bléiser azul oscuro, color característico de la institución, con logotipo de la misma.
- ❖ Falda con rayas a cuadros del color característico de la institución por debajo de la rodilla.
- ❖ Medias institucionales, por debajo de la rodilla.
- ❖ Zapatos.

1.15 INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA. INFRAESTRUCTURA:

Cancha principal.



SC-CER96940

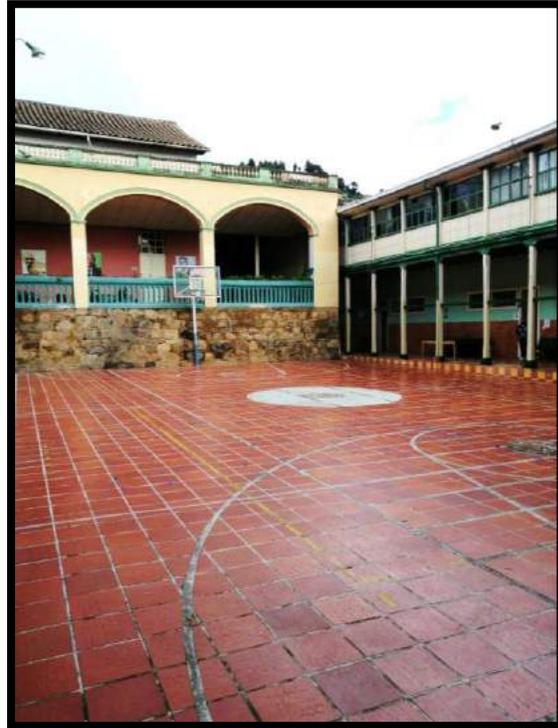
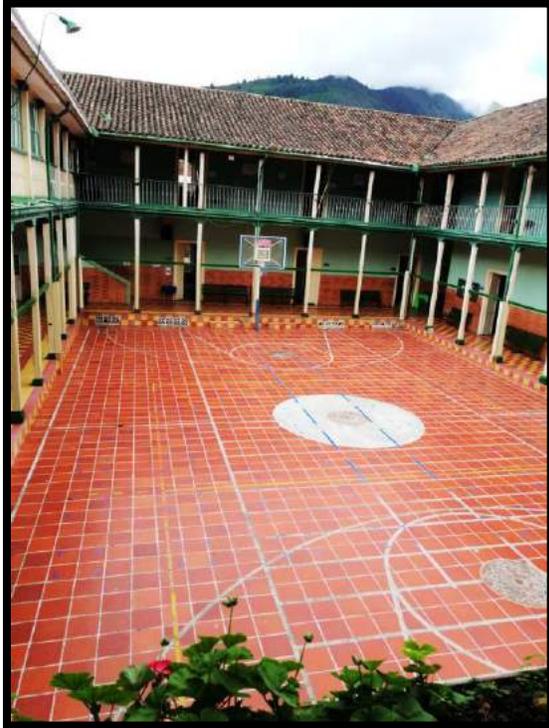


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Fuente tomada de (Paola C.J 2021).

Salón de materiales deportivos.



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!



Fuente tomada de (Paola C.J 2021).

Inventario del salón de deportes.

Balones de baloncesto: 85

Balones de futbol de salón: 28

Balones de futbol: 44

Balones de voleibol: 49

Mini Porterías: 2

Colchonetas: 17



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!



Pelotas: 80

Platillos: 100

Cuerdas para saltar: 64

Conos: 30

Raquetas: 4

Bastones: 85

Balas: 2

Bombas de inflar: 2

Masas: 39

Mancuernas de madera: 40

Aros: 46

Equipo de sonido: 4

Video Beam: 1

Amplificador de sonido: 1

Bascula: 1

Cinta métrica: 1

1.16 HORARIO.

	I.E. COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN Pamplona N. de S. HORARIO.				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM	8:00 AM
	12:00 PM	12:00 PM	12:00 PM	12:00 PM	12:00 PM



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!



1.17 MATRIZ DOFA.

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Avanzar en los Procesos de articulación de los proyectos pedagógicos transversales en el área de educación física, debido a la pandemia y retorno de la presencialidad, virtualidad y trabajo físico. • Se requiere mayor orden, planificación en el trabajo pedagógico para el área, debido al retorno a la presencialidad. • Carencia de tiempo, espacio debido a la saturación de actividades, dado por las actividades de pilotaje. • Mejorar la calidad de conectividad de la institución. • Conformismo de un porcentaje de 	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento de la universidad de pamplona en los procesos académicos. • Participación por parte de las niñas en la práctica deportiva de distintas disciplinas, con el acompañamiento de la institución deportiva, generándole distintos beneficios y reconocimientos. • Retomar actividades académicas debido al reingreso a la presencialidad académica. 	<ul style="list-style-type: none"> • la institución consta con un PEI donde se definen todas y cada una de sus principios y normas los cuales protegen y exigen a cada uno de los entes que componen la institución ya sean: profesores, estudiantes o equipo directivo. • Esfuerzo por brindar un ambiente agradable, de aprendizaje y convivencia en el área de educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una de las mayores amenazas a las cuales se enfrenta el colegio la presentación, es el contagio de virus covid.19 debido al retorno de la presencialidad, ya que se han presentado caso en los cuales llegan niñas con sintomatología de gripe. • Además de esto la sede primaria, fue cerrada debido al daño en la infraestructura, lo cual congestionara el ingreso de todas las niñas a la presencialidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



estudiantes respecto a sus resultados académicos. • Mejorar la organización de actividades de pilotaje.			
--	--	--	--

2. CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGOGICA.

2.1. TITULO:

Actividad física funcional como herramienta para el acondicionamiento físico en las niñas del Colegio Técnico la Presentación.

2.2 OBJETIVO GENERAL.

- Desarrollar actividad física funcional como herramienta para el acondicionamiento físico en las niñas del grado noveno del Colegio Técnico la Presentación.

2.3 OBJETIVOS ESPECIFICO.

1. Identificar las necesidades y condición física actual de las niñas, y su desadaptación física.
2. Diseñar metodologías y usar material didáctico, que se ajuste a las necesidades del cuerpo 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!



3. Incorporar estrategias metodológicas que estimulen el interés de las niñas por la práctica de actividad física, mejorando su condición física, y hábitos de vida.
4. Aplicar la propuesta actividad física funcional para la adaptación física en las niñas del grado noveno del colegio técnico la presentación.
5. Desarrollar eficientemente lo planteado en la propuesta pedagogía con fin de alcanzar resultados óptimos en las niñas del colegio técnico la presentación.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

Durante el primer periodo del año 2020 se generó una crisis sanitaria la cual obligo a instituciones de educación tanto públicas como privadas a trabajar de múltiples formas, en su inicio de esta emergencia se declaró que toda actividad académica se realizaría de forma virtual, siendo esta decretada por el ministerio de educación como obligaría para todas las instituciones; a principio del 2021-2 y con la llegada de las vacunas contra el COVID 19 se generó una nueva modalidad incurriendo así a la semi-presencialidad, junto con trabajo en físico es decir entrega de talleres o guías, para aquellas niñas y niños que no contaron con acceso a internet ni ingreso al colegio de manera presencial, generando vacíos educativos y bajos niveles de actividad física en la población estudiantil.

En la actualidad se dio el re ingreso seguro obligatorio para todas las instituciones educativas públicas y privada a nivel nacional, lo cual busca reestructurar el plan académico para acogerse al decreto expedido por el ministerio de educación; realizando en el área de educación física un trabajo de pilotaje debido a la inactividad y sedentarismo causado a raíz de la pandemia, teniendo esto como base citamos el autor (Sánchez, 2021) en su artículo Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales, en el cual dice que El sobrepeso y la obesidad infantil traen consigo una serie de patologías que se asocian a esta demasía de grasa,



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!



entre las que podemos encontrar enfermedades como: diabetes, problemas cardiovasculares, problemas locomotores, diferentes tipos de cáncer o problemas de carácter psicológico. Estas enfermedades comúnmente se podían observar en personas adultas y mayores, sin embargo, cada vez se observa con mayor frecuencia en la población infantil y juvenil. Todo esto hace que la esperanza de vida se vea reducida, así como la calidad de la misma (Blüher, 2019; Chooi, Ding, & Magkos, 2019; Franciscato et al., 2019; Hoare, Skouteris, FullerTyszkiewicz, Millar, & Allender, 2014; Jauregui et al., 2020)

Con la nueva normalidad académica la institución educativa Colegio Técnico la presentación, de la ciudad de Pamplona del departamento de norte de Santander se pudo evidenciar la desadaptación física en la cual se presentan las niñas del colegio técnico la presentación, mediante las actividades de pilotaje aplicadas en el transcurso del segundo trimestre del año en curso.

Mediante las actividades aplicadas durante este periodo de observación y diagnóstico, fue evidente la carencia de actividad realizada en sus hogares durante la pandemia, La llegada de dicha emergencia sanitaria COVID 19 a Colombia ha afectado gravemente a la educación y condición de la población Pamplonesa, específicamente en las niñas del grado noveno del colegio Técnico la presentación, cayendo así en la inactividad y sedentarismo, a pesar de los grandes esfuerzos por los docentes a cargo del área de educación física, quienes durante el periodo de la virtualidad buscaron diferentes estrategias pedagógicas que ayudaron a incentivar y generar la práctica de actividad física, aun así fue exhaustivos los esfuerzos, dado que algunas niñas solo recibían material teórico por medio “físico” debido a la dificultad y condición socioeconómica de estas niñas, impidiendo su participación en las clases de educación física por medios tecnológicos, o que necesitaran conectividad, generando así una desadaptación física.



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



2.5 JUSTIFICACIÓN.

La actividad física funcional trae consigo múltiples beneficios de salud, tanto mental, como corporal, al igual que permite un mayor desarrollo en los ámbitos sociales y culturales, así mismo está funciona como herramienta para lograr un óptimo acondicionamiento físico, mejorando la calidad de vida del individuo, de tal manera es imprescindible su aplicación en los diferentes contextos en los cuales se desarrollan los estudiantes.

Para **(Hoffman, 2002)** en su artículo La importancia del acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional. Quien cita a **(Blair SN, 1989)** La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad. El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable.

Así mismo **(Hoffman, 2002)** también cita al autor **(Helmrich SP, 1991)** quien especifica que Las personas que son activas físicamente tienden a desarrollar y mantener altos niveles de capacidad o condición física, el tan denominado fitness, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus, cáncer de colon, ansiedad, depresión, trastornos mentales.

Por otra parte, encontramos al autor **(Méndez, 2014)** En la actualidad uno de los temas que más impacta a la población es el sedentarismo físico, que no es más que la carencia o ausencia de práctica o actividad física del ser humano durante la vida cotidiana. La inactividad se ha vuelto uno



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!



de los peores enemigos del bienestar físico en estos tiempos, cuando el 60% de la población mundial no realiza la actividad necesaria para mantener su cuerpo en condiciones aceptables, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de este sedentarismo. De hecho, la dieta y la predisposición a no moverse favorecen estos padecimientos causantes de muertes prematuras o incapacidades permanentes.

Así mismo encontramos al autor (**García, S. J, 2019**) en su artículo Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular el cual dice que la inactividad ha convertido la vida sedentaria en un factor de riesgo con grandes implicaciones para las políticas de salud pública, y por supuesto, la prescripción y realización de actividad física, una intervención fundamental y factor protector para disminuir tanto el riesgo cardiovascular como el riesgo para otras enfermedades crónicas. Aunque no ha sido fácil obtener conclusiones contundentes acerca de la relación entre actividad física y enfermedad cardiovascular, podemos afirmar hoy en día que el ejercicio regular hace parte indiscutible de la prevención cardiovascular, por lo tanto el conocimiento sobre los principales aspectos del mismo resulta fundamental para prescribirlo e implementarlo en todos los momentos del ciclo vital y de acuerdo a situación clínica (prevención, primordial, primaria, secundaria, terciaria), (**Duperly y Anchique, 2014**).

Igualmente para (**Buhring, 2009**) en su artículo DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA SEDENTARIA EN ESCOLARES dice que El impacto del sedentarismo en la población no deja de ser importante, considerando que es una de las condicionantes que contribuye a que por medio del bajo gasto energético de un individuo, en conjunto con ingestas alimentarias normales o elevadas, se provoque un desbalance energético que se puede traducir en alteraciones del estado de salud, como la malnutrición por exceso. Todo esto recrudece el impacto en la comunidad, originado de la pandemia en que se ha convertido la obesidad.

Para finalizar citamos al autor (**Cigarroa 2016**) en su artículo Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana el cual



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!



cita a diversos autores tales como (Elena 2006), (Bucco, 2013) & (Moreno, 2009) los cuales dicen que, en la etapa de crecimiento los niños encuentran en su cuerpo y el movimiento las principales vías para iniciar el contacto con el entorno y, de esta forma, obtener los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. El progresivo descubrimiento de su propio cuerpo como fuente de sensaciones, exploración de posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias imprescindibles sobre las que se irá desplegando un correcto desarrollo psicomotor. Para cada niño el descubrimiento del entorno conlleva el aprendizaje de un conjunto de habilidades cada vez más complejas que llamaremos desarrollo psicomotor. El aprendizaje de estas habilidades las logrará a través de la práctica continua que lo llevará a un cambio permanente de sus capacidades físicas motoras, cognitivas, sociales y emocionales.

2.6 POBLACIÓN.

La aplicación de esta propuesta pedagógica estará ubicada en los grados noveno del colegio técnico la presentación del municipio de pamplona Norte de Santander.

GRADOS.	TOTAL, DE NIÑAS.	EDAD PROMEDIO.
Noveno A	27	14-15 años
Noveno B	29	13-14-15 años
Noveno C	29	14-15 años
Noveno D	28	14-15 años
Total:	113	



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 MARCO TEORICO.

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

Así mismo encontramos la actividad física funcional la cual ha sido de vital importancia durante el transcurrir del tiempo para un desarrollo pleno del ser humano, cobijándolo así desde el inicio en sus primeras etapas de vida, “niñez” tanto como en sus edades más maduras “adulto”, esta le permita al ser desenvolverse de diversas maneras dentro del contexto. Para **(Hoffman, 2002)** en su artículo La importancia del Acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional, en el cual define la actividad física como una serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud; también define el ejercicio diciendo que es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud, es aquí donde citamos a **(Lobelo, 2006)**, en su artículo Carga de Mortalidad Asociada a la Inactividad Física en Bogotá, el cual menciona a los autores **(Katzmarzyk 2004)** y **(Eyre 2004)** estos dicen que La Inactividad Física es actualmente reconocida como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedad cardiovascular, Diabetes, Mellitus tipo, síndrome metabólico y algunos tipos de



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



cáncer. También hay que resaltar que la inactividad física y los malos hábitos alimenticios son las principales causas de obesidad y sedentarismo en niños, (**morales 2017**) en su artículo, NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ESCOLARES DE 3° Y 4° DE EDUCACIÓN PRIMARIA, cita al autor (**Santos, 2005**), donde dice que En este sentido, debemos poner énfasis en el impacto actual y futuro del sobrepeso, la obesidad ya que puede ocasionar consecuencias negativas para el desarrollo y calidad de vida de las personas con exceso ponderal. Además, repercute en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño.

Por otra parte, citamos al autor (**cruz, 2013**) en su artículo Consideraciones especiales del entrenamiento funcional en deportes. Este Nos define al entrenamiento funcional como la preparación física que busca mejorar las capacidades condicionantes de un individuo con elementos y movimientos rutinarios que simulan las actividades cotidianas o los gestos deportivos de sus practicantes. Así mismo el autor (**cruz, 2013**) dice que El entrenamiento funcional somete a toda la cadena cinética del gesto deportivo a una carga, lo que permite generar no sólo adaptaciones relacionadas con la fuerza y sus derivados (potencia, velocidad, resistencia) sino que también incluye elementos como la propiocepción, el reclutamiento, el posicionamiento y el acople de múltiples componentes del sistema osteomuscular. También dice que el ejercicio debe incluir movimientos en el plano sagital, coronal y en otros planos de movilidad (rotaciones, pronosupinación, etc.).

El autor (**Rodolfo, 2019**) en su artículo Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI, menciona el sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta a una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

Adicionalmente el autor (**Herazo 2019**) nos habla de la obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial que resulta de la interacción entre el genotipo y el ambiente, la cual ha ido en



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



aumento a nivel mundial; el estado nutricional de los niños está influenciado por factores de índole individual y ambiental, al respecto Paredes 4, plantea que las características familiares determinan la conducta alimentaria del menor en cuanto a la frecuencia de la ingesta de alimentos, la calidad y diversidad de la dieta. El sobrepeso y la obesidad ha aumentado tanto en poblaciones adultas como en niños y adolescentes, afectando tanto a países desarrollados como en desarrollo; en algunos países desarrollados, el 45% de los niños entre las edades de 8 a 13 años presentaron exceso de peso, convirtiéndose en un problema de salud pública.

A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo lo es, lo que representa un serio problema de salud pública, el autor **(Rodríguez, 2011)** realizó un estudio llamado SEDENTARISMO, OBESIDAD Y SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DE 4 A 15 AÑOS DE EDAD, donde cita al autor **(Blair, 2009)** y este dice que, La elevada prevalencia de un estilo de vida sedentario en la población general, en la población infantil y juvenil en particular, supone un importante problema de salud pública. Así misma cita a **(Román, 2008)** La prevalencia de un patrón insuficiente de actividad física oscila entre el 37% y el 40% en la población escolar española, en función de su sexo (niños y niñas, respectivamente).

Por otra parte la inactividad física no solo afecta la salud corporal, sino también diferentes aspectos tales como la parte social del niño, del joven y el adulto, para esto citamos el autor **(Ramírez, 2004)** quien a través de su artículo, EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA, nos cita a diferentes autores entre ellos a, **(Sonstroem, 1984)**, el cual dice que La actividad física puede también tener ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida una autoimagen positiva de sí mismo entre las mujeres y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. Posteriormente



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!



nos trae a los autores (**Mutrie y Parfitt, 1998**), los cuales sostiene que estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas autodestructivas y antisociales en la población joven. Por otra parte (**Ramírez, 2004**) nos muestra los resultados de un estudio realizado por (**Trulson 1986**) en el cual examinó a tres grupos de jóvenes de la misma edad, género y estrato socioeconómico. Un grupo participó en taekwondo, programa para incorporar prácticas de lucha y autodefensa; el segundo se ejercitó en el taekwondo tradicional, programa de entrenamiento en la reflexión y la meditación filosófica; y el tercer y último grupo practicó el balompié y el baloncesto. Después de seis meses, los muchachos que participaron en el taekwondo tradicional (el grupo 2) exhibieron agresión por debajo de lo normal, menos ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima.

La importancia de la actividad física no solo radica en la forma corporal ni el estado del mismo, este tiene un lineamiento más transversal que le permite al individuo no solo tener un bienestar físico sino también psicológico, trayendo un sin número de efectos positivos en el individuo, citando al autor (**Ramírez, 2004**) anteriormente nombrado, el cual habla acerca del tema y este expone que, En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, también, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. Así mismo el autor nos cita a (**Sonstroem, 1997**). Los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo.

De igual manera la actividad física además de todos los beneficios anteriormente dichos, no excluye una parte importante del individuo el cual es su desarrollo cognitivo y por ende los aspectos



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!



académicos. (Ramírez, 2004) cita a (Cocke, 2002) y este expone que, Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

CAPITULO III

3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.

3.1 DISEÑO.

3.1.1 CRONOGRAMA.

ACTIVIDAD.	SEMANAS							
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Anamnesis.	X							
Valoración.	X	X						
Ejercicios con balón		X			X		X	X
Ejercicios fullbody			X	X				X
Ejercicios funcionales, elemento bastón		X	X			X		X



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!



Ejercicios funcional elemento aro		X		X		X		
Ejercicios funcional mancuernas			X		X		X	

3.2 METODOLOGIA.

3.2.1 ACTIVIDAD 1: ANAMNESIS.

DESCRIPCION:

Mediante la Anamnesis podemos valorar la condición física en la cual se encuentra el estudiante o individuo, ya que esta permite la exploración durante la primera toma de contacto con las estudiantes del colegio Técnico la Presentación a través de la entrevista inicial, se pueden identificar dolencias, patologías, su historia, estado de salud, físico y datos personales.



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 FORMATO DE ANAMNESIS

Nombre: _____

Grado: _____

Peso: _____ Altura: _____ Sexo: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____

2. PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES.

¿Padece algún tipo de molestia, dolor o lesión que te pueda limitar y/o condicionar a la hora de practicar actividad física, cuál?

1. Molestias cervicales: _____
2. Molestias dorsales: _____
3. Dificultad motriz: _____
4. Hernias: _____
5. Caries o mala oclusión dental: _____
6. Has sufrido alguna enfermedad: _____

3. Hábitos de vida

¿Has practicado anteriormente algún deporte o actividad no competitiva? ¿Cuál?

En caso afirmativo responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos días a la semana lo practicabas?

- ¿Cuántas horas al día?



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: VALORACION DE BURPEES.

DESCRIPCION

Metodología:

Para esta actividad se dividió el grupo en 2 subgrupos de igual número de participantes posteriormente se realizaban parejas para después comenzar la etapa de ejecución.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.

Teniendo cada pareja, uno de los estudiantes comenzará a realizar el ejercicio de burpees, este se pondrá en posición de plancha facial luego tocar el suelo con el pecho y luego subirá hasta ponerse de pie, este será contado con una repetición el otro lleva el registro de cuantos realiza a lo largo de 60 minutos (1 minuto). Mientras la compañera anota el número de repeticiones

Objetivo:

Evaluar la condición de la fuerza explosiva en la niña, teniendo en cuenta el número de repeticiones realizadas durante 60 segundos.

EVIDENCIAS



Número de repeticiones	Estado
0-30	Malo
31-40	Normal
41-50	Bueno
51-60	Muy bueno
+60	Excelente



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: VALORACION DE FLEXION DE BRAZOS HORIZONTAL.

DESCRIPCION

Metodología:

Para esta actividad se dividió el grupo en 2 subgrupos de igual número de participantes posteriormente se realizaban parejas para luego comenzar la etapa de ejecución.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva en cadena.

Teniendo las parejas, uno de las estudiantes comenzará se ubicará en posición de plancha facial con los brazos extendidos, a la orden del docente el niño realizará una flexión de la articulación del codo llevando el pecho lo más cercano al suelo para luego realizar la extensión de los mismos y llegar a la posición inicial, esta se contará como una repetición. El otro compañero llevará el registro de cuantas repeticiones realiza a lo largo de 60 segundos. (1 minuto).

Objetivo:

Mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades medias. Mide la resistencia aeróbica además de la fuerza adaptativa del tren superior.

EVIDENCIAS



Edad	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobres
20-29	>54	45-54	34-44	20-34	<20
30-39	>44	35-44	25-34	15-24	<15
40-49	>39	30-39	20-29	12-19	<12
50-59	>34	25-34	15-34	8-14	<8



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 5: VALORACION DE FLEXION ANTERIOR DEL TRONCO.

DESCRIPCION

Metodología:

Para esta actividad se dividió el grupo parejas, donde cada una de las niñas tenía funciones específicas una llevaría el registro y la otra sería la evaluada.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar un trote suave.

Teniendo cada pareja, uno de los estudiantes comenzará la ejecución del test, para esto la niña se sentaría en el suelo con sus 2 piernas juntas y extendidas y sus manos en la rodilla, a la orden del docente el niño intentará llevar sus manos los más adelante posible, pasando el límite del plantar del pie. Cuando esto suceda la compañera tomara la medida en la cinta métrica donde alcanzaron a llegar las manos.

Objetivo: El objetivo de este test es medir el grado de flexibilidad del cuerpo.

EVIDENCIAS



TEST DE FLEXIBILIDAD DEL TRONCO	
MARCAS	CALIFICACIÓN
10cm-14cm	3
15cm-19cm	4
20cm-24cm	5
25cm-29cm	6
30cm-34cm	7
35cm-39cm	8
40cm-44cm	9
45cm-50cm	10



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 6: VALORACION DE ABDOMINALES.

DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para esta actividad se dividió el grupo en 2 subgrupos de igual número de participantes posteriormente se realizaban parejas para luego comenzar la etapa de ejecución.</p> <p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva de películas.</p> <p>Teniendo las parejas, uno de los estudiantes se pondrá en posición de cubito dorsal con las piernas semi flexionadas, la compañera se posicionará al lado con el fin de tenerle las piernas a quien realice el ejercicio para facilitarle la ejecución del mismo. A la orden de inicio la niña levantará el tronco llevando el pecho hacia las rodillas y luego descender a la posición inicial cada una de las participantes tendrá 60 segundos para realizar el número máximo de repeticiones dentro de este rango de tiempo.</p>	 
<p>Objetivo: medir la fuerza y flexibilidad extensora del tronco.</p>	



SC-CER96940

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 7: VALORACION DE COURSE NAVETTE.

DESCRIPCION

Metodología:
 Para esta actividad se dividió el grupo en 2 subgrupos de igual número de participantes posteriormente se realizaban parejas para luego comenzar la etapa de ejecución.

Desarrollo.
 inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva.
 El primer grupo estará atenta frente a su compañera para tomar el registro, las niñas que realizarán la prueba estarán en la línea de salida, la línea de llegada estará ubicada a 20 metros de distancia, la niña participante deberá pasar la línea con los dos pies para superar cada etapa dada por los bits, el cual va de manera ascendente con respecto al tiempo. La niña participante quedara por fuera de la prueba en el momento que no cruce la línea antes de la indicación de bit.

Objetivo:
 Mide la resistencia aeróbica en esfuerzos submáxima.

EVIDENCIAS



BAREMO - TEST COURSE NAVETTE												
HOMBRES							MUJERES					
	12	13	14	15	16	17+	12-13	14-15	16-17+			
10	10	10,5	11	11,5	12	12,5	10	9	9,5	10		
9,5	9,5	10	10,5	11	11,5	12	9,5	9	9,5	9,5		
9	9	9,5	10	10,5	11	11,5	9	8	8,5	9		
8,5	8,5	9	9,5	10	10,5	11	8,5	7,5	8	8,5		
8	8	8,5	9	9,5	10	10,5	8	7,5	7,5	8		
7,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10	7,5	7	7	7,5		
7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	7	6,5	6,5	7		
6,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	6,5	6	6	6,5		
6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	6	5,5	6	6,5		
5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	5,5	5,5	5,5	6		
5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	5	5	5,5	6		
4,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	4,5	4,5	5	5,5		
4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	4	4	4,5	5		
3,5	4,5	5	5,5	6	6,5	7	3,5	3,5	4	4,5		
3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	3	3	3,5	4		
2,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	2,5	2,5	3	3,5		



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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 8: EJERCICIOS CON BALON.

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo alrededor de la cancha de microfútbol, cada uno separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un balón de baloncesto.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articulado en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el rotar por el espacio a diferentes ritmos según las Palmas.

- Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará con un dribling con mano derecha y a su vez caminando por el espacio, cuando este ejercicio este dominado cambiaremos a mano izquierda y realizaremos la misma actividad con el desplazamiento. Luego de lograr mecanizar el ejercicio la niña estará estática driblando el balón, al momento de escuchar la orden del docente estas saltaran hacia enfrente de tal forma que se coordine el dribling con el salto, el ejercicio se realizara por repeticiones, según la orden del docente.
- Caminando por él espacio y el balón en dribling realizaran diferentes acciones según la orden del docente.

Objetivo: mejorar la coordinación óculo manual durante el desplazamiento, enfatizando en el acondicionamiento físico de la infanta.

EVIDENCIAS



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 9: EJERCICIOS CON BASTON. I

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego el ponchado por países.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Jumping jacks con bastón al frente: cuando se abran las piernas, el bastón ira hacia la parte superior y cuando se cierra las piernas el bastón descenderá.
- Tijeras con bastón arriba y abajo junto con el movimiento.
- Marcha en el puesto con cambios de dirección apoyando el bastón en el suelo.

Objetivo

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.

EVIDENCIAS



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 10: EJERCICIOS CON BASTON II

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.

Desarrollo:

inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar una secuencia de suicidios según el número de cada hilera.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Cuclillas con bastón en la nuca al realizar la flexión al realizar la extensión se subirá el bastón.
- Jumping jacks con bastón de mano derecha a mano izquierda: cuando se ejecuta, el bastón pasa por encima de la cabeza se cambiará de mano.
- Saltos golpeando el bastón con el suelo, se realizará repetidamente en diferentes direcciones según la orden el docente

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular y la coordinación de la niña.

EVIDENCIAS





ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 11: EJERCICIOS CON ARO. I	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en hileras, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p>	   
<p>Desarrollo. Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego la lleva en cadena. Teniendo las niñas distribuidas por hileras se realizaron ejercicios de motricidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar la cancha con dos aros los cuales funcionaran para avanzar. • Se ubicará hileras de aros, deberán saltar a dos pies dentro de cada uno. • Se ubicará hileras de aros, deberán saltar lateralmente con un pie en diferente aro hasta llegar al final de la hilera. • Tijeras con un pie en cada aro y avanza hasta el final de la hilera. 	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	



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 12: EJERCICIOS CON ARO. II	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un aro.</p>	  
<p>Desarrollo. Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cae dentro del aro con pies juntos y salgo del aro con pies abiertos se realiza en cada aro hasta finalizar la hilera de aros.• Pasar en carrera a un pie hasta el final de la hilera de aros.• Para finalizar se hizo una pista de aros y se jugó piedra, papel y tijera, ganaba el equipo que lograra cruzar todas las estudiantes.	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular, y trabajo en equipo.</p>	



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 13: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY I	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p> <p>Desarrollo. Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego la lleva en cadena.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jump planks durante 1 minuto. • Side Planks, en posición de plancha lateral con brazo extendido arriba, derecha e izquierda. • Jumping jacks, en posición de pie firme con brazos a lo largo del cuerpo, realizará un salto y abrirá las piernas al tiempo que toca las palmas de su mano por encima de su cabeza. • sentadilla, estando con las piernas separadas, la niña realizara el levantamiento de su rodilla derecha al pecho, posteriormente de llevarla al puesto, realizara una sentadilla, para repetir el ejercicio con la otra pierna. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán</p>	  



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!



<p>alternando a la orden de docente., ya que se realizará un esquema con cada uno.</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular de las niñas.</p>	

ACTIVIDAD 14: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY II	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p>	
<p>Desarrollo. Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar un intercambio de pelota mientras se trota por el espacio en diferentes direcciones. Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • burpees, teniendo las niñas en posición plancha facial, pasara a posición de pie para posteriormente dar un salto en extensión y volver a la posición inicial. 	



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!



<ul style="list-style-type: none">• Scissor run, (tijera) en posición de pie con las manos en la cabeza la niña dará saltos alternando las piernas adelante y atrás.• Golpe de rodilla estando en posición de pie, la niña levantará la pierna con la rodilla flexionada, derecha-izquierda con la rodilla lo más alta posible y manos hacia la rodilla simulando un golpe. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos, se irá aumentando el número de repeticiones a la orden del docente.</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física y motriz de las niñas.</p>	

ACTIVIDAD 15: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY III	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p>	
<p>Desarrollo. Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado. Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p>	



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!



<ul style="list-style-type: none"> • Jumping jacks, en posición de pie firme con brazos a lo largo del cuerpo, realizará un salto y abrirá las piernas al tiempo que toca las palmas de su mano por encima de su cabeza • Mountain climbers, con las niñas en posición de plancha facial, llevaran la rodilla izquierda o derecha a la altura del pecho para posteriormente llevarla a la posición inicial. (alternando las piernas). • Plank ins, posición de plancha facial, darán un salto con las piernas de tal forma que lleven las rodillas a la altura del pecho con ambas piernas. • Plank, en plancha facial irán alternando las manos. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 16: EJERCICIOS CON BASTON III	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.</p>	



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

inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de edificios, y zonas realizando diferentes acciones según la zona.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Con el bastón en el suelo, se realizarán saltos en una pierna cambiando de direcciones repetidamente.
- Sentadilla dinámica, Con el bastón detrás del cuello, recargándolo en los hombros se desplazará de derecha a izquierda.
- Zancada con rodilla arriba, en posición de pie realizara la zancada al subir flexionara la rodilla simulando un golpe, con brazos al frente bastón horizontal.

Estos ejercicios se realizarán continuos de tal manera que se lograra la mecanización para así acompañarlo de música y crear un esquema musicalizado.



Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, coordinación, el sistema cardio vascular y la coordinación de la niña.

ACTIVIDAD 17 EJERCICIOS CON MANCUERNAS I

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el

EVIDENCIAS



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un par de mancuerna.

Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego la lleva en cadena con diferentes acciones para desplazarse.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Sentadilla con mancuerna, con una mancuerna en las manos, la ubicara en medio de sus piernas y realizara una sentadilla
- Zancada con mancuernas, con mancuernas en sus manos, la niña dará un paso con la pierna izquierda doblando la rodilla al tiempo que la pierna se aproxima al suelo, para posteriormente extender y volver a la posición inicial.
- Golpes de boxeo con mancuernas, con mancuernas en ambas manos la niña en posición de defensa lanzara golpes rectos al frente.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, coordinación, el sistema cardio vascular.





ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 18: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY IV	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p>	
<p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se ubicó las niñas en la línea de fondo, debía salir a tocar el platillo según el numero u orden que le indicara el docente, cada platillo tendría un numero diferente, las niñas saldrán en orden por hileras.• Se ubicará las niñas alrededor de la cancha formando un cuadrado cada niña deberá salir en carrera hacia su paralela y cambiar con la compañera que este en esta.• Como variante del ejercicio anterior solo se deberá dejar dos platillos uno saldrá hacia la derecha y el otro hacia la izquierda hasta que un platillo alcance el otro. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.</p>	 
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	



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 19: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY V	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p> <p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de ladrones y policías.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plank ins, posición de plancha facial, darán un salto con las piernas de tal forma que lleven las rodillas a la altura del pecho con ambas piernas. • plancha facial irán alternando las manos. • Se ubicarán las niñas en plancha facial y deberán mantener 1 minuto. • <p>Estos ejercicios se realizarán continuos y repetitivamente, por un lapso de tiempo y se irán alternando a la orden de docente.</p> <p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 20: EJERCICIOS CON ARO. III	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS



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!



Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un aro.

Desarrollo.

Inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Abdominal sostenida con aro, en posición de cubito dorsal y con las piernas semiflexionadas, la niña hará un abdominal y la sostendrá, al tiempo que las manos estarán sosteniendo el aro y apuntando al frente.
- Sentadilla con aro, en posición bípeda con las piernas separadas a la anchura de los hombros, con las manos extendidas al frente y sosteniendo el aro, realizaran una flexión de pierna.
- Skipping con aro, en posición de pie con las manos extendidas al frente y sosteniendo el aro, la niña comenzara a realizar un levantamiento de rodillas alternando las piernas, variando la intensidad del ejercicio según lo indique el docente

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.



“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!



<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	
---	--

ACTIVIDAD 21 EJERCICIOS CON ARO. IV	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un aro.</p> <p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego da la lleva en parejas.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumping jacks con aro de mano derecha a mano izquierda: cuando se ejecuta el 	



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!



<p>ejercicio el aro pasa por encima de la cabeza se cambiará de mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Single leg hops, en posición bípeda con el aro en frente y las manos extendidas se levantará una pierna y se realizarán saltos, posteriormente cambiar la pierna. • Scissor run con aro, en posición de pie con las manos en extensión al frente y sosteniendo el aro la niña dará saltos alternando las piernas adelante y atrás. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.</p>	 
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 22: EJERCICIOS CON BALON. II	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: para este ejercicio ubicamos a las niñas por el espacio en la cancha de microfútbol, manteniendo el distanciamiento social</p>	



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!



Desarrollo.

inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- En posición de cubito dorsal, la niña ubicara el balón en los tobillos, subirá los pies y levantara la cola contrayendo el abdomen y mantendrá
- Flexión de brazo con balón, en posición de plancha facial, ubicaremos el balón en la mano derecha, pondremos mano por encima del balón y realizaremos la flexión, posteriormente cambiar de mano.
- Abdominal con balón, en posición de cubito dorsal y piernas semi flexionadas, se ubicará en balón a la altura del pecho y realizará abdominales.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular



ACTIVIDAD 23: EJERCICIOS CON MANCUERNAS II	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS



“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!



Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un par de mancuerna.

Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Cancan Jump con mancuernas, en posición bípeda, con los brazos en abducción, realizara un salto al tiempo que el pie derecho pasa por delante del izquierdo y vuelve a su posición para posteriormente repetir con la otra pierna.
- Slalom hop con mancuernas, en posición de pie, con piernas juntas el niño dará saltos laterales por encima de un cono si separar las piernas, para esto tendrá mancuernas en cada mano.
- Back y forth squat con mancuernas, es posición de pie, con mancuernas en las manos. La niña dará un salto al frente con piernas juntas, al amortiguar el salto hará una sentadilla media y posteriormente con otro salto volverá a la posición inicial.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.



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 24: EJERCICIOS CON BASTON IV

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.

Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de policías y ladrones.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Jumping jacks con bastón al frente: cuando se abran las piernas, el bastón ira hacia la parte superior y cuando se cierra las piernas el bastón descenderá.
- Tijeras con bastón arriba y abajo junto con el movimiento.
- Cuclillas con bastón en la nuca al realizar la flexión al realizar la extensión se subirá el bastón.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular y la coordinación de la niña.

EVIDENCIAS



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 25: EJERCICIOS CON BASTON V

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.

Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de venados y cazadores.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Abdominales sostenidas con bastón, en posición de abdominales se tomará el bastón y se pondrá en forma semi horizontal, posteriormente a eso se levantarán las piernas extendidas del suelo y se mantendrá.
- Sentadilla dinámica, Con el bastón detrás del cuello, recargándolo en los hombros Desplaza la pierna derecha, y sin detener el movimiento.
- Marcha en el puesto con cambios de dirección apoyando el bastón en el suelo.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la

EVIDENCIAS



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!



<p>condición física, el sistema cardio vascular y la coordinación de la niña.</p>	
---	--

ACTIVIDAD 26: EJERCICIOS CON ARO. V	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un aro.</p>	
<p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva. Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las niñas deberán pasar la cancha con dos aros los cuales funcionarán para avanzar. • Se ubicará hileras de aros, deberán saltar a dos pies dentro de cada uno. 	



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!



<ul style="list-style-type: none"> Se ubicará hileras de aros, deberán saltar lateralmente con un pie en diferente aro hasta llegar al final de la hilera. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 27: EJERCICIOS CON BALON. III	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: para este ejercicio ubicamos a las niñas por el espacio en la cancha de microfútbol, manteniendo el distanciamiento social</p>	
<p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva en parejas.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> En posición de cubito dorsal, la niña ubicara el balón en los tobillos, subirá los pies y levantara la cola contrayendo el abdomen y mantendrá 	



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!



<ul style="list-style-type: none"> • Flexión de brazo con balón, en posición de plancha facial, ubicaremos el balón en la mano derecha, pondremos mano por encima del balón y realizaremos la flexión, posteriormente cambiar de mano. • Abdominal con balón, en posición de cubito dorsal y piernas semi flexionadas, se ubicará en balón a la altura del pecho y realizará abdominales. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente</p>	
<p>Objetivo:</p> <p>El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 28: EJERCICIOS CON MANCUERNAS III	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología:</p> <p>Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un par de mancuerna.</p>	



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!



Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Sentadilla con mancuerna, con una mancuerna en las manos, la ubicara en medio de sus piernas y realizara una sentadilla
- Zancada con mancuernas, con mancuernas en sus manos, la niña dará un paso con la pierna izquierda doblando la rodilla al tiempo que la pierna se aproxima al suelo, para posteriormente extender y volver a la posición inicial.
- Golpes de boxeo con mancuernas, con mancuernas en ambas manos la niña en posición de defensa lanzara golpes rectos al frente.
- Remos abajo y al pecho con el tronco inclinado al frente.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.



ACTIVIDAD 29: EJERCICIOS CON BALON. IV

DESCRIPCION	EVIDENCIAS
-------------	------------



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!



Metodología:

para este ejercicio ubicamos a las niñas por el espacio en la cancha de microfútbol, manteniendo el distanciamiento social

Desarrollo.

inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar un trote suave a diferentes tiempos según la orden el docente y en diferentes alturas o niveles.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- En posición de pie la niña realizara tijera y a su vez deber driblar el balón.
- La niña realizara ochos alrededor de los pies.
- Abdominal con balón, en posición de cubito dorsal y piernas semi flexionadas, se ubicará en balón a la altura del pecho y realizará abdominales.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.



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 30: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY VI

DESCRIPCION

Metodología:

Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.

Desarrollo.

inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego de la lleva en escuadra.

Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:

- Jump planks, en posición de plancha facial, alternaremos las manos derecha-izquierda.
- Jumping jacks, en posición de pie firme con brazos a lo largo del cuerpo, realizará un salto y abrirá las piernas al tiempo que toca las palmas de su mano por encima de su cabeza.
- sentadilla, estando con las piernas separadas, la niña realizara el levantamiento de su rodilla derecha al pecho, posteriormente de llevarla al puesto, realizara una sentadilla, para repetir el ejercicio con la otra pierna.

Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.

EVIDENCIAS



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!



Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.	
---	--

ACTIVIDAD 31: EJERCICIOS FUNCIONAL FULLBODY VII	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social.</p> <p>Desarrollo. inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jumping jacks, en posición de pie firme con brazos a lo largo del cuerpo, realizará un salto y abrirá las piernas al tiempo que toca las palmas de su mano por encima de su cabeza• Mountain climbers, con las niñas en posición de plancha facial, llevaran la rodilla izquierda o derecha a la altura del pecho para posteriormente llevarla a la posición inicial. (alternando las piernas).• Las niñas estarán ubicadas en plancha lateral deberán mantener un minuto en su	 



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

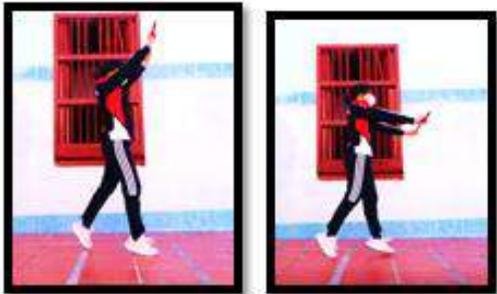


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



<p>posición, derecha-izquierda el mismo tiempo.</p> <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular.</p>	

ACTIVIDAD 32: EJERCICIOS CON BASTON VI	
DESCRIPCION	EVIDENCIAS
<p>Metodología: Para este ejercicio ubicaremos al grupo dentro de la cancha de microfútbol en una formación intercalada, cada una separada por una distancia prudente, manteniendo el distanciamiento social. Cada niño tendrá en su poder un bastón.</p>	
<p>Desarrollo: inicialmente se ejecutó un movimiento articula en forma de activación neuro muscular en las niñas. posteriormente se ejecutó una actividad el cual consistió en realizar el juego del congelado.</p> <p>Teniendo las niñas distribuidas por el espacio se iniciará realizando el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicando el bastón en el suelo realizaran tijeras continuamente. • Jumping jacks con bastón de mano derecha a mano izquierda: cuando se 	



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!



<p>ejecuta, el bastón pasa por encima de la cabeza se cambiará de mano.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuclillas con bastón en la nuca al realizar la flexión al realizar la extensión se subirá el bastón. <p>Estos ejercicios se realizarán continuos por un lapso de tiempo corto y se irán alternando a la orden de docente.</p>	
<p>Objetivo: El objetivo de este ejercicio es mejorar la condición física, el sistema cardio vascular y la coordinación de la niña.</p>	

3.3 EVALUACIÓN

La propuesta pedagógica, Actividad física funcional como herramienta para el acondicionamiento físico en las niñas del Colegio Técnico la Presentación, fue aplicada durante 5 semanas donde se trabajaron diferentes actividades, diversos test: estos se aplicaron con el fin de evaluar la condición física de las niñas, teniendo en cuenta la inactividad a la que fueron expuesta por el cesé de actividades presenciales y el proceso de formación mediante la virtualidad, por lo cual se hizo necesario la valoración de cada una de las niñas, e iniciar un método de adaptación física, también se aplicó actividad funcional con balón, con mancuernas, con aro, bastón y fullbody, estas actividades se desarrollaron de forma presencial, donde se tomaba como tiempo, 1 hora de trabajo específico, en el cual las niñas desarrollaron secuencias de ejercicios, mediante los cuales lograron mejora su coordinación, condición física y atención.



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!



Durante este proceso que se llevó con las niñas del colegio técnico la presentación, se pudo llegar a la gran mayoría de estudiantes ya que con el reingreso a la presencialidad junto con el trabajo en alternancia, género que la propuesta tuviese gran acogida generando un impacto positivo con respecto al tiempo transcurrido, aunque no se pudieron tomar los test nuevamente por diferentes motivos, como lo fueron la disminución de la cantidad de semanas en las cuales se aplicó la propuesta, ya que paso de 8 semanas correspondientes a 5 semanas, esto debido a diferentes factores como la semana de vacaciones, que se presenta durante el mes de octubre, las semanas de evaluaciones y calificaciones que corresponden a las semanas finales del mes de noviembre, todo estos factores hicieron que la propuesta se viera cortada en el número de actividades aplicadas, junto a la falta de recopilación de la información basadas en el test inicial y con el test que se debería tomar al final de la propuesta.

Como docente en formación, con la experiencia que he tenido con el transcurrir de los años, puedo decir que la propuesta cumplió con sus objetivos, ya que teniendo en cuentas diversos aspectos tales como la motivación, recepción de las actividades por parte del estudiantado, el volver a llevar una activación física y llenar la necesidad de movimiento que tenían las niñas al igual que todo ser humano. Al influenciar con actividades recreativas a las niñas se logró mejorar en todos los aspectos, tales como lo es el saluda del infante, su estado mental o psicológico, y su nivel físico, también se logró motivar y sacar a las niñas del proceso monótono al cual nos vimos enfrentados durante la pandemia el cual fue trabajar mediante la virtualidad, es decir que con el ingreso seguro a la presencialidad se dio el cumplimiento de todos los objetivos planteados en la propuesta.



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!



CAPITULO IV

4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
02/09/2021	Entrega de la carta a la rectora de la institución educativa, presentación con supervisor de la institución.	
02/09/2021	Observación y diagnóstico institucional, se realizó visita a los escenarios deportivos de la institución.	
03/09/2021	Reunión docente y presentación de los practicantes.	
06/09/2021	Visita y organización del 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!



<p>07/09/2021</p>	<p>Actividad de pilotaje realización de rondas a prescolar, primero, y segundo grado.</p>	
<p>07/09/2021</p>	<p>Realización de cartel para el área de Edu. Física</p>	
<p>10/09/2021</p>	<p>Reunión docentes</p>	
<p>17/09/2021</p>	<p>Reunión docentes</p>	
<p>18/09/2021</p>	<p>Actividad de amor y amistad.</p>	
<p>20/09/2021</p>	<p>Supervisión de clase del área de informática.</p>	



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!



23/09/2021	Reunión docentes	
24/09/2021	Reunión docentes	
28/09/2021	Reunión docentes	
29/09/2021	Clases con el grado cuarto	
05/10/2021	Pegar carteles de salida y entrada como protocolo de bioseguridad.	
06/10/2021	Reunión docentes	



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!



<p>19/10/2021</p>	<p>Clase con niña de necesidades.</p>	
<p>21/10/2021</p>	<p>Clases con niña de necesidades.</p>	
<p>26/10/2021</p>	<p>Clase con niña de necesidades.</p>	
<p>28/10/2021</p>	<p>Clase con niña de necesidades.</p>	
<p>03/11/2021</p>	<p>Partido niñas microfútbol Juegos supérate.</p>	
<p>04/11/2021</p>	<p>Reunión con la rectora para los juegos supérate.</p>	



SC-CER96940



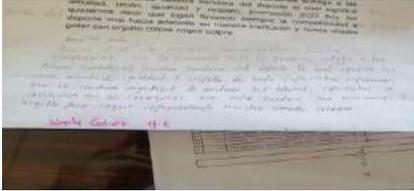
“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



<p>04/11/2021</p>	<p>Clase con niña de necesidades.</p>	
<p>05/11/2021</p>	<p>Compra de uniformes e implementos para las niñas microfútbol.</p>	
<p>05/11/2021</p>	<p>Escrito de las palabras del área de edu. Física para la entrega de banderas.</p>	
<p>05/11/2021</p>	<p>Entreno de microfútbol</p>	
<p>05/11/2021</p>	<p>Fotografías del grupo de microfútbol para el colegio.</p>	



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!



<p>09/11/2021</p>	<p>Supervisión de área de español.</p>	
<p>10/11/2021</p>	<p>Trabajo en coordinación para ordenar horarios de cada semana.</p>	
<p>10/11/2021</p>	<p>Supervisar evaluaciones de estadística.</p>	
<p>11/11/2021</p>	<p>Supervisar evaluaciones de sociales</p>	
<p>16/11/2021</p>	<p>Supervisar evaluación de cívica y religión.</p>	



SC-CER96940

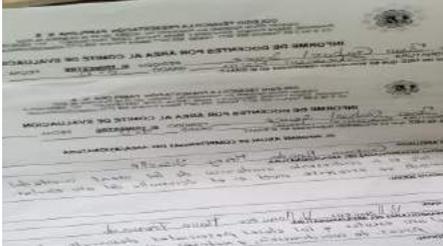


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



<p>16/11/2021</p>	<p>Primer partido regional juegos supérate.</p>	
<p>17/11/2021</p>	<p>Partido Microfútbol juegos supérate.</p>	
<p>18/11/2021</p>	<p>Partido Microfútbol juegos supérate</p>	
<p>19/11/2021</p>	<p>Registrar notas en plataforma.</p>	
<p>23/11/2021</p>	<p>Llenar informe de competencia del área.</p>	
<p>30/11/2021</p>	<p>Entrega de la cartilla y Firma de la rectora para finalización de la practica integral docente.</p>	



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CAPÍTULO V

5. FORMATOS DE EVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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



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!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Paola Andrea Contreras Jaimas
SUPERVISOR: Juan Gabriel Suarez
INSTITUCIÓN: I.E. Colegio Técnico la Presentación
CURSO: Bachillerato FECHA: 26/11/2021

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.5	1.35
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			4.85

OBSERVACIONES ESPECIALES:

ALUMNO – MAESTRO: Paola Andrea Contreras Jaimas
SUPERVISOR: Juan Gabriel Suarez



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!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Paola Andrea Contreras Jaimes
SUPERVISOR: Juan Gabriel Suarez
INSTITUCIÓN: I. E Colegio Técnico la Presentación
GRADO Bachillerato FECHA: 26/11/2021

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	4.5	1.35
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.85	48.5

Supervisor: Juan Gabriel Suarez

Alumno - Maestro Paola Andrea Contreras Jaimes



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!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Paola Andrea Contreras Jaimes
SUPERVISOR: Juan Gabriel Suarez
INSTITUCIÓN: I.E. Colegio Tecnico la Presentacion
FECHA: 26/11/2021

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	3
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	3
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	48.

OBSERVACIONES: Su interés y compromiso en el desarrollo de su práctica profesional es sobresaliente, comprometida con cada aspecto que involucra la asignatura
Felicitaciones



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!



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Paola Andrea Contreras Jaimos
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: F.E. Colegio Técnico la Presentación
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Juan Gabriel Suarez

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

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

2. De la Universidad

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

Evidencia desorganización en la institución al ingreso presencial, no se le da la importancia al practicante como docente, se sobrecarga al practicante ya que se le asignan tareas fuera de la práctica, su área o lo propuesta.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Paola Andrea Contreras Jaimes.

FECHA: 26/11/2021.



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIÓN

la practica integral docente realizada en el colegio técnico la presentación, en el cual se aplicó la propuesta pedagógica, Actividad física funcional como herramienta para el acondicionamiento de las niñas del colegio técnico la presentación, me permitió mostrar y así mismo aumentar mis capacidades, de creatividad, de motivación además de ejecución, ya que través de estas se permitió la adaptación a las diferentes dificultades y desventajas presentadas a lo largo del tiempo. Como docentes en formación, y a través de la experiencia adquirida en cada una de las asignaturas pude implemente conocimientos teóricos, técnicos, metodológicos durante el desarrollo de esta, ayudándome a desarrollar, exigirme y superar mis propios límites auto impuestos además de los limites generados por aspectos ajenos tales como el trabajo en postpandemia.

Durante el proceso de mi practica integral docentes, evidencie deficiencias y necesidades en las niñas del colegio técnico la presentación, en las cuales me enfoque específicamente para la creación de mi propuesta pedagógica, inicialmente se comenzó con el proceso de adaptación al entorno estudiantil, pues estos grupos fueron los primeros en comenzar con la modalidad de alternancia, así mismo se puso en marcha el cubrir las necesidades de movimiento y activación neuromuscular en las niñas, todo esto acatando las medidas de bioseguridad y teniendo en cuenta el espacio en el cual se podía desarrollar de forma eficiente y segura., de tal manera que se lograra el cumplimiento de dichos objetivos planteados, los cuales gracias al esfuerzo se lograron cumplir a cabalidad, a pesar de la realidad vivida en estos tiempos de postpandemia generado por el covid-19, el cual impacto de forma negativa a toda la población pero primordialmente a los niño y jóvenes generando un aumento en los niveles de inactividad física y sedentarismo. Esta situación no solo impactando a nivel físico al niño si no también psicológico, es por eso que el aplicar esta propuesta fue de vital importancia para el volver a la normalidad académica.

También puedo decir que es gratificante ver como el conocimiento transmitido a cada niña se aumentaban durante el proceso, ya que siempre se estaba en un feedback constante, tanto ellas aprendiendo de mí y yo de ellas con cada una de las experiencias vividas día a día, generalmente intentando no solo abarcar el aspecto deportivo o de interés por la actividad física, sino que también a nivel moral, inculcaron valores como la amistad, el respeto, el compromiso, la solidaridad, empatía y disciplina; esto no solo contribuyendo a su formación educativa sino también a su crecimiento personal, como seres integrales para una mejor sociedad.



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!



Trabajar con las niñas de la institución fue una labor muy enriquecedora, porque forjaron mi carácter como docente, ya que a pesar de los temores e inseguridades debido a la inexperiencia logré que con el transcurrir del proceso se superaran todas estas debilidades, convirtiéndolas en fortalezas, haciendo la práctica integral una herramienta positiva para mi crecimiento profesional. La experiencia fue satisfactoria, tuve un gran aprendizaje, ya que me ayudo a profundizar en mis conocimientos como docente de educación física, dándome un mejor enfoque acerca de mis debilidades y fortalezas y como transforma todas estas en herramientas que me ayuden a superar cada una de las dificultades que pueden aparecer en el proceso de formación ya que aunque este pequeño lapso de tiempo y experiencia haya terminado con esta institución, la labor docente siempre será un constante proceso de aprendizaje.



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!



BIBLIOGRAFIA.

1. Álvarez. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 sobre la actividad asistencial en cardiología intervencionista en España. a 8 m del Cor, Hospital Germans Trias i Pujol, Badalona, Barcelona, España.
2. Anónimo. (2019). colprespiedecuesta.co. Obtenido de colprespiedecuesta.co:
<http://colprespiedecuesta.co/wp/simbolos>.
3. Anónimo. (2020). Web colegios. Obtenido de web colegios:
<https://www.webcolegios.com/presentacionp/>
4. Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. Nat Rev Endocrinol, 15(5), 288-298. doi:10.1038/s41574-019-0176-8 Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. Metabolism, 92, 6-10. doi: 10.1016/j.metabol.2018.09.005
5. Blair SN, Col HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Physical fitness and all-cause mortality. JAMA 1989; 262: 2395-2401.
6. Bouchard C, Depress JP, Tremblay A. Exercise and obesity. Obesity Res 1993; 1: 133-147.
7. Blair SN. Physical inactivity: the biggest publichealth problem of the 21st century. Br J Sports Med.2009; 43:1-2
8. Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Disponible en:
<http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>



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. Cruz, F. A. G. (2013). Consideraciones especiales del entrenamiento funcional en deportes. *Iatreia*, 26(4-S).
10. Colombia, C. d. (2006). www.icbf.gov.co. Obtenido de www.icbf.gov.co:
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm Jaimes, P. C. (2021).
11. Domínguez Méndez, R. (2014). La importancia del acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional para mantener a los agentes de la policía ministerial en su peso ideal.
12. Domínguez Méndez, R. (2014). La importancia del acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional para mantener a los agentes de la policía ministerial en su peso ideal.
13. Eyre H, Kahn R, Robertson RM, Clark NG, Doyle C, Hong Y, et al. Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes: a common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Circulation* 2004 June 29; 109(25): 3244-55.
14. Facebook Colegio Técnico la Presentación- Pamplona. (2020). Obtenido de Facebook Colegio Técnico la Presentación-Pamplona:
<https://www.facebook.com/colegiotecnicolapresentacionpamplona/>
15. González. (2017). evaluación del impacto social de la tecnología en España y Portugal. Universidad de nova de Lisboa.
16. Helmrich SP, Ragland DP, Leung RW, Paffenbarger RS. Physical activity and reduced occurrence on non insulin dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1991; 325: 147-152.



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!



17. Hidalgo-Rasmussen. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud del Adolescente, Instituto Mexicano del Seguro Social.
18. Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J., Sánchez-Guette, L., Galeano-Muñoz, L., Córdoba-Camacho, J., Acuña-Álvarez, G., ... & De Caro-Guerra, A. F. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 386-392.
19. Katzmarzyk PT, Janssen I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Can J Appl Physiol* 2004 February; 29(1):90-115.
20. Lobelo, F., Pate, R., Parra, D., Duperly, J., & Pratt, M. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 8, 28-41.
21. Morales, G., Balboa-Castillo, T., Muñoz, S., Belmar, C., Soto, Á., Schifferli, I., & Guillen-Grima, F. (2017). Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutrición hospitalaria*, 34(6), 1345-1352.
22. Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity evidence and implications*. London: Health Education Authority.
23. Roman B, Serra-Majem L, Ribas-Barba L, PérezRodrigo C, Aranceta J. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *J Sports MedPhys Fitness*. 2008; 48(3):380-7.



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. Rodulfo, J. I. A. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240.
25. . Roman B, Serra-Majem L, Ribas-Barba L, PérezRodrigo C, Aranceta J. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *J Sports MedPhys Fitness*. 2008; 48(3):380-7.
26. Rodríguez-Hernández, A., Cruz-Sánchez, E. D. L., Feu, S., & Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 373-382.
27. Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., y Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. doi:10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100 Santos, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (19), 179-199
28. Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 12, 123-155.
29. Tipton CM. Exercise training and hypertension: an update. *Exerc Sports Sci Rev* 1991; 19: 447-505.
30. Tania Peña, Y. C. (1 de junio de 2016.). Las Prácticas Profesionales como Potenciadoras del Perfil de Egreso. Caso: Escuela de Bibliotecología y Archivología de La Universidad del Zulia. Obtenidode http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S101122512016000100011.



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!



31. Trulson, M. (1986). Martial arts training: A novel cure for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39, 1131-1140.
32. Sánchez, J. A. O., del Pozo Cruz, J., Rosa, R. M. A., Gómez, D. G., & Barbosa, F. Á. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 7.



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