



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

INFORME DE PRACTICA INTEGRAL
PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA
SEDE LA SALLE

JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS PEÑALOZA

CC: 1094273665

ESTUDIANTE MAESTRO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN
EDUCACION FISICA RECREACION Y DEORTES
PAMPLONA

2016



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



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

INFORME DE PRACTICA INTEGRAL
PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA
SEDE LA SALLE

JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS PEÑALOZA

CC: 1094273665

ESTUDIANTE MAESTRO

JESUS RODRIGUEZ

SUPERVISOR DE PRÁCTICA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASIC CON ENFASIS EN
EDUCACION FISICA RECREACION Y DEORTES
PAMPLONA

2016





CONTENIDO

1. DISTRIBUCION E INDUCCION
2. ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
3. OBSERVACION INTITUCIONAL PROVINCIAL SAN JOSE PROVINCIAL
4. ESTUDIOS Y CONOCOIMIENTOS DE LA NORMATIVA ESCOLAR (PEI)
5. SIMBOLOS DE LA INSTITUCION
6. FILOSOFIA INSTITUCIONAL
7. RESULTADO DE DIAGNOSTICO



CAPITULO I

DISTRIBUCION E INDUCCION

ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

La asignación de la práctica integral inicio con la inducción del día 5 de agosto de 2016 con el profesor Benito contreras Eugenio dese las 8 am, donde iniciamos con la entrega de documentos al docente.

A partir de las 2:00pm, seguimos con la apertura de la inducción de la práctica docente bajo el acuerdo No.032 el 19 de julio de 2014, donde se dio inicio a la socialización del nuevo pensum del programa para inicio del primer semestre académico del 2017, a su vez del reglamento de prácticas y se hizo vigente. Cada uno de los acuerdos a cumplir dentro de la institución, luego se continuó con la asignación de la institución donde se realizaría la práctica integral.

El día 8 de agosto ala 10:00am en el departamento de educación física se entregó la carta de práctica a cada estudiante-docente con la cual quedaríamos vinculados al colegio y poder empezar a laborar.



¡Estoy comprometido!

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

Se dio paso a la inducción en la institución, el día 9 de agosto de 2016 iniciando con la entrevista con el señor..... y el supervisor Jesús Rodríguez a partir de las 7:00 am, partiendo de acá mi supervisor me asignó brevemente la carga que manejaría en mi práctica integral, la cual sería en la sede la Salle los días martes, miércoles, jueves y viernes con educación física con los grados; preescolar, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto. Iniciando allí con una serie de rondas infantiles y dinámicas rompe hielos para diagnosticar los grupos en esta semana de observación.

Toda esta semana fue de observación a los docentes y de reconocimiento de grupos, de esta manera pudimos observar metodología con los grupos de la sede la Salle.

En esta misma observación fuimos realizando una breve presentación nuestra de tal manera de ir relacionándonos con poco con los estudiantes y docentes de la institución en general.

El día lunes 15 de agosto se dio apertura a la presentación en cada uno de los cursos con los cuales efectuaré mi trabajo.





Día martes: 3-05 __ 4-03 __ 1-04 __ preescolar

Día miércoles: 3-04 __ 2-05

Día jueves: 1-05 __ 2-04 __ 2-03

Día viernes: 1-04 __ 2-05 __ 5-03 __ preescolar __ 5-04





OBSERVACION INSTITUCIONAL INSTITUCION COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA SEDE: LA SALLE

COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA	SEDE LA SALLE
LOCALIZACION	PAMPLONA NORTE DE SANTANDER
POBLACION BENEFICIADA	PRESCOLAR BASICA PRIMARIA
FECHA	SEGUNDO SEMESTRE DEL 2016

El colegio PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA regido bajo el señor Hernando Ibarra Hernández cuenta con varias sedes distribuidas en distintos puntos de nuestra ciudad de pamplona en los cuales encontramos.

NOMBRE DE LA SEDE	DIRECCION
LA SANTA CRUZ GABRIELA MISTRAL LA SALLE	Barrio La Santa Cruz Av. Santander Pamplona, Colombia Telefax: (57) (75) 5682724 nortedesantander.gov.co





ESCUELA URBANA “LA SALLE”

Desde la fundación esta institución educativa ha estado vinculado el Colegio “San José”, se ha referenciado anteriormente en el año 1872 la Conciliatoria del Colegio anuncia que en 1873 se establece un contrato con el Gobernador Soberano de Santander para la apertura de una institución de arte y oficios, que recibió el nombre de “Escuela Modelo” anexa al Colegio “San José”.

En 1951 se cambia en nombre la razón social anterior por el de “ESCUELA LA SALLE” que es orientada por los Hermanos de las Escuelas Cristianas, labor que desempeñan hasta el año 1972, cuya dirección es entregada a la Secretaria de Educación Departamental.

A partir de 1973. “La Salle” ha sido dirigida por seculares. Hacia el año 1995 se establece el convenio con el colegio “San José” y a partir del año 2002 hace parte de los establecimientos educativos que integran el cuerpo colegial del denominado Institución Educativa San José.

A continuación encontraremos una descripción más detallada del colegio provincial san José sede la sallé pamplona tanto de su parte física como administrativa.





INSTUCION EDUCATIVA: Colegio Provincial San José Pamplona, sede la sallé

CARÁCTER: publico

JORNADA LABORAL: matinal NIVEL DE FORMACION: básica primaria y secundaria

RECTOR: HERNANDO IBARRA HERNANDEZ

COORDINADOR: JOSE ANTONIO CABEZA ROD

RIGUEZ

SECRETARIA: ROSA PATRICIA ACEVEDO

Nº	DESCRIPCION
1	Sala de informática
1	Salón de actos
1	psicología
4	Baños
2	patios
1	Restaurante estudiantil
1	cafetería
16	Salones académicos
1	Cancha de futbol



COMPONENTES ADMINISTRATIVOS

Los componentes administrativos del plantel educativo cuentan con un gran y amplio recurso humano de docentes muy capacitados y calificados para las labores de enseñanza aprendizaje en la institución educativa, las cuales se encuentran distribuidas de la siguiente manera.

DIRECTIVOS		
HERNANDO HERNANDEZ	IBARRA	Rector
JOSE ANTONIO RODRIGUEZ	CABEZA	Coordinador



¡Estoy comprometido!

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

DOCENTES		
ELVA RODRIGUEZ	Preescolar	
SONIA MARIÑO	Primero	0-4
OMAIRA MORALES	Primero	0-5
MARIA LUISA CACUA	Segundo	0-3
ROSA ELENA BECERRA	Segundo	0-4
DIOSELINA GONZALES	Tercero	0-3
MANUEL CACUA	Tercero	0-4
CECILIA MALDONADO	Tercero	0-5
MARIA QUINTANILLA	Cuarto	0-3
JESUS VERA	Quinto	0-3
CESAR MENESEZ	Quinto	0-5
ORLANDO MONSALVE	Quinto	0-4
JESUS CAMARGO	Quinto	0-3





ADMINISTRATIVOS	
ROSA PATRICIA ACEVEDO	Secretaria
BELEN CONTRERAS ESLAVA	Servicios varios
BERNARDO BENITEZ	Servicios varios

MATERIALES CON LOS QUE CUENTA LA SEDE LA SALLE

Nº	OBJETOS
2	Balón de micro
1	voleibol
3	cuerdas





ESTUDIOS Y CONOCIMIENTOS DE LA NORMATIVA ESCOLAR (PEI)

Reseña histórica

Colegio Provincial San José de Pamplona se remonta en el tiempo hasta el año de 1815 cuando el Doctor Don Hilario José Rafael Lasso de la Vega y de la Rosa Lombardo, estando en Panamá como Chantre de la Santa Iglesia Catedral recibe la noticia de su elección como Obispo del occidente de Venezuela en marzo de 1815.

“Lasso de la Vega alcanza el episcopado, gracias a la postulación que Rey de España, Fernando VII, hizo al Papa Pío VII. Fernando VII solicita a Lasso como Obispo ordinario local para la Diócesis de Mérida, y fue efectivamente confirmado por el pontífice, mediante bula, para este territorio de la Corona”.

Al recibir esta noticia viaja de Panamá a Maracaibo, desde allí se dirige a Santa fe de Bogotá y es ahí cuando de paso por Pamplona dispone la fundación de una ‘Casa de Estudios’ que sirviera a su vez como Seminario para la región. Pero fue solo hasta el año siguiente cuando esta idea se concreta al crearse el ‘Colegio Casa de Estudios’. El Pbro. Humberto Rico señala al respecto que el Colegio San José fue “Fundado por Monseñor Lasso de la Vega, Obispo de Mérida en 1816, cuando Pamplona era de esa jurisdicción, de paso para Bogotá para su consagración, fundó una casa de estudios con carácter de Seminario Conciliar”



Más adelante en el año de 1823, el 4 de febrero, encontrándose el obispo Lasso de la Vega de nuevo en Bogotá, escribió un memorial al vicepresidente General Francisco de Paula Santander, en el sentido de darle a conocer los recursos que eran necesarios para que funcionara la Casa de Estudios de Pamplona sin contratiempos y por lo tanto la urgencia de darle carácter oficial.

Esta solicitud tuvo eco al producir el General Santander el Decreto del 6 de marzo de 1823 por el cual se reglamentó y dio vida jurídica a la Casa de Educación Pamplona, como Colegio de Pamplona, se le asignó rentas, fijó sueldos y determinó el nombramiento de autoridades encargadas de su progreso dentro de la metodología lancasteriana. En efecto, señala el Pbro. Rico:

“Años más tarde, 1823, siendo Vicepresidente el General Santander dio un decreto dándole carácter oficial a la fundación de Lasso de la Vega. Seminario y Colegio caminaron de la mano hasta después de la fundación de la diócesis en 1835, cuando se separaron. Los primeros rectores fueron sacerdotes. De 1930-1972 los Hermanos las de Escuelas Cristianas, fundados por San Juan Bautista de la Salle, dirigieron el colegio”

Posteriormente por solicitud de la Conciliatoria del Colegio ante el entonces Presidente de la República General Francisco de Paula Santander, el 21 de noviembre de 1834 se le dio a perpetuidad el edificio del suprimido convento de San Agustín llamado “Colegio Viejo”, que fue



ocupado por un espacio de trece años, años después fue refaccionado y en la actualidad permite el funcionamiento de la Plaza de Mercado de Pamplona.

Los Pamploneses deseaban romper el cordón umbilical que mantenía unida la escuela de estudios adjunto al seminario, este anhelo de la constitución de un centro de segunda enseñanza que albergara y diera formación a los estudiantes de la Provincia, se concretó el 18 de octubre de 1835. El Seminario se ubicó en el convento de los padres franciscanos. La corporación Constituyente del Estado Soberano de Santander, expide el Decreto con fecha del 3 de diciembre de 1859 por el cual se crea la junta administradora o conciliatoria del plantel, que junto con el rector del mismo orientarían su destino a partir de la fecha.

Esto se ratifica en 1843 cuando “Santander apoya las iniciativas de las provincias y de los letrados locales. Con fondos reunidos por vecinos de Pamplona se reorganiza y se da estatus de colegio público al antiguo colegio seminario que Santander fundara con el obispo de Mérida en su primera administración”

“El carácter universitario que tenía el colegio, fue la piedra angular sobre la cual se asentó la obra educativa de Pamplona. Desde este ángulo eminentemente cultural, se inició una instrucción pública de gran calidad a través de estudios de jurisprudencia, matemáticas, curso de ingeniería y matemáticas sublimes, en palabras del doctor Eduardo Ángel. Allí se formaron varones eximios en prudencia y conocimientos, quienes tiempo después proyectaron sus saberes humanísticos y su acervo cultural, adquiridos en esta maravillosa y fecunda Alma Mater, orgullo de la Ciudad Mitrada y de Colombia”



¡Estoy comprometido!

El 20 de noviembre de 1872 la junta organizadora del Colegio San José de Pamplona, anuncia que el 1° de febrero de 1873 se abrirá las matriculas del plantel y que funcionará por un término de cinco años. Este mismo año

se autoriza a la conciliatoria contratos con el Gobierno Soberano de Estado de Santander; el funcionamiento de una sola escuela Normal con especialidad de artes y oficios en el Colegio San José, así como también la compra de un inmueble en donde funcionaría en un futuro la Universidad Industrial de Santander.

"El carácter de Colegio Universitario le fue dado por la Ordenanza No. 45 de 1925 reorgánica de la instrucción pública del Norte de Santander, que complementó la No. 73 de 1926, y que por virtud de ellas, el Colegio San José recibió todos los elementos y facultades legales necesarios para darse una sólida organización administrativa y pedagógica. Pero este carácter universitario se fue perdiendo con el transcurrir del tiempo. Ni los seculares, de antes y después de los Hermanos Cristianos Lasallistas, conservaron esa impronta universitaria que le habían legado sus fundadores"

Después de casi 200 años de trayectoria educativa, por Decreto departamental No. 004 del 26 de julio de 2002 se hace la reestructuración del sector educativo en el ámbito regional y se da inicio a la nueva organización educativa estableciendo las instituciones educativas, siendo el colegio "San José" una de las que establecieron para Pamplona. En cumplimiento de la Ley 715 Artículo 9° La Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 por el cual se fusionan al Colegio Provincial los centros docentes Escorial Niñas, Santa Cruz, La Salle, Gabriela Mistral, Colegio



En conclusión, de este modo, fue como en 1823, “se inició la educación pública en Pamplona, cuando el Vicepresidente de la República, General Francisco de Paula Santander, aprobó oficialmente la Casa de Estudios que fundara en 1816 el obispo Lasso de la Vega y que hoy se conoce como el Colegio Provincial San José de Pamplona.

COMPONENTES TEOLOGICOS

MISION

El colegio provincial san José de pamplona es una institución integrada e inclusiva que ofrece el servicio de educación en los niveles de pre escolar, básica y media, modalidad académica, con el propósito de formar seres íntegros. Competentes y emprendedores. ciudadanos para una sociedad globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios de honor ciencia y virtud, mediante procesos pedagógicos centrados en la construcción compartida del conocimiento.

VISION





En el año 2015, la institución educativa colegio san José provincial de pamplona continuara siendo reconocida en la región por ofrecer formación integral de calidad, fundamentada en principios humanísticos y en permanente actualización de las practicas pedagógicas, en respuesta a los desafíos y exigencias del entorno.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

La Institución Educativa Colegio San José Provincial de Pamplona, pretende formar Bachilleres Académicos que:

Posean una sólida formación en valores, con una visión de desarrollo y comprensión de nuestra realidad social, ambiental, económica, científica y política; apoyados en el conocimiento y sustentados en el desarrollo humano holístico que les permita la integración con su entorno de manera responsable y ética que facilite fundamentar las raíces de una sociedad justa, tolerante y armónica.

Sean AUTOGESTIONADORES de su propio conocimiento, para que obtengan la apropiación de los conocimientos y habilidades que se requieren para el desarrollo y alcance de su proyecto de vida.

MANEJEN adecuada, racional y éticamente las nuevas tecnologías de la información y comunicación como herramientas básicas para el desenvolvimiento apropiado en esta sociedad de la información.



DESARROLLEN LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA en una segunda lengua que les permita encajar, adaptarse y desenvolverse en esta nueva sociedad ahora globalizada.

Sean capaces de EMPRENDER, desarrollar, alcanzar y superar los retos que su proyecto de vida requiere para alcanzar sus expectativas y satisfacer sus necesidades.

SIMBOLOS DEL COLEGIO

EL ESCUDO



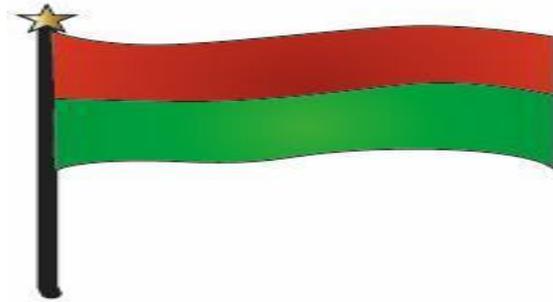
Formado por una estrella de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre del Colegio.



¡Estoy comprometido!

La estrella simboliza el hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior simboliza el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio.

LA BANDERA



Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior de color rojo que simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, el deseo de lucha y superación. La franja inferior de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza.

EL AGUILUCHO



Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales,

Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia.

De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema:

¡AGUILUCHOS! ¡A LAS CUMBRES!

HIMNO DEL COLEGIO

MÚSICA: Egisto Giovanetti (Italiano)

LETRA: Juan de Dios Arias (Venezolano)





CORO

De nuestra patria somos promesa florecida
Ante su altar la vida es sacra donación,
Sentimos en la sangre bullir toda la historia
Con ecos de victoria resuena el corazón.

I

Nuestra ambición es noble
Y el joven pecho alienta
El fuego que sustenta
La audacia de la edad,
Destinos de heroísmo

Nuestro camino traza
Por siempre nuestra raza
Amó la libertad, amó la libertad.

II



Cantando un himno ardiente

Marchemos al futuro,
Nuestro ideal es puro,
Honor, ciencia y virtud.
Somos la savia nueva
De una gloriosa gente,
Y fulge en nuestra frente
Radiante juventud (bis).

III

Benditos estos claustros
Que brindan a la mente
La estrella refulgente
De altísimo ideal

Infunden en las almas
Vivífica doctrina
Virtud y disciplina
Y orgullo nacional.



A nuestras manos pasan,

Los ínclitos pendones

Que mil generaciones,

Llevaron con honor.

Hay fuerza en nuestros brazos

Y aliento en nuestros pechos

Para emular los hechos

Del épico valor.

V

Más ya nuestro destino

No es bélica contienda,

La paz es dulce prenda

De un nuevo florecer.

Donde crecieron cardos

De lucha fratricida

Renacerá la vida

Con mágico poder



¡Estoy comprometido!
NUESTRO FUNDADOR

Apoyados en el pensamiento de nuestro fundador del GENERAL FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, cuando al expresar su concepto sobre educación cívica lanzo este programa: “Que se inculque a nuestra juventud las virtudes que el evangelio enseña, como cristianos, los deberes que la moral prescribe como hombres y las obligaciones que las leyes imponen como ciudadanos”

HONOR, CIENCIA Y VIRTUD propician espacios de orden, libertad y democracia, principios rectores para la formación de los líderes que

requiere la sociedad colombiana.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

De conformidad con los planteamientos hechos en las diferentes jornadas de trabajo, la Institución Educativa cree conveniente retomar las ideas de la Fundación Social, en su Programa de Educación Social, en relación con los “SIETE APRENDIZAJES BÁSICOS PARA

LA CONVIVENCIA SOCIAL:

“EDUCANDO PARA HACER POSIBLES LA VIDA Y LA FELICIDAD”

Los educadores somos quizás la mayor organización profesional de Colombia, además trabajamos con la mayor riqueza del país: los niños, las niñas y los jóvenes.





~~Este hecho nos convierte en la mayor del país para lograr el~~
proposito mas importante de Colombia: Educar para la convivencia social y construir una verdadera cultura democrática. Este propósito es perfectamente factible si todos(as) actuamos al mismo tiempo y en la misma dirección.

Trabajar este propósito, significa crear, en nosotros y en nuestros estudiantes, formas de pensar, de sentir y de actuar democráticas y de convivencia.

Un trabajo de reflexión, discusión y acción de todas y todos, es la forma práctica de construir la convivencia y la democracia que queremos, para la COLEGIO PROVINCIAL “SAN JOSE”.

- Aprender a no agredir al congénere: fundamento de todo modelo de convivencia social.
- Aprender a comunicarse: base de la autoafirmación personal y grupal.
- Aprender a interactuar: base de los modelos de relación social.
- Aprender a decidir en grupo: base de la política y de la economía.
- Aprender a cuidarse: base de los modelos de salud y seguridad social.
- Aprender a cuidar el entorno: fundamento de la supervivencia.
- Aprender a valorar el saber social: base de la evolución social y cultural



Considerando la pertinencia para nuestro propósito de estos aprendizajes, nuestra filosofía los contempla como normas de convivencia para la comunidad educativa.

Para consolidar estos aprendizajes, la institución educativa, tendrá los criterios de convivencia escolar, contemplados en el manual de convivencia escolar, “para hacer posibles la vida y la felicidad”, entre los integrantes de la comunidad educativa.

Estos criterios de convivencia se resumen así:

Criterio de Identidad, de Autonomía, de Respeto, Responsabilidad y Compromiso, Honestidad y Honradez, Solidaridad y Fraternidad, Compañerismo, Tolerancia, Comunicación, Creatividad e Innovación, Excelencia, Liderazgo.

“LA VIVENCIA DE LOS PRINCIPIOS ESTABLECIDOS NOS PERMITIRA CONSTRUIRNOS COMO MEJORES SERES HUMANOS”

FINES INSTITUCIONALES

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, garantizados en el Manual de Convivencia Institucional.
- La formación en el respeto a la vida y a los derechos humanos, La formación para facilitar la participación de todas y todos en las decisiones institucionales.





• La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico, en particular al relacionado con la comunicación, medios y diseño.
- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.
- La formación para la promoción y preservación de la salud física y mental, y la utilización adecuada del tiempo libre.
- La formación en el desarrollo de habilidades y estrategias para desenvolverse adecuadamente en el nuevo entorno laboral (EMPRENDIMIENTO) y las competencias básicas”

FUNDAMENTOS INSTITUCIONALES:

El Colegio Provincial San José, basa el desarrollo humano y cognoscitivo de la Comunidad Educativa, en los siguientes fundamentos:

Filosóficos: Es consciente de la trascendentalidad de su ser que se proyecta como alguien capaz de enfrentar y superar los retos del momento histórico que le corresponde vivir.

Epistemológicos: Utiliza los conocimientos para aplicarlos en provecho de su comunidad, estableciendo como prioridad el excelente manejo de la comunicación, los medios tecnológicos y el diseño, el aprendizaje del inglés como segunda lengua y el afianzamiento del carácter



empreendedor que harán de él una persona capaz de crear, gestionar y producir. *¡Estoy comprometido!*

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels. (7) 2553835 - 2553364 - 2553405 Fax: 2552130, www.unpamplona.edu.co

Antropológicos: Considera el aspecto humano sobre todo, aleja de sí cualquier idea egocéntrica y busca establecer lazos afectivos que contribuyan a favorecer su autoestima en primer lugar y el respeto y compromiso con y por sus semejantes.

Sociológicos: Se apropia de la formación que recibe para fortalecer su posición en la sociedad que exige, desde toda perspectiva, sentar bases sólidas de comunicación, como instrumentos de sana convivencia; de desarrollo de habilidades en el manejo de avances técnicos y tecnológicos impuestos por la modernidad; y del diseño como forma de planear y organizar desde su actividad individual hasta la del grupo y la de la sociedad.

Psicológicos: Con base en la pedagogía del afecto, se desarrolla el proceso de aprendizaje y demás actividades relacionadas con éste, llevando a la práctica la Pedagogía Activa, destinando recursos y espacios de manera que contribuyan a hacer del (la) estudiante un ser sensible, amoroso, respetuoso, con profundo sentido fraternal.

Pedagógicos: El Modelo Pedagógico de la Institución está cimentado en valores y principios, con base en los aspectos filosófico, epistemológico, pedagógico, curricular e investigativo.

OBJETIVOS INSTITUCIONALES





- **Objetivos Generales**

¡Estoy comprometido!
Formar personas íntegras, competentes y emprendedoras para una sociedad globalizada en permanente cambio.

- **Objetivos del PEI**

Promover el desarrollo de una sólida cultura de creación y construcción social de conocimientos, de amor, de felicidad, de afecto, de sueños y manifestaciones en el interior de la comunidad educativa, mediante la profunda transformación de las relaciones entre sus integrantes.

- ✓ Fortalecer la integración y cualificación de la comunidad educativa, creando ambientes de comunicación, de gestión democrática, de participación y de equidad.

- ✓ Facilitar el intercambio de experiencias relevantes.

- ✓ Evidenciar las condiciones reales de la institución y de su contexto, a través de un diagnóstico inicial y permanente.

- ✓ Transformar la concepción y el ejercicio de la administración, del poder, la autoridad y participación.

- **Objetivos específicos.**

- ✓ Formar de manera integral, facilitando el desarrollo humano, científico y tecnológico.

- ✓ Desarrollar las competencias comunicativas y el uso apropiado de las nuevas tecnologías.



✓ ~~Propiciar~~ la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo libre.

- ✓ ~~Fomentar el respeto de los valores, estimulando el desarrollo de procesos afectivos.~~
- ✓ ~~Impartir una formación académica adecuada, que permita al educando el ingreso a la educación superior y a la vida productiva del país.~~

RESULTADO DEL DIAGNOSTICO

La mayoría de la población estudiantes provienen de los barrios periféricos de la ciudad mitrada ya que cuentan con un estrato socioeconómico bajo, cada grupo se encuentra conformado promedio por 24 alumnos y un grupo de 45 entre niñas y niños, Después de la 4 semana de observación

institucional se pudo observar y llegar a la conclusión de que: los estudiantes tienen un vocabulario muy pesado para la edad que tienen, bastantes indisciplinados, solo les gusta jugar futbol, se evidencia egoísmo y arrogancia entre ellos mismos. Hay un desequilibrio en demasiados aspectos; Lo más resaltante es el irrespeto entre ellos mismo dentro y fuera de la institución. Las niñas son un poco más manejables a la hora de dictar la clase, aunque también es de cuidado porque a tan cortas edades a veces evidencio o lidio con apegos innecesarios que no van dentro del contexto a trabajar. No hay nada de materiales para trabajar. Siempre me toca llevar a mi materiales e innovar en la catedra de educación física.

Debilidades: la falta de compromiso de algunos padres de familia afecta el interés de ir al colegio hacia algunos niños y niñas, ya que no tienen en



cuenta factores básicos como la presentación del uniforme y conductas del comportamiento. Algunos de los estudiantes creo yo que son el reflejo del trato en casa u entorno en el que viven el día a día.

Fortalezas: tienen un personal idóneo calificado con buena calidad que les permiten adquirir y apropiarse de conocimientos adecuados en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se cuenta con una buena infraestructura y espacios adecuados a las necesidades básicas primordiales.

Oportunidades: las oportunidades son demasiadas ya que día a día adquieren un factor muy importante llamado educación. Permitiendo a través de esta que los alumnos puedan cambiar su vida y surgir para adelante, llevando otro estilo de vida el cual no los exponga a males, obteniendo a través de la educación un mejor proyecto de vida.

CAPITULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

TITULO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROPAGAR LOS HABITOS SALUDABLES Y DEPORTIVOS

INTRODUCCIÓN





La ~~propuesta~~ educativa nos permite ~~analizar y realizar un estudio~~ sobre el estado actual, de la actividad física relacionada con la salud en los estudiantes del colegio san José provincial sede la sallé; especialmente en los adolescentes que padecen el riesgo de sufrir problema de obesidad, problemas psicológicos de enfermedades como estrés o ansiedad.

Los hábitos saludables y deportivos tienen otros beneficios para los estudiantes que lo practican como el proceso de socialización, ayudando a construir una autoestima más sólida, mejorar el rendimiento escolar, contribuir y optimizar los niveles de vida. Es de vital importancia incentivar a la práctica de deporte y tener una buena alimentación

Independientemente del sector de la población al que pertenezcas niños y jóvenes o personas con limitaciones físicas y mentales.

Para concluir la realización de esta propuesta se hace con el fin de promover los hábitos saludables y deportivos, con la realización de ejercicio físico, aeróbico incrementando estilos de vida saludable, contribuyendo al mejoramiento de la salud de cada uno de estos jóvenes.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES





✓ **Diseñar un plan educativo que dé a conocer a los estudiantes del colegio san José provincial sede la Salle basada en la promoción de hábitos saludables y deportivos en horario escolar y extraescolar dirigida a los niños de 3 a 15 años.**

- ✓ Desarrollar por medio del juego movimientos que motiven a las alternativas que permitan incrementar la participación de los estudiantes en actividades físicas recreativas y deportivas.
- ✓ Promoción de la salud en función de mejorar la calidad de vida y la ocupación sana del tiempo de los estudiantes dentro y fuera de la institución educativa.
- ✓ Sensibilizar y promover a los estudiantes sobre la importancia de la alimentación equilibrada y relación de esta y la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Determinar las causas que generan la falta de práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas en los estudiantes.
- ✓ Implementar estrategias educativas a los estudiantes en crear hábitos que lleven a una alimentación saludable
- ✓ Promover por medio de la cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar
- ✓ Fomentar el acercamiento y la sensibilización de los estudiantes hacia la necesidad de ser físicamente activos para lograr un estilo de vida saludable.
- ✓ Desarrollar trabajos coordinados, y creativos de actividad física relacionados con la salud.



JUSTIFICACIÓN

En la presente propuesta podemos concluir que la promoción de hábitos saludables y deportivos es significativa para cualquier tipo de población en especial para los jóvenes; hay que resaltar los beneficios de la actividad física y estilos de vida saludable, ya que son un factor primordial para la contribución al desarrollo personal, social armónico escolar en los adolescentes teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

La presencia de deporte y hábitos saludables en los estudiantes es actualmente uno de los fenómenos culturales más destacados, numerosos estudios realizados por organismos vinculados con la salud y el desarrollo de deporte infancia y juventud certifican que la práctica

*Una universidad **inclusiva** y **comprometida** con el desarrollo integral*



regular de deporte, tener un estilo de vida saludable se obtiene beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psicológico, social y cultural.

Todos estos aspectos son importantes para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, por todas las razones anteriormente nombradas consideramos importante que todos los estudiantes del colegio San José Provincial Sede la Salle puedan acceder a prácticas deportivas, actividades de hábitos y estilos de vida saludable para que disfrutaran de buenas experiencias relacionadas con dichos temas ya que como se ha dicho este conocimiento potenciara y fomentara la práctica deportiva y buenos hábitos a lo largo de toda su vida.

Esta promoción de hábitos saludables y deportivos fomenta estilos de vida activo en los estudiantes, los cuales se hacen visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de población escolar.

Fortalecimiento de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Para fortalecer la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional se le brindó asistencia técnica directa del país a Vaupés, Guainía, Guaviare,

Putumayo, Amazonas, Vichada, Caquetá, Huila, Cundinamarca, Atlántico, Magdalena, Bolívar, César, Sucre y Córdoba durante el período 2009-2012.

Asimismo, este Ministerio desarrolló en el año 2010, una guía y aplicativo informático para el apoyo a la gestión de planes territoriales de Seguridad





Alimentaria y Nutricional, la cual fue implementada a través de la capacitación en 32 departamentos del país con el propósito de generar en los actores políticos, institucionales, económicos, sociales y culturales de la seguridad alimentaria y nutricional, sensibilidad, compromiso de participación activa y competencias conceptuales, técnicas, prácticas e informáticas para liderar procesos de formulación, ejecución, seguimiento y evaluación de planes territoriales de seguridad alimentaria y nutricional.

Convenio Interadministrativo entre COLDEPORTES y el Ministerio de la Protección Social .En este convenio se trabajó la alimentación saludable y los ambientes libres de humo de tabaco por intermedio de la práctica de la actividad física en el espacio público.

NORMATIVIDAD EXPEDIDA

Acto administrativo

Artículo 10 de la Ley 1355 de 2009: Etiquetado Nutricional: Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.



“Semana de hábitos de vida saludable y lucha contra la obesidad y el sobrepeso” *¡Prometido!*

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (57) 303 203 - 303 301 - 503 305 Fax: 303 730 www.unpamplona.edu.co

En cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1355 de 2009, se realizó la celebración de la semana de hábitos de vida saludable y día nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso. En la versión 2011 se manejaron los temas de promoción de la actividad física, alimentación saludable y espacios libres de humo de tabaco. Para ello el Ministerio Salud y Protección Social, en asocio con OPS, ICBF y Coldeportes, dieron instrucciones para desarrollar actividades en territorios y difundirlas a través de sus páginas WEB y las de los aliados estratégicos.

Las acciones en Colombia buscan una transformación positiva de entornos para los modos, condiciones y estilos de vida saludables, un mejoramiento de la capacidad de respuesta del Sistema General de Seguridad Social en Salud, teniendo como base la promoción del disfrute de una vida sana, en las diferentes etapas del ciclo de vida, con enfoque diferencial y equidad social, desde una perspectiva de desarrollo humano sostenible.

* La Constitución Colombiana de 1991 reconoce el derecho al deporte en su Capítulo II “De los Derechos Sociales, Económicos y Culturales”

* El artículo 52 de la Constitución Colombiana de 1991, expresa: “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”.

* La Ley 181 de 1995 al referirse a los principios, establece que “El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son

*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social”.

* Los lineamientos curriculares de Educación Física del año 2000 elaborados por el MEN, fueron orientando y transformando el proceso educativo en cada uno de los actores que intervienen en la comunidad escolar.

* La UNESCO en su carta internacional de la Educación Física y el Deporte en 1978 establece en su artículo primero que “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental de todos (niños, niñas-hombres y mujeres.)”.

*DECRETO 2771 DE 2008

(Julio 30)

Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA, en ejercicio de sus facultades constitucionales y legales, en especial la conferida por el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política, y el artículo 45 de la Ley 489 de 1998, y CONSIDERANDO:





Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Que el artículo 52 de la Carta Política, establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Que la Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país.

Que la Ley 1083 de 2006, establece normas sobre planeación urbana sostenible, dispone criterios que se deben adoptar por los municipios y

Distritos en los planes de ordenamiento territorial en relación con la movilización en modos alternativos de transporte;

Que la Ley General de la Cultura, Ley 397 de 1997, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento; Que la Ley 181 de 1995, en su artículo 3º, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la



Del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

Que la Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.

Que el incremento del sedentarismo es un serio problema de salud pública que afecta la calidad de vida de los individuos, especialmente a los niños y adolescentes, el cual debe ser abordado por el sector de la salud y los demás sectores involucrados de manera integral, por lo que se hace necesario a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, coordinar las políticas nacionales y locales para promover la actividad física, involucrando la participación de los sectores señalados en el presente decreto, a fin de darle un carácter intersectorial que favorezca el papel de las alianzas y la organización social, y que contribuya a reducir los alarmantes y crecientes niveles de sedentarismo, así como a disminuir

Un porcentaje del incremento de la morbilidad por enfermedad cardiovascular en la población colombiana, mediante la creación de un programa nacional de actividad física.

LEGISLACIONES:

- * LA LEGISLACION EDUCATIVA VIGENTE Colombiana.
- * Constitución de 1991

* Ley general de Educación o ley 115 de 1994.





* Art 5 ~~T~~ fines de la Educación.

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

¡Estoy comprometido!

* Art 9 Derechos de la Educación.

* Art 23 Áreas obligatorias y fundamentales.

* Art 21 Objetivos específicos de la Educación básica en el ciclo de primaria.

* Ley del deporte ley 181 de 1995

* TITULO II: De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y de la educación extraescolar.

* TITULO III: De la educación física.

* TITULO IV: Del deporte.

* TITULO VI: Del sistema nacional del deporte.

* Ley 934 dic. 2004.

MARCO REFERENCIAL

* *Currículo*

Sales (2001) define el currículo de la Educación Primaria como “el conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación que han de regular la práctica docente en este nivel educativo”. Padierna (2011) lo considera como “proceso de reflexión permanente en la búsqueda de la articulación teoría-práctica-investigación”. Para Bedoya (2009) es básicamente un plan de enseñanza y sus contenidos son un conjunto de saberes culturales que



buscan el desarrollo y la socialización tanto de pequeños como grandes, es justo que se le conceda una atención especial al contexto y a la interacción humana.

* La importancia de la educación física:

La Educación Física es una Disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física, su propósito es el desarrollo del cuerpo humano a través de ejercicios controlados y disciplinas deportivas además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, la educación física pretende generar un bienestar mental en el estudiante.

La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-social, ayudando al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones

Y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, afrontando el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos al alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un numero variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda



escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 6683388 - 6683304 - 6683305 Fax: 6683750 www.unpamplona.edu.co

El programa de Educación física recreación y deporte, ha de pretender la formación integral del estudiante apoyándose de diferentes actividades

Deportivas, culturales, recreativas y artísticas permitiendo un buen uso del tiempo libre.

La educación física, la recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre deben contribuir a la formación y la promoción de la salud, la higiene, la prevención integral, de cada ser humano.

MARCO TEORICO

Salud: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).





¡Estoy comprometido!

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Un ejemplo de todo esto que hemos apuntado en el anterior párrafo podría ser el siguiente: A pesar de sus 90 años, Manuel gozaba de una salud de hierro y es que a lo largo de su vida siempre ha mantenido unos buenos hábitos alimenticios y ha llevado a cabo la práctica de mucho deporte.

En grandes rasgos, la salud puede reconocerse y analizarse desde dos perspectivas: la de la salud física y la de la salud mental, aunque en realidad se trata de dos aspectos relacionados entre sí. Para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

Así, es importante recalcar que para gozar de una magnífica salud física se hace necesario que la persona en cuestión cuenta con una serie de hábitos tanto alimenticios como deportivos. Así, respecto al primer aspecto hay que subrayar que las dietas que se realicen deben ser nutritivas y equilibradas obviándose en la medida de lo posible todo lo que se refiere a la ingesta de alcohol y otras drogas, y también a dejar de lado el tabaco.



¡Estoy comprometido!

En cuanto a la práctica de deporte existen muchas disciplinas que contribuyen a que el individuo goce de una buena forma. Así, se puede llevar a cabo la práctica de la natación, el ciclismo o el footing. No obstante, es cierto que en los últimos años las disciplinas deportivas que han experimentado un mayor crecimiento son aquellas que no sólo permiten mantener una buena forma física sino también un equilibrio psíquico. Este sería el caso, por ejemplo, del yoga o de Pilates.

La salud mental, por su parte, apunta a aglutinar todos los factores emocionales y psicológicos que pueden condicionar a todo ser humano y obligarlo a emplear sus aptitudes cognitivas y su sensibilidad para desenvolverse dentro de una comunidad y resolver las eventuales demandas surgidas en el marco de la vida cotidiana.

Cabe destacar que las ciencias de la salud son aquellas que permiten obtener los conocimientos necesarios para ayudar a prevenir enfermedades y a desarrollar iniciativas que promuevan la salud y el bienestar tanto de una persona en particular como de la comunidad en general. La bioquímica, la bromatología, la medicina y la psicología, entre otras, son ciencias de la salud.

Bienestar: hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan

Para vivir bien. Dinero para satisfacer las necesidades materiales, salud, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona.



Se trata de un concepto subjetividad, que puede tener representaciones muy diferentes en la mente de cada individuo, dado que el bienestar está íntimamente relacionado con las necesidades y los gustos de las personas. Sin embargo, los seres humanos no siempre sabemos qué cosas nos hacen bien, y esto complica aún más la definición de este término.

Por lo general, cada persona muestra una tendencia hacia un tipo de actividad en particular, sea la lectura, la práctica de algún deporte, la investigación científica o la pintura, entre muchas otras. Esto define sus gustos, su vocación, aquello que le proporciona un bienestar que no puede compararse con el obtenido en otros campos. Pero para entender a fondo el proceso interno que tiene lugar en estos casos es necesario ahondar en la mente del individuo para encontrar las razones que lo impulsan a volcarse por un interés u otro.

Cuando se analizan los gustos de una persona, se descubre que las necesidades que intenta satisfacer a través de los mismos no siempre resultan evidentes. Por ejemplo, los actores y actrices de gran fama internacional, cuyas vidas puedan parecer iguales a simple vista, tienen pasados muy diversos, y cuando se les pregunta por qué se dedican a la actuación, las respuestas van desde la búsqueda de una mejor situación económica para su familia hasta la sed de atención.

Si hacemos caso de las razones expresadas por cada persona para perseguir sus intereses, entonces podemos asumir que mientras siga por ese camino alcanzará el bienestar. Por el contrario, si prestamos atención a la gran variedad de motivos por los que los seres humanos podemos ansiar una misma cosa, se presenta la posibilidad de que no siempre veamos con claridad nuestras emociones y necesidades; es



probable que nuestra idea de bienestar no sea otra cosa que una trampa que nos cause dolor y angustia.

Concebir el bienestar de una manera incorrecta y poco precisa es tan peligroso como común a nuestra especie, y sólo a través de la aceptación de nuestros límites y equivocaciones podemos librarnos de esta forma tan peculiar de encarcelamiento. El ejemplo más gráfico es el de las personas que creen necesitar estar en pareja para sentirse felices y nunca lo consiguen; dado que no se detienen a buscar la razón por la cual no pueden estar solas, sus relaciones no la satisfacen por mucho tiempo y adjudican los errores al otro.

Cabe mencionar que se entiende por salud al estado de completo bienestar, tanto físico como mental, a nivel personal y en un contexto social. Por lo tanto, se trata de la fórmula para obtener el buen funcionamiento de la actividad psíquica y somática.

En otro sentido, se conoce como Estado de bienestar al sistema social que busca eliminar las injusticias de la economía capitalista mediante la redistribución de la renta y la prestación de servicios sociales estatales para las clases sociales bajas.

La economía de bienestar es aquella cuyo principal objetivo es llevar los servicios y medios imprescindibles para una vida digna a todos los sectores de la sociedad.



El Estado de bienestar y la economía de bienestar suelen ser banderas levantadas por los partidos de izquierda y los movimientos socialistas moderados que adhieren al capitalismo. Los partidos liberales, en cambio, proponen la reducción de los servicios estatales al considerar que el libre mercado se encarga de derramar la riqueza sobre todas las clases.

Hábitos: es un concepto con múltiples acepciones. Puede tratarse de la vestimenta o uniforme que un sujeto utiliza de acuerdo a su condición o estado. El uso más frecuente de la noción está vinculado al hábito religioso.

El uso más usual de hábito está asociado a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares. Estos hábitos también pueden asociarse al instinto y a la herencia: “Tengo el hábito de beber una copa de licor antes de irme a dormir”, “Recuerdo que mi abuelo tenía el hábito de levantarse antes del amanecer para ir a comprar pan recién horneado”, “Te recomiendo dejar ese hábito: no es saludable”.

Además de lo subrayado, y en lo que respecta a su significado de costumbre, podemos subrayar que existen claramente cinco tipos diferentes de hábitos. En primer lugar estarían los llamados físicos que son todos aquellos que se realizan en relación a nuestro organismo. Así podemos hablar de los físicos saludables que tienen como objetivo el

Apostar por proteger el cuerpo como sería el caso de practicar deporte con frecuencia.



Otro tipo importante de hábito es el afectivo. Bajo dicha denominación se incluyen una serie de acciones que son realizadas por el ser humano de cara a relacionarse con quienes le rodean, con su entorno. Es decir, son los hábitos que se realizan en lo que respecta a la pareja, los amigos, la familia o el trabajo.

Los hábitos sociales son a su vez todos aquellos que se refieren a las distintas costumbres que forman parte intrínseca de un grupo, de una cultura, de una sociedad. En dicha denominación podrían incluirse desde “tradiciones” en el ámbito de la alimentación hasta cuestiones relacionadas con el vestuario o incluso en la forma de comportarse.

Igualmente relevantes son los hábitos morales, todos ellos son los que determinan cual es la manera “correcta” que tiene que tener un individuo para actuar en su vida, qué criterios debe seguir para que sea una persona “buena” y que no vaya en contraposición de la sociedad lo que supondrá asumir una serie de consecuencias.

Y finalmente están los llamados hábitos intelectuales que son aquellos que giran entorno al intelecto, al entendimiento.

Para la psicología, los hábitos son comportamientos que se repiten con una cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que

Razonar.



Estos conceptos están
En el ámbito de la geología, un hábito cristalino es la apariencia externa de un mineral. El hábito, por lo tanto, permite describir cómo luce un mineral a nivel macroscópico.

Para la botánica, por su parte, el hábito hace mención a la forma de una especie vegetal, determinada por su tallo, sus ramas y su textura, entre otras características.

Un hábito, por último, es una distinción que identifica a una orden militar y el nombre que éstas perciben.

Estilo de vida: El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física

como psíquica.





Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud.
Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc.

Deporte: en el latín es donde encontramos el origen etimológico de la palabra deporte y en concreto se halla en el verbo *deportare* que puede traducirse como deportar. Viéndolo así nos cuesta entender qué tienen en común dicho verbo y el concepto que nos ocupa, sin embargo, tenemos que decir que la evolución será la que determine la conexión.

Y es que para los romanos aquella citada forma verbal tenía dos significados, por un lado el de transportar y por otro el que hacía referencia a unas celebraciones de tipo triunfal (*deportae lauream*) en las que los generales llevaban rendían honores a Júpiter y llevaban una corona de laurel.

Partiendo de todo ello, el concepto *deportare* que se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos,...fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicio. Una expresión esta última que ya se adecuaba a la perfección a la acepción que hoy le damos al término deporte.

La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Un deporte, después de todo, es algún tipo de ejercicio





físico o juego que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas.

Por ejemplo: “Todos los viernes hago deporte por la mañana”, “El pediatra sugirió que mi hijo hiciera deporte para mejorar su condición física”, “El deporte mueve millones de dólares en todo el mundo”.

La capacidad y la respuesta física del deportista son muy importantes para el resultado final de la competencia, aunque otros factores también resultan vitales, como el equipamiento del competidor o su inteligencia. Hay que destacar que, más allá de la competencia y del deseo de ganar, el deporte brinda entretenimiento a quienes lo practican y lo ven.

Aunque a veces suelen confundirse los conceptos de deporte y actividad física, éstos no son sinónimos. La actividad física es una simple práctica, mientras que el deporte implica una competencia que siempre arroja un resultado.

Así, por ejemplo, entre los deportes más importantes o los que mayor seguimiento tienen en todo el mundo se encontrarían el fútbol, el baloncesto, el tenis, el golf, el atletismo... Incluso podríamos subrayar que en muchos lugares se conoce al fútbol como el deporte rey por ser el que consigue despertar más interés.

De esta forma, es frecuente que en muchas publicaciones de carácter especializado se diga: Messi es uno de los grandes mitos del deporte rey, del fútbol, pues nadie como él tiene la capacidad goleadora y la cualidad de desestabilizar a la defensa del equipo rival.

Diversos hallazgos arqueológicos demuestran que, en el año 4.000 A.C.,

Ya se practicaban deportes en diversas regiones de China. En el Antiguo Egipto, por otra parte, se realizaban competencias de pesca, lanzamiento



de jabalina, natación y lucha. También en la Antigua Persia existían los deportes, como es el caso de ciertas artes marciales.

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5083293 - 5085304 - 5086300 Fax: 5082756 - www.unpamplona.edu.co

Con el aumento de la popularidad de los deportes y del número de aficionados que se acercaban a ver la práctica deportiva de los atletas, sumado al auge de medios de comunicación como la televisión o la radio y el mayor tiempo que la gente le puede dedicar al ocio en comparación con otras épocas, los deportes pasaron a profesionalizarse. De esta forma, los deportistas comenzaron a recibir dinero por dedicarse a entrenar y competir.

La popularidad de los deportes varía según el país. Mientras que en América Latina y en Europa el fútbol despierta pasión, en Estados Unidos prefieren el béisbol y el fútbol americano.

Promover: La palabra promover, de acuerdo al contexto en el que la empleemos podrá referir diferentes cuestiones, así es que bien podremos emplearla en más de una situación si lo queremos.

El comenzar algo o darle un curso activo a una cosa con la finalidad puesta en que tal cuestión se lleve a cabo y concrete, eso será promover. Con mis compañeros de curso estamos promoviendo una propuesta que nos permita rendir exámenes finales de las materias sin la exigencia de haber cursado las mismas.

También se usa la palabra promover para informar acerca del ascenso que recibe un individuo en un cargo, un empleo o la dignidad que presenta y que entonces lo colocará en un escaño superior. Laura fue promovida muy rápidamente de secretaria a jefa de recursos humanos, sin dudas, media la recomendación de alguien para lograr tal ascenso.

Cabe destacar, que este sentido del término es mayormente empleado para dar cuenta del progreso que alguien ha sufrido en su ambiente de





trabajo y también la mejora en la impronta de las condiciones de algo. *Estoy comprometido!*

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (+57) 5635309 - 5635304 - 5635305 Fax: 5632733 - www.unipamplona.edu.co

Y en el lenguaje coloquial, usamos la palabra promover, normalmente, como sinónimos de términos tales como: producir, generar, ocasionar. La compra de un nuevo auto 0 km., por parte del jefe de departamento, promovió los comentarios de todos los empleados de la oficina.

Por otra parte, la palabra promover es un término que reviste una especial importancia en el ámbito comercial, más precisamente de las ventas de Productos y servicios, ya que constantemente en el ámbito mencionado se evalúan diferentes alternativas para impulsar, promover, a un nivel superior y más acomodado las ventas de una compañía. En tanto, la promoción, tal como se denomina a la actividad que tiene la finalidad de aumentar las ventas o poner en conocimiento del público algo, resulta ser uno de los recursos más explotados en el ambiente.

Actividad física: es un concepto con varios usos. En su sentido más amplio, una actividad es una acción que lleva adelante una persona o una compañía. Física o físico, por su parte, son nociones que también tiene diferentes acepciones: en esta oportunidad nos interesa su significado como lo vinculado a lo corporal o al cuerpo.

Se denomina actividad física al movimiento que desarrolla un individuo, fomentando el consumo de energía. Para cualquier ser humano, por lo tanto, realizar actividad física con frecuencia es indispensable para el mantenimiento de la salud.

Cualquier movimiento del cuerpo puede considerarse como una actividad física. De todos modos, el concepto suele aludir a la actividad intensa, que exige un esfuerzo al sujeto y que supone un consumo energético bastante elevado. Este tipo de actividad física consume muchas calorías y ayuda a que la persona no tenga sobrepeso.





Además del consumo de calorías que contribuye a que el individuo no engorde en exceso, la actividad física también reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, mejora la elasticidad de los músculos y de las articulaciones, incrementa la capacidad pulmonar y regula el funcionamiento intestinal. La actividad física incluso aporta beneficios al plano psicológico, ya que quien realiza actividad física con frecuencia suele disminuir su nivel de estrés y mejora su autoestima.

El tipo de actividad física a realizar debe adaptarse a la condición de salud y a la edad de cada persona. Un joven de 25 años que no sufre trastornos orgánicos puede llevar a cabo actividades físicas mucho más intensas que un anciano de 75 años que padece artrosis.

Sensibilización: aumento de la respuesta ante un estímulo como consecuencia de la presentación repetida y constante de ese estímulo.

El significado de sensibilización en Psicología es fundamental conocerlo ya que se trata de un proceso fundamental de adaptación al ambiente. Es considerado además como la forma más primitiva de aprendizaje.

Diferencia entre sensibilización y habituación: son procesos opuestos.

Diferencia entre sensibilización y toma de conciencia: el concepto de sensibilización se entiende en aspectos fisiológicos y cognitivos, mientras que la definición de toma de conciencia abarca aspectos afectivo-emocionales y espirituales.



Saludable: saludable es un adjetivo que hace referencia a lo que

sirve para conservar o restablecer la salud. Puede tratarse de algo concreto (como un alimento) o abstracto (mantener la calma, evitar las preocupaciones).

La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo. Esto quiere decir que un individuo puede no estar enfermo y, sin embargo, no gozar de buena salud. Lo saludable es todo aquello que contribuye a aumentar el bienestar y a conservarlo.

La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes. Diversos estudios indican que las frutas y las verduras son la mejor opción para una alimentación saludable, lo cual refuerza la idea de que el ser humano es en realidad vegetariano por naturaleza.

Un individuo saludable también debe realizar actividad física. El deporte permite mejorar el estado corporal y mental, ya que ayuda a la distracción y a la relajación más allá del beneficio específico de la actividad sobre músculos y huesos.



En cuanto a la salud mental, los especialistas creen que lo saludable está vinculado a encontrar tiempo y espacio para la recreación, conservar la calma y la paz interior y tratar de reducir el estrés.

Saludable también permite nombrar a quien tiene aspecto sano o goza de buena salud y a lo que es provechoso para un fin. Por ejemplo: *“Estuve internado dos meses pero, por suerte, ya estoy saludable otra vez”, “Tu abuela se ve muy saludable hoy”, “No es saludable que te guardes tus palabras: en mi opinión deberías ir a hablar con ella”.*

Consejos para llevar una vida saludable

+ Hacer ejercicio

Si bien todos sabemos que hacer ejercicio es beneficioso para nuestra salud, muchas personas pasan gran parte de su vida evitando la actividad física al máximo. En algunos países occidentales, por ejemplo, un promedio de un cuarto de la población camina menos de una hora por semana. Por otro lado, con un paseo de tan solo media hora al día para los adultos y de una hora en el caso de los niños, se disminuye considerablemente el riesgo de sufrir un infarto y de padecer diabetes.



¡Estoy comprometido!

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

+ Controlar el colesterol

El objetivo principal de llevar un control del nivel de colesterol en la sangre es prevenir el bloqueo de las arterias, una de las causas de infartos e ictus. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*), si el nivel de colesterol supera los 200 mg/dl, es necesario comenzar a preocuparse. Por otro lado, algunas personas poseen un gen hereditario que contribuye con la producción de colesterol malo y en ese caso la atención a este problema resulta vital.

+ Reducir el nivel de azúcar en la sangre

La diabetes es una enfermedad posible de tratar, pero peligrosa, ya que acarrea altas probabilidades de padecer un ictus o un infarto, lo cual suele conducir a la muerte. Para evitar la diabetes, es importante prestar especial atención al nivel de azúcar en la sangre desde la juventud: en ayunas, lo ideal es poseer un valor menor a 100 mg/dl de glucosa.

¿Cómo se consigue tal objetivo? Consumiendo menos dulces y refrescos, haciendo ejercicio regularmente y aceptando la medicación indicada por los médicos si se entra en la *zona de riesgo*. De esta manera se protege el organismo y se mejora indefectiblemente la calidad de vida.



+ Evitar el tabaco

Fumar quita validez a cualquier otro recaudo; el tabaco aumenta el riesgo de muerte prematura y afecta negativamente el organismo a muchos niveles. A pesar de ser tan perjudicial para la salud, tan solo una semana luego de dejarlo, los pulmones comienzan a recuperarse.

Recreativo: con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

En lo que respecta a la primera acepción establecida, podemos decir que se suele hablar de lo que se conoce como recreación histórica. Esta es una actividad que consiste en que un número indeterminado de personas procedan a representar de la manera más fiel posible un acontecimiento del pasado que tuvo mucha importancia y trascendencia en la tierra donde viven.

Así, por ejemplo, en España y concretamente en la ciudad de Alcoy bajo la denominación de Fiesta de Moros y cristianos se recrea la batalla de Alcoy que tuvo lugar en el año 1276 y que enfrentó a los vecinos de la localidad con el caudillo musulmán Alzraq y sus soldados. Una guerra en la que, según cuenta la leyenda, se apareció San Jorge, a lomos de su caballo, para darles el triunfo a los habitantes del lugar.



¡Estoy comprometido!

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

No obstante, en otras partes del mundo también tienen lugar diferentes recreaciones históricas. Este sería el caso, por ejemplo, de Polonia donde tiene lugar la escenificación y conmemoración de la batalla de Grünwald, de 1410, donde se enfrentaron los caballeros teutónicos y los habitantes del entonces Reino de Polonia.

La batalla de la Línea Molotov durante la Segunda Guerra Mundial, la batalla de Austerlitz o la batalla de Naseby son otros de los hechos históricos que son sometidos a recreación en diversos puntos de la geografía mundial.

Con respecto a la segunda acepción, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta.

Entre las actividades recreativas más tradicionales, pueden mencionarse aquellas que se realizan al aire libre. La pesca, por ejemplo, es considerada como una actividad recreativa que permite distenderse y disfrutar de la naturaleza.

Los deportes como el fútbol y los distintos tipos de juegos también son elegidos por millones de personas en todo el planeta a la hora de la recreación.





¡Estoy comprometido!

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

En definitiva, el concepto de recreación abarca el juego en todas sus expresiones y actividades como la música y el teatro. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre.

Por último, no hay que pasar por alto que recreación también se utiliza como sinónimo de remake, es decir, de una obra que ejerce como nueva versión de otra anterior.

Beneficio: el latín *beneficium*, un beneficio es un bien que se hace o se recibe. El término también se utiliza como sinónimo de utilidad o ventaja. Por ejemplo: “*Este banco me ofrece más beneficios a la hora de abrir una cuenta*”, “*Nuestra empresa brinda grandes beneficios a los clientes más fieles*”, “*Con la compra del televisor, accedí a varios beneficios en la tienda*”.

El concepto suele usarse para nombrar a la ganancia económica que se obtiene de una actividad comercial o de una inversión. El beneficio, por lo tanto, es la ganancia obtenida por un actor de un proceso económico y calculada como los ingresos totales menos los costes totales. Si una persona compra mercancías por 200 dólares y luego las revende por 500, obtiene un beneficio de 300.

Para calcular el beneficio, es importante tener en cuenta todos los factores que inciden en el proceso económico, incluyendo los gastos operativos, las cargas sociales, etc. Nunca hay que olvidar que los beneficios no están directamente relacionados con los ingresos: una empresa puede tener bajos ingresos y altos beneficios, o viceversa. Todo depende de cómo se gestionen los costos.

Se conoce como margen de beneficio a la diferencia entre el precio de





¡Estoy comprometido!

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

Venta de un producto y los costes de producción. El análisis de coste-beneficio, por su parte, es la evaluación que se realiza para conocer la rentabilidad de un negocio.

El beneficio por acción se calcula al dividir los beneficios de una empresa entre su número total de acciones. El resultado permite conocer el beneficio obtenido por cada accionista en un periodo determinado.

Beneficios del vegetarianismo

A pesar de que puede ser considerado una moda para mucha gente, el vegetarianismo constituye una forma más sana y respetuosa de vivir, y existen diversos motivos que respaldan estas ideas. El consumo de carne está fuertemente ligado a la tradición, pero eso no indica que sea necesario o éticamente correcto, así como muchas otras costumbres sanguinarias que hemos arrastrado durante siglos.

Desde un punto de vista egoísta, ser vegetariano supone diversos beneficios para el propio organismo; por ejemplo, disminuye el consumo de grasa saturada y colesterol, y aumenta la ingesta de fibra dietética, vitamina C y E, potasio, ácido fólico, magnesio y más nutrientes de origen vegetal. En otras palabras, mejora nuestra presión sanguínea y extiende nuestra esperanza de vida, protegiéndonos de ciertas enfermedades crónicas.

En primer lugar, se encuentran las enfermedades del corazón; una persona vegetariana tiene un 25 por ciento menos de probabilidades de morir a causa de una complicación cardíaca, gracias al consumo de leguminosas y granos integrales, que colaboran con la estabilización del nivel de azúcar en la sangre.





¡Estoy comprometido!

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

El riesgo de padecer cáncer es también menor ya que, según el Fondo Mundial de Investigación de Cáncer, comer carne roja es en parte responsable del desarrollo de esta mortal enfermedad. Por otro lado, el vegetarianismo también ayuda a disminuir las probabilidades de padecer diabetes tipo dos y a combatir la obesidad, trastorno mucho más común en personas omnívoras.

Uno de los argumentos más comunes de los detractores del vegetarianismo es que acarrea una importante carencia de proteínas; esto, como se ha probado en más de una ocasión, se trata de una observación infundada, ya que hay muchos alimentos de origen vegetal que suplen los nutrientes generalmente asociados a la carne, entre los que se encuentran la soja, los cereales, los frutos secos y las legumbres. Es importante resaltar que para gozar de todos los beneficios del vegetarianismo es indispensable llevar una dieta adecuada, para lo cual es necesario informarse y atreverse a experimentar con el sinfín de ingredientes que nos ofrece la naturaleza. En este sentido, muchos aconsejan visitar a un profesional de la nutrición como primer paso.

Propuesta: proposita”. Este es el término latino en el que se encuentra el origen etimológico de la palabra propuesta que ahora nos ocupa. Aquel significa “puesta adelante” y es fruto de la suma de dos componentes claramente delimitados:

- El prefijo “pro-”, que puede traducirse como “hacia adelante”.
- “Posita”, que es equivalente a “puesta”.

El concepto refiere al ofrecimiento, el convite o el pensamiento que se expresa ante una persona con un cierto objetivo.





¡Estoy comprometido!

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

Por ejemplo: “La propuesta de casamiento de Juan me sorprendió”, “Tengo una propuesta laboral muy interesante para hacerte: espero que la consideres”, “El jugador aún no recibió ninguna propuesta firme por parte del club”.

La persona que realiza una propuesta busca una respuesta de su interlocutor. Al proponer algo, el sujeto espera una reacción que esté vinculada a aquello que se propone. El hombre que hace una propuesta matrimonial a su mujer, por citar una posibilidad, aguarda una resolución: que la mujer acepte contraer matrimonio o, en su defecto, que rechace el ofrecimiento.

De manera coloquial, en muchas ocasiones, ya como si de una locución se tratase, se emplean las palabras propuesta indecente. Las mismas se usan juntas bien de manera jocosa para referirse a un ofrecimiento que se va a realizar y que resulta curioso o fuera de lo establecido, o bien también significa ofrecimiento de tipo íntimo y sexual.

Precisamente “Propuesta indecente” es una de las canciones de más éxito del cantante Romeo Santos, que se publicó en el año 2013 dentro del álbum Fórmula, Vol. 2 y que es una mezcla de bachata y tango. Se convirtió en una de las composiciones más escuchadas del momento en un sinnúmero de países tales como España, México, Colombia o Estados Unidos.

En el ámbito del cine también hay varias películas que usan esa palabra en sus títulos. Este sería el caso de “La propuesta”, de 2005, que está protagonizada por Guy Pearce y Ray Winstone. En ella se cuenta como





un joven tendrá que decidir a cuál de sus dos hermanos quiere salvar de morir en la horca.

En ocasiones, las propuestas tienen destinatarios múltiples. Supongamos que una organización no gubernamental (ONG) lanza una campaña para que la gente que vive en zonas costeras ayude a limpiar la playa. La propuesta de la ONG es acercarse a una cierta playa con guantes y una bolsa para juntar los residuos. Dicha propuesta, por supuesto, no está dirigida a una persona en específico, sino que pretende ser lo más amplia posible.

También puede definirse como propuesta a las ofertas comerciales de las empresas. Puede decirse, en este sentido, que la propuesta de verano de una empresa de indumentaria consiste en camisas de manga corta y camisetitas de colores claros. El conjunto de los productos constituirían la propuesta, que implica poner estos productos a la venta.

Otro ejemplo sería el de una entidad publicitaria que quiere llevar a cabo la campaña de una compañía en cuestión lo que hace es presentarle varias propuestas que le puedan resultar atractivas, para que así definitivamente la contrate.

Campo de estudio: La idea de campo de estudio suele emplearse con referencia a una rama del saber. En una ciencia pueden existir múltiples campos de estudio: cada uno se corresponde a una especialización o a un sector específico del conocimiento.



¡Estoy comprometido!

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

Un experto en ciencias de la comunicación, por ejemplo, puede elegir como campo de estudio la comunicación digital. Esto quiere decir que, más allá de tener conocimientos amplios sobre los procesos comunicacionales, decide especializarse concretamente en cómo se desarrolla la comunicación mediante los medios digitales. En este marco, el especialista aplicará sus conocimientos y las teorías generales de la comunicación en el campo de estudio específico que eligió.

Un psicólogo, por su parte, puede enfocarse a las fobias como campo de estudio. Esta decisión lo lleva a desarrollar su trabajo con pacientes fóbicos, estudiando el origen, el desarrollo y el tratamiento de estos trastornos.

Si nos centramos en la biología, podemos encontrar entre sus campos de estudio a la genética. Esta área de los estudios biológicos está orientada a la herencia (los genes) que se transmite de generación en generación.

Ansiedad: el concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación. Para la medicina, la ansiedad es el estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad y que no permite la relajación y el descanso del paciente.

Ansiedad

Por ejemplo: “Siento una gran ansiedad por el recital de esta noche”, “Trata de dominar tu ansiedad, que en ese estado de nerviosismo las cosas te pueden salir mal”, “Gran ansiedad por el partido de semifinales”.





Cabe resaltar que la ansiedad no siempre es una patología, sino que es una emoción común como el miedo o la felicidad. La ansiedad, en este sentido, es necesaria para sobrevivir ante ciertos riesgos ya que pone a la persona en alerta.

Cuando un individuo se encuentra en un estado de ansiedad, sus facultades de percepción aumentan ya que se registra una necesidad del organismo de aumentar el nivel de ciertos elementos que, ante la situación, están por debajo de lo normal.

El sistema dopaminérgico es el que se encarga de dar las alertas al organismo de aquello que necesita, liberando señales al sistema nervioso central. Lo hace cuando tenemos hambre, sed o sueño, y nos lleva a buscar todos los medios por satisfacer esa necesidad. Así mismo, es el encargado de liberar adrenalina cuando estamos frente a situaciones a las que debemos enfrentarnos. Se trata de una cadena que consiste en: 1) Alerta amarilla, 2) Alerta roja y 3) consecución del objetivo; cuando la cadena se rompe, se produce una situación de ansiedad o estrés atípica que puede llevar a la resolución del peligro o a sucumbir ante el miedo. Es decir que cuando esta facultad innata del individuo se torna patológica, aparece un trastorno de ansiedad.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos trastornos incluyen a los ataques de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y las fobias. Para superar los trastornos de ansiedad, los profesionales pueden suministrar remedios ansiolíticos o sugerir terapias psicológicas.



La ansiedad como trastorno

Las respuestas que genera la ansiedad en una persona son: huir o luchar. En la antigüedad estos mecanismos surgían al tener que enfrentarse a las dificultades que la vida en la naturaleza les presentaba; pese a que hoy ya no existen esos problemas, han surgido otros nuevos que generan estrés y ansiedad en las personas. El peligro a veces es real, pero otras veces se encuentra condicionado por las experiencias que cada individuo haya tenido que enfrentar previamente; esto último ocurre, por ejemplo, en los trastornos de ansiedad. El miedo funciona como un mecanismo de defensa, pero si la respuesta a la que conduce es nociva para el individuo, es imprescindible atreverse a enfrentarlo.

Cuando el miedo llega a generar parálisis en el accionar del individuo recibe el nombre de fobia, es una reacción brusca donde el sujeto pierde el control de la situación, en esas situaciones la persona intenta huir del conflicto. Algunas fobias pueden ser: acrofobias, claustrofobia o

agorafobia.

Una persona que padece alguna fobia, presencia la aparición de la enfermedad cuando debe enfrentarse a esa situación temida y esta, generalmente, instiga al sujeto a la huida (síntomas de ansiedad y conductas de evitación). En los trastornos obsesivos compulsivos la aparición de la misma se percibe cuando el individuo lucha por imponerse frente a sus impulsos obsesivos; generalmente la reacción también es huir del conflicto (autolesionándose o tomando una actitud nociva para sí mismo o para el medio). Otra circunstancia en la que esta



temida reacción se presenta, es junto a los trastornos por angustia por separación, cuando

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 6685303 - 6685304 - 6685305 - Fax: 6682135 - www.u.pamplona.edu.co

se han vivido la separación de las figuras paternas y la posterior desestabilidad.

Según estudios realizados por psiquiatras, cierto grado de ansiedad es bueno, colabora positivamente en la formación del carácter, permite ampliar los conocimientos y reforzar la creatividad, ya que las experiencias que nos hayan marcado nos permiten tener una noción de aquello de lo que debemos protegernos y discernir qué cosas no pueden dañarnos.

Existen muchas formas de tratar la ansiedad, algunos especialistas se inclinan a reducirla al miedo al futuro, a las posibilidades que desconocemos que puedan darse, los “y si...?”, y aseguran que la forma de resolverla es logrando una recodificación de estos pensamientos que ayuden a que el individuo sólo viva el presente. La ansiedad existe porque las personas viven en el futuro y se olvidan del presente que es lo único real y en el momento en que el paciente consigue volver a su existencia, la ansiedad desaparece.

Autoestima: la autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.

Autoestima

En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.



¡Estoy comprometido!

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

El mantenimiento de una buena autoestima es imprescindible en cualquier psicoterapia, ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay psicólogos que definen a la autoestima como la función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal, ya que las debilidades en la autoestima afectan la salud, las relaciones sociales y la productividad.

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la psicopedagogía. Esta disciplina considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia. Esto quiere decir que, si un alumno tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

La autoestima también suele ser un valor analizado desde la autoayuda, con miles de libros que enseñan cómo protegerla e incentivarla. Sin embargo, hay sectores de la psicología que creen que la autoayuda puede ser perjudicial para el individuo, ya que promueve un perfil narcisista que afecta a las relaciones sociales.

Ejercicio Físico: Se considera al conjunto de acciones motoras-musculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

Efectos del Ejercicio Físico: Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo.

Fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, como ansiedad, estrés y bienestar psicológicos.





Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta.

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (57) 5669303 - 5669304 - 5669305 - Fax: 5662730 - www.unipamplona.edu.co

Mejora los procesos del pensamiento.

Fortalece el sistema óseo y muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones).

Contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular.

Retarda los cambios de la vejez.

Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

Mejora el aspecto físico de la persona.

Regula la aparición de algunas enfermedades como asma, estrés, diabetes mellitus, diabetes gestacional, embarazo, infarto, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer.

Beneficios que adquieren las personas que realizan ejercicios físicos:

- 1.- Sufren menos depresiones.
- 2.- Sufren de menos dolores difusos.
- 3.- Sufren menos depresión.
- 4.- Aumentan su capacidad sexual y su deseo por mantener relaciones.
- 45.- Aumentan considerablemente la autoestima.
- 6.- Aumenta su capacidad de concentración.

7.- Aumentan su toleración al estrés.





METODOLOGÍA

Se apuesta a desarrollar diferentes modalidades de la actividad física, hábitos saludables y el deporte en las instituciones. El deporte es dado a conocer desde los clubes y entidades escolares deportivas que forman parte de diferentes entidades y a asociaciones de tejido social que fomentan estilos de vida saludable y cursos de formación de actividad física y deporte.

Nos basaremos en una metodología en torno a la participación activa dentro de un marco de trabajo en el que se mezclen teoría y aplicación a la práctica todo esto orientado y enfocado al trabajo en equipo educando y concientizando a los estudiantes en los conocimientos y destrezas enfocadas en hábitos saludables y deportivos.

Nuestros objetivos principales con nuestros estudiantes es diseñar y aplicar programas orientados a la salud y deporte en los alumnos de preescolar a quinto, Mejorar conocimientos sobre actividad física orientada a la salud.



POBLACIÓN

GRADO NUMERO DE ESTUDIANTES HOMBRE Y MUJER

Primero 01: 25 niños

Primero 04: 24 niños

Primero 05: 23 niños

Segundo 04: 24 niños

Segundo 05: 25 niños

Tercero 04: 20 niños

Tercero 05: 24 niños

Cuarto: 40 niños

Quinto 03: 22 niños.

Quinto 04: 21 niños

POBLACIÓN BENEFICIADA: 228 estudiantes Colegio San José Provincial Sede la Salle



RECURSOS

RECURSOS HUMANOS: 228 estudiantes, asesor Jesús Rodríguez en formación Julián Eduardo Arciniega Peñaloza.

RECURSOS FÍSICOS: Grabadora, carteleras informativas, plegables, pelotas de tenis, conos, cuerda, aros y coliseo deportivo.

EVALUACIÓN

Formativa de observación directa, se observara a los estudiantes en el momento de su trabajo, mientras realizan las diferentes actividades. Por otra parte tendré registros (lista de participación, fotografías) de los estudiantes más destacados al momento de realizar la actividad, de igual forma para enriquecer el aprendizaje de los estudiantes dejare consultas para realizar en casa que deberán ser entregadas en forma escrita en la próxima clase.



CRONOGRAMA

Cronograma deportivo hábitos saludables	
TORNEO O RECREOS “HABITOS SALUDABLES”	Torneo mixto en recreos en los que se trabajan prioritariamente aspectos saludables: nutrición, hidratación y juego limpio. El torneo es mixto y combinado en modalidades deportivas: Prescolar: microfútbol Primero-segundo: microfútbol Tercero–cuarto-quinto: futbol, baloncesto
EL DEPORTE EN LA HORA DE CLASE	En la horas de clase se dará la catedra informativa respecto a los hábitos deportivos y saludables
NUESTRO ENTORNO	Se realizaran salidas a lugares, como el coliseo, los tanques, otros
DEPORTE EN LA EDAD ESCOLAR	habrán 3 modalidades deportivas: microfútbol, futbol baloncesto



ACTIVIDADES

- 5 agosto: contenidos a trabajar
- 17 agosto: la ocañerita

Promover en lo niños el folclor colombiano como símbolo de patriotismo nacional.

Por medio del baile la ocañerita queremos enseñar a los niños los fundamentos básicos de dicho folclor, tradición y cultura, idiosincrasia de la región entre otros.

El alumno vivenciara con emoción y alegría la danza, ejecutando los respectivos movimientos corporales que contribuyen a su desarrollo.

Patio de clases, vestuario hombre y mujer, tiza, audio.

- 23 agosto: juegos y recreación

Mejorar en el niño la orientación especial y la integración con sus compañeros.

Fortalecer amistades, afianzar el trabajo en equipo y sobre todo fomentar la sana competencia.

El estudiante afianza el trabajo en equipo y mejora su competitividad.

Conos, platillos.

- 30 agosto: ronda y recreación

Desarrollar coordinación motriz con ubicación temporoespacial.

Por medio de la ronda, mejorar su expresión corporal y memorización.



Se ubica adecuadamente en el espacio.
¡Estoy comprometido!

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 6685304 - 6685305 - Fax: 6682750 - www.unipamplona.edu.co

- 9 septiembre: Coordinación y cualidades perceptivas

Crear y formar certeza, energía, eficacia, flexibilidad y una buena adaptabilidad en un lapso corto de tiempo.

La práctica permanente de ejercicios que trabajen estos patrones, conduce al desarrollo de las habilidades básicas, ya constituidas y afirmadas como secuencias de movimientos automatizados; que por su disponibilidad inmediata, en cualquier momento y situación, permiten, favorecen y facilitan el dominio motriz del medio, como condición primaria para la conquista de la autonomía por parte del niño.

El estudiante afianza sus habilidades y competitividad en el entorno.

Cancha, conos, lasos.

- 16 Septiembre: Velocidad

Formar y crear independencia segmentaria en el manejo y control de reacción en distintas distancias con cambios de dirección.

A través de la velocidad de reacción el alumno identificara y controlara el esquema corporal en sí mismo y en los demás. Poniendo en uso cualidades auditivas y físicas.

El estudiante demuestra control corporal en sus movimientos con un estímulo acústico.

Cancha, pelotas de tenis, cuerdas, conos.

- 23 Septiembre: Agilidad y concentración

Aumentar en el niño la agilidad, ya que esta cualidad se va perdiendo con el paso del tiempo. La mejor edad a trabajar esta cualidad física es de edades muy tempranas.





Por medio de dichos ejercicios a trabajar con unos enfoques

¡Estoy comprometido!

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (57) 5655929 / 5655930 / 5655931 Fax: 5655929
www.unipamplona.edu.co

específicos es posible mantener el cuerpo ágil. En este sentido hay ciertas actividades, juegos o deportes que requieren de una considerable agilidad.

El estudiante comprueba el dominio corporal en sus movimientos en dichos circuitos establecidos para mejorar la agilidad.

Cancha, tizas, conos.

- 29 Septiembre: Polimetría y Juegos

Mostrarle al niño un pequeño entrenamiento físico que se lleva a cabo con el objetivo de lograr que el estudiante pueda concretar movimientos veloces y asertivos, dependiendo de la edad y grado de dificultad.

A través de la pliometria que es un interventor de todos los músculos los cuales buscaran aplicar la mayor fuerza posible en el menor tiempo, de fácil a difícil.

El estudiante ejercitara la fuerza reactiva orientándose a fortalecer las piernas, poniendo en práctica sus cualidades psicofísicas.

Escalera pliometrica, cuerdas, conos, bastones.

- 6 Octubre: Resistencia y Juegos

Mejorar en el niño la resistencia y la fusión con sus compañeros.

Confortar amistades, afianzar el trabajo en equipo y sobre todo fomentar la sana competencia.

El estudiante afianza el trabajo en equipo y mejora su competitividad.

Domos, pelota medicinal.



- 20 Octubre: Fuerza

Inculcar en los niños la importancia de trabajar las cualidades físicas a través de la recreación y sana competencia para su desarrollo.

Por medio de estas dos actividades, fáciles de hacer, motivadoras a competir, quiero despertar ese deseo de esforzarse y demostrar que si se pueden superar cuando se lo proponen.

El alumno vivenciara con exaltación y alegría las actividades, ejecutándola las cuales contribuyen a su crecimiento en todos los aspectos.

Papel periódico, conos, cancha, pelotas de tenis.

- 27 Octubre: Hábitos Saludables y Deportivos encuentro teórico

Hoy en día, la salud no se considera simplemente como ausencia de enfermedad. Se entiende que una persona sana es aquella que goza de un bienestar general, tanto físico como psíquico o social, y es precisamente en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan o benefician la salud, concepto que actualmente se conoce como “estilo de vida saludable”, que incluye el abandono del tabaco, alcohol y otras drogas, la práctica deportiva, la nutrición adecuada, y el desarrollo de nuevas vacunas.

Hábitos saludables en la infancia Educar a los niños y niñas en Hábitos Saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo.

Desarrollar en ellos hábitos y costumbres sanos, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un



bienestar físico y mental, ayudará a lograr cumplir el objetivo de “vivir más, vivir mejor” al evitar procesos patológicos desde su raíz, como las enfermedades cardiovasculares (ECV), aterosclerosis e hipertensión arterial, la ingesta calórica excesiva con obesidad,

niveles elevados de colesterol, sedentarismo, hábito de fumar y beber alcohol.

Varios factores de riesgo podrán ser modificados, si se incorpora en la educación de los niños y niñas no sólo aspectos sanitarios, sino también sociales, culturales y económicos, para alcanzar un “estilo de vida saludable” incluyendo la promoción de hábitos saludables como el tipo de dieta cardiosaludable y hábitos nutricionales, el patrón de conducta personal y comportamiento (horas de televisión, videojuegos), hábitos (tabaco, alcohol), estilos de vida (actividad física, sedentarismo), la estructura social, y las variables biológicas, y factores eco ambientales.

El estilo de vida, está estrechamente relacionado con el comportamiento general de la comunidad y es una cuestión de masas de población.

Para introducir nuevos valores y que los niños adquieran hábitos saludables duraderos que redunden en su bienestar y calidad de vida, sobre todo de cara a su posterior desarrollo físico e intelectual, será conveniente que los padres sirvan de modelo.

Ha sido demostrado que los niños presentan una mayor predisposición a consumir alimentos saludables y a llevar una vida activa si tienen el ejemplo de sus padres y de otros miembros de la familia.

Es decir, si la familia práctica hábitos saludables es mucho más fácil convencer a los hijos de que hagan lo mismo, y sus efectos se prolongarán a lo largo de toda la vida.

Los datos hablan por sí solos: los 11 años es la edad en la que un preocupante porcentaje de niños comienza a fumar; el 31% de la



población infantil tiene sobrepeso, de ellos el 12% es obesa, el hecho de que La Rioja es la C.A. con la menor edad de inicio en consumo de bebidas alcohólicas, que el 23,78% de la población infantil no hace ningún ejercicio al aire libre, ve 2 horas al día la TV

el 29,53, e incluso pasa más de 3 horas diarias frente al TV el 18,3%.

- 03 Noviembre: Torneo Hábitos Saludables y Deportivos
- 10 Noviembre: Degustación y evaluación temas contemplados Hábitos saludables y Deportivos.



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

DISEÑO, EJECUCION Y EVALUACION

- DISEÑO

Esta propuesta pedagógica se diseñó de acuerdo a los tiempos libres que los estudiantes tenían en sus recreos teniendo una duración de 4 semanas avilés dentro del cronograma de actividades del reglamento de las practicas, teniendo la supervisión del asesor JESUS RODRIGUEZ para llevar a cabo dentro de la institución y aplicándola en los espacios libres de los estudiantes.

- EJECUCION

Esta propuesta se ejecutó en un laxo de 4 semanas en las cuales de emplearlos tiempos de recreo de los estudiantes, procurando disciplina y orden en cada una de las sesiones, se realizaron las charlas informativas-formativas con los estudiantes de 2-3-4y 5 y el campeonato de los hábitos saludables con cada grado de la sede la Salle procurando una buena organización y aprovechamiento del tiempo de recreo.

- EVALUACION

Se evaluó de manera diaria en cada sesión teniendo en cuenta los procesos realizados, los comportamientos y desarrollo frente a la temática presentada mirando los cambios y evolución desde el inicio hasta la culminación del proceso.



SEMANAS DE LA PROPUESTA

Semana no.1

TORNEO O RECREOS “HABITOS SALUDABLES”

Se inició con la organización del torneo mixto en recreos con una duración diaria de 2 horas diarias en los que se trabajan prioritariamente aspectos saludables: nutrición, hidratación y juego limpio. El torneo es mixto y combinado en modalidades deportivas:

Prescolar: microfútbol

Primero-segundo: microfútbol

Tercero–cuarto-quinto: futbol, baloncesto

Semana no.2

EL DEPORTE EN LA HORA DE CLASE

En la horas de clase se dio la catedra informativa respecto a los hábitos deportivos y saludables para mejorar sus estilos de vida y aprovechar estas edades la cual es la más apropiada.

Semana no.3

NUESTRO ENTORNO

Se tenía planteado salidas a lugares, como el coliseo, los tanques, otros pero por comportamientos inadecuados se canceló. En esta semana se dio inicio a la eliminación directa de los enfrentamientos entre equipos que pasaron a la segunda ronda dejando la mitad de los equipos clasificados, donde hubo algunas dificultades porque muchos estudiantes quisieron fomentar la discordia pero afortunadamente hubo control y todo



transcurrió de manera normal en esta fase también de dio espacio para la participación de dos equipos de mujeres

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 3663393 - 3663904 - 3666393 - Fax: 3662733 - www.unipamplona.edu.co

en un partido amistoso recomendado por el seños coordinador y donde se pudo descubrir mucho talento y capacidades también de las mujeres quienes dieron un bonito partido culminando con esa fase del torneo.

Semana no.4

DEPORTE EN LA EDAD ESCOLAR

Se dispuso a aplicar en esta semana las semifinales y finales del torneo dejando como campeón al grado 5-03 y dando esparcimiento a los asistentes a los partidos evitando que desperdicien su tiempo en otras cosas.



EVALUACION

Se cumplió el objetivo de esta propuesta la cual trataba de combatir el ocio el sedentarismo e implatacion de habitos saludables opacando los vicios de la sociedad empleando de buena manera el tiempo de recreo de los estudiantes mediante la práctica de deportes,adquiriendo nuevos conocimientos del saber entre estos el comer saludablemente y la importancia de descansar, logrando en un 95 % integrar al colegio en este tipo de actividades que son de mucha ayuda para su formación, donde se destacó las habilidades y destrezas de muchos estudiantes que desconocía los niños lograron un desarrollo bastante bueno en sus habilidades y se notó la disminución de palabras inadecuadas, también se pudo observar la diversión y la satisfacción en los momentos del recreo con la realización del campeonato de los habitos saludables fue un muy buen trabajo y se cumplió de manera satisfactoria inculcando valores y aprovechando el tiempo libre de los estudiantes colegio san jose provincial sede la salle.



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

INFORMES DE ACTIVIDADES:

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL NIÑO Se realizó una integración y compartir en la sede la Salle y se me pidió encargarme de la animación de la actividad la cual resulto muy agradable y muy provechosa llevando a los estudiantes a cambiar la monotonía.

IZADAS DE BANDERA Hice parte de la izada de bandera culminación, donde estuve a completa disposición para su organización, realizando cualquiera actividad en la cual se me necesitara, donde esta izada de bandera se realizó en el patio central de la sede la Salle, y desde temprano tuve a cargo la organización de la música, me correspondía los grados primero los cuales lleve en completo orden y se realizó una excelente presentación para el agrado de todos.

CHARLA SOBRE EL BUEN USO DEL AGUA Y LA CONTAMINACION Me correspondió a la asistencia de la charla sobre el buen uso del agua en la institución colegio san jose provincial sede la sallé, llevando a los estudiantes del grado 5, y allí de la mano de una conferencista se trataron muchos temas sobre todas las ventajas del ahorro del agua y el reciclaje. Asistí con mis estudiantes en orden para que estos pudieran escuchar este importante tema y pudieran reflexionar sobre sí mismos, todo trascurrió en completo orden al culminar el regreso al salón nuevamente.

ACOMPAÑAMIENTO A DESFILE Como apertura de los desafíos polimotres a las 9: 00 am se partió del colegio con los estudiantes, se dio inicio al desafío polimotor, realizado en la ciudad de pamplona, marchando por la avenida Santander haciendo representación de la institución como símbolo deportivo por parte del colegio.



ACTIVIDADES EXTRA INSTITUCIONALES

REALIZACION DE JEANS DAYS

Se hizo este evento con el fin de seguir contribuyendo a la mejora de implementos deportivos de la institución, donde se cobraron 500 pesos con la colaboración del señor coordinador Antonio cabeza y el profesor Jesús rodríguez, para que fuera un día donde pudieran cambiar de uniforme por ropa particular, con el único fin de tomar estos fondos recolectados y comprar unos petos deportivos para los futuros equipos que representen la institución, y que los estudiantes mismos puedan utilizar además de arreglar las carteleras deportivas.



CAPITULO V

INFORME DE LA EVALUACIÓN DE LA PRACTICA DOCENTE

En el acuerdo 032 del 19 de julio de 2004 en el que se aprueba la práctica docente para los programas de licenciatura de la universidad de Pamplona, en el artículo diecinueve del capítulo cinco, estipula el informe de evaluación de la práctica integral docente en los siguientes aspectos:

ARTICULO 16.- DE LA EVALUACION

La evaluación de la práctica integral comprende los aspectos formativos, expresados conceptualmente en observaciones y recomendaciones para la cualificación de los procesos de desempeño pedagógico y la valoración cuantitativa, correspondiente al resultado de los desempeños efectivos en el diligenciamiento de documentos y procesos pedagógicos.

La calificación de la práctica integral docente, se hace mediante valoración numérica en la escala de 0 a 5. La nota mínima aprobatoria es de 3.5

EVALUACION DE LA PRÁCTICA

AUTOEVALUACIÓN

Fue muy absorbente realizar mis practicas docentes en el colegio san jose provincial sede la salle, ya que aprendí a ser autarquico y crear un estilo propio para educar y transmitir mis conocimiento a los estudiantes, también aprendí a desliarme en el entorno laboral docente donde los profesores me brindaron apoyo para que yo pudiera crecer como persona y en mi vida profesional.



Fue ~~no~~ muy provechoso para mí como estudiante docente haber realizado mi practica en un colegio como este ya que asimile mucho de los estudiantes los cuales batallan dia a día para sacar su educacion adelante.

Espero que hayan aprendido bastante de mí, en especial a ser mejores personas con estilos de vida saludables..

Es muy reconfortante saber que termine las prácticas profesionales docentes y aprendí demerusadas cosas tanto para mi vida personal como profesional, aprovechando cada uno de los consejos de mi asesor colocándolos en costumbre cada día hasta el último que estuve en el colegio provincial san jose sede la salle.

COEVALUACIÓN

platicando con mis alumnos del colegio me decían: la educación física nos pareció una actividad muy provechosa, donde pudimos dejar salir toda nuestra energía y nos permite crecer sanos, fuertes para así tener un buen desarrollo físico y mejorar nuestra salud. Lo que más nos gustó de la clase de educación física fueron las actividades que nos enseñó el profesor, porque nos divertimos muchos y fueron muy chéveres.

asimismo nos gustó porque apreciábamos actividades y ejercicios nuevos que eran de nuestra enseñanza y aprendizaje y por toda la confianza y amistad del profesor para hacer mejor la clase, también porque hacia lo posible para que pudieramos trabajar bien y que la clase se desarrollara de la mejor manera sin excluir a nadie y divirtiéndonos en todo momento.

EVALUACION DE LA SUPERVISION DE LA PRÁCTICA

INTEGRAL DOCENTE

Gracias a JESUS RODRIGUEZ ESCOBAR quien fue mi asesor durante la práctica y me acompaño en todo el proceso pedagógico, es un gran





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels. (+57) 5655353 - 5655304 - 5655305 - 5655251 - www.unipamplona.edu.co

docente y una gran persona la cual me compartió sus conocimientos junto con sus consejos. Fue un conductor para mí en todo el suceso y me apoyo en todo.

Gracias a la asistencia y iniciación pude llevar a cabo de la mejor manera la propuesta pedagógica adquiriendo conocimientos importantes para mi vida profesional.





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

FORMATOS DE EVALUACION





UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Salud
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS PENALZA
Aseor: JESÚS M RODRIGUEZ ESCOBAR
Institución: PROVINCIAL SAN JOSE
Grado: DE PRESCOLAR A QUINTO fecha: 18 - NOVIEMBRE 2016

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	NOY BUENA PLANEACION Y ORGANIZACION DE LOS CONTENIDOS	30%	5.0	150
2. Docentes y Evaluativa	BUEN DESARROLLO DE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS	50%	4.5	225
3. Actividades extracurriculares	BUENA ACTITUD Y TRABAJO EXTRA-CURRICULAR	20%	4.5	090
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.65	

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





¡Estoy comprometido!

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

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Salud
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR:
SUPERVISOR: Jesús M. Rodríguez Escobar
INSTITUCION: COLEGIO PROVINCIAL
FECHA: 18 - NOVIEMBRE - 2016

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	4
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	2
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el material didáctico	4	3
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 dirige 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	4	4
14. Se cumplió el objetivo	2	2
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	5.0	45.0

OBSERVACIONES: _____



¡Estoy comprometido!

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

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la institución

- > Pertenencia con la institución
E
- > Da a conocer sus inquietudes
B
- > Cumple y respeta los conductos regulares
B
- > Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
B
- > 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
B
- > Visiona y gestiona acciones futuras
B



¡Estoy comprometido!

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

- Su proyecto de área es acorde con el PEI
E
- 3. Organización
 - Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
B
 - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
E
 - Su comunicación es fácil y asertiva
B.
 - La documentación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
B
- 4. Ejecución
 - La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
B
 - Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
B
 - Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
B
 - Es líder en desarrollo del trabajo de su área
B
- 5. Control
 - Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
B
 - Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
B

NOMBRE DEL ASESOR: Jesús M Rodríguez Escobar
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: JULIAN PEÑA LOZA
FECHA: 18-NOVIEMBRE-2016



¡Estoy comprometido!

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

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: _____ SUPERVISOR: JESÚS N. RODRÍGUEZ SORBAE

PERIODO ACADÉMICO: SEGUNDO 2016

Aspectos evaluables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducta de entrada)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2. Los objetivos explícitos están bien formulados (Medibles, Observables y Alcanzables)	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
3. Los contenidos tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sintetizan la totalidad del tema	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
4. Describir las actividades del aprendizaje	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
6. Los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, tema y actividades de aprendizaje	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
TOTALES	5.0																	





¡Estoy comprometido!

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

FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: PROVINCIAL SAN JOSÉ

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: JESUS M. RODRIGUEZ ESCOBAR

INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

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

1. De la institución de práctica:

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

2. De la universidad:

DQS is member of:





¡Estoy comprometido!

1 | 2 | 3

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

3. Formación profesional y personal

- A través de las prácticas 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. B
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. B
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. e

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: JOLIAN PERALLOZA
FECHA: 18 NOV/2016



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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

	Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Pregrado	Código	FGA-72 v.06
		Página	1 de 1

PROGRAMA: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

FORMA DE TRABAJO DE GRADO

<input type="checkbox"/> Investigación	<input type="checkbox"/> Asesoría de Investigación	<input type="checkbox"/> Docencia	<input type="checkbox"/> Práctica Empresarial
<input type="checkbox"/> Recital de Grado	<input type="checkbox"/> Seminario	<input checked="" type="checkbox"/> Práctica Integral	<input type="checkbox"/> Articulación Posgrado

EL JURADO CALIFICADOR CONFORMADO POR: (Nombres, apellidos y documento de identidad).

JURADO 1: ULPIANO NIÑO RODRIGUEZ / C.C: 13554350
 JURADO 2: JEFET ALTHOJKA TAFAZONA / C.C: 91487523
 JURADO 3: _____ / C.C: _____

EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: LABORATORIO DE FISILOGIA A LAS 8:00 AM HORAS, DEL DÍA 6 DEL MES DICIEMBRE DEL AÑO 2016

Terminadas sus deliberaciones, y en cumplimiento de las normas y acuerdos de los órganos de dirección de la Universidad de Pamplona, se ha llegado a la siguiente conclusión:

Primera Conclusión: Otorgar la Calificación de: 4,6 (en números)

<input type="checkbox"/> Meritorio (>=4.51)	<input type="checkbox"/> Excelente (>=4, <4.49)	<input type="checkbox"/> Aprobado (>=3, <=3.99)	<input type="checkbox"/> Incompleto (<=2.99)
---	---	---	--

AL TRABAJO DE GRADO TITULO DE: INFORME DE PRACTICA INTEGRAL DE LA INSTITUCION

AUTOR(ES): Número de Autores: 1

Nombres: JULIAN GONZALO ARCINIEGAS PERALTA COD: 107427368
 Nombres: _____ COD: _____
 Nombres: _____ COD: _____

DIRECTOR Y/O TUTOR: JESUS RODRIGUEZ ESCOBAR / C.C: _____

Segunda Conclusión: Emitir los siguientes criterios

No.	DESCRIPCIÓN	RECOMENDAR	
		SI	NO
1.	Recomendado para presentar en eventos.	X	
2.	Recomendado para publicación.		X
3.	Recomendado para ser incluido en otros trabajos.		X

Otras: _____

Tercera Conclusión: Avanzar el cumplimiento del Trabajo de Grado, para optar por el Título de LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

Firmas del Jurado Calificador:

[Firma] JURADO 1
[Firma] JURADO 2
[Firma] JURADO 3
[Firma] Director Unidad Académica

Nota: Otorgar debidamente todos los espacios de este formulario.



CONCLUSIONES

- Promoví por medio hábitos saludables y deportivos a los estudiantes de la institución educativa Colegio San José Provincial sede la Salle, enseñando beneficios de realizar actividad deportiva diaria y tener una alimentación sana y balanceada.
- Las prácticas profesionales docentes son un medio muy útil que le sirve a los estudiantes de educación física de la universidad de pamplona a que obtengan experiencia y se puedan desenvolver en ámbito profesional, gracias a estas prácticas y a mi asesor JESUS RODRIGUEZ ESCOBAR, puedo decir que estoy muy bien preparado para afrontar los retos de ser docente en una sociedad que cada día exige mayores competencias entre sus profesionales.
- Se Desarrollaron diferentes actividades, enfocadas a hábitos saludable y deportivas con el fin de crear conciencia y sensibilizar a los niños y jóvenes de esta institución.
- Desarrollo diferentes modalidades en las cuales di a conocer un poco temas referentes a los hábitos saludables deportivos con el fin de despertar en los estudiantes la noción, los sueños y ejecución de un ser íntegro y saludable.
- Pude aplicar todos mis conocimientos adquiridos en la universidad de pamplona, lo cual me facilito la enseñanza a los estudiantes.



RECOMENDACIONES

Recomiendo al colegio san jose provincial el mejoramiento de la implementación utilizada dentro de la institución, los cuales necesitan ser comprados para el mayor desempeño de la clases, ya que no hay materiales no hay nada; hay gran número de estudiantes que maneja el plantel educativo de la institución, por eso se hace necesario mayor implementación como materiales deportivos, educativos y didácticos para que las clases sean más fluidas y así poder dar una mejor enseñanza y además contar con mejor material para que haya mejor aprendizaje y desempeño por parte de los estudiantes y permitir la facilidad para los docentes.

Recomiendo que los padres se preocupen más por la vida de sus hijos y las amistades de estos para evitar que se vinculen a pandillas o consuman drogas que afecten la vida escolar de sus hijos, también recomiendo al colegio que haya mayor seguimiento en sus instalaciones por parte de los docentes para evitar que los estudiantes lleven sustancias al colegio que afecten su rendimiento escolar.

Recomiendo a la universidad de pamplona un mayor seguimiento tanto a los estudiantes de la práctica como a los asesores que los tienen a cargo, para que la práctica se realice de la mejor manera y sin contratiempos.

Recomiendo al colegio san jose provincial sede la salle como un centro educativo acto para el desarrollo de la práctica profesional docente, donde se brindan las experiencias suficientes para que un practicante salga bien preparado para afrontar su vida profesional.



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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

Registro de Entidades
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL "SAN JOSÉ"
 N.º. 60060081-7, DANE 15451800270
 Decreto No. 00178 del 28 de enero de 2002 y Resolución
 No. 01302 del 22 de marzo de 2013.
 NÚMERO, CLASIFICACIÓN Y SÍMBOLO.

EL RECTOR Y SECRETARIA

HACEN CONSTAR

Que, **JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS PEÑALOZA** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.094.273.665 de Pamplona (Norte de Santander), realizó en esta Institución Educativa Sede La Salle, su Práctica Integral Formativa P.I.F en el Área de Educación Física en los grados de Transición a Quinto desde el día 5 de agosto al 11 de noviembre de 2016 bajo la supervisión del Especialista **JESÚS MARÍA RODRÍGUEZ ESCOBAR**.

La práctica universitaria no generó relación laboral con la Institución Educativa. Se expide a solicitud escrita del interesado para efectos de trámites ante la Universidad de Pamplona.

Dada en Pamplona, a los quince (15) día del mes de noviembre de 2016.

HERNANDO IBARRA CAMPOS
Rector

ROSA PATRICIA ACEVEDO CALA
Secretaria

JESÚS MARÍA RODRÍGUEZ ESCOBAR
Docente Supervisor

Elaboró/ Ludin R. Delgado.

Avenida Santander No. 11-188. Telefax: 5685538. Correo: colegio_provincial@hotmail.com



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

ANEXOS

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 6682308 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



primer dia de clases



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *inclusiva* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



*Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral*



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral





día mes año
PLAN DE UNIDAD
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ ✓
 SEDE LA SALLE
 TEMA RECREACIÓN Y DANZA GRADO: TRANSICIÓN
 IHS = 2 HORAS PRIMERO ✓
 IMT = 24 HORAS SEGUNDO ✓
 CUARTO ✓
 QUINTO ✓

OBJETIVO: Desarrollar habilidades en los niños (perceptivos, motrices) avanzando en su trabajo, mediante la danza y la recreación ✓

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	NºS	ACTIVIDAD	EVALUACION
conocer a los estudiantes todo lo referente a la danza folclórica de nuestro país. ✓	A) DANZA = Bambuco ✓ = Cumbia ✓ = Joropo ✓		= Socialización breve de las Jenevas = Juego de Interacción	FOLIOGRAFIA DE OBSERVACION DIRECTA 2016 Docente
	Fundamentos = Juegos previos a la educación ✓ = Pasos básicos ✓ = Desplazamientos ✓ = Vueltas básicas ✓		= Demostración de los pasos básicos = Ejecución por parte de los niños = Trabajo individual y grupal = Correcciones	



¡Estoy comprometido!

Nombre Estudiante Maestro: JULIAN EDUARDO ARCINEGAS PERALTA

INSTITUCION: Colegio San Jose Provincial "Sede la Salle"

TEMA: "La Ocañenta"

Nombre del Asesor: JESU RODRIGUEZ

Competencia: Promover en los niños el folclor colombiano como Símbolo de patriotismo nacional.

Logro: por medio de el baile la ocañenta queremos enseñar a los niños los fundamentos básicos de dicho folclor, tradición y cultura, ideosincracia de la región entre otros.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
El alumno vivenciará con emoción y alegría la danza, ejecutando los respectivos movimientos corporales que contribuyen a su desarrollo.	1. Nombre de la danza. La ocañenta es un bambuco típico de la región andina que se baila específicamente en ocaña. 2. Ubicación geográfica de la danza.	1. La ocañenta  2. Ubicación a los niños en hileras sentados y	<ul style="list-style-type: none"> • Patio de clases • Vestuario hombre y mujer • Tiza • Audio 	Formativa de observación directa 

por medio de un cuadro con el mapa de Colombia mostrar la zona andina, explicare o aclarare que esta zona pertenece a la region que esta subdividida en **TRAJES TÍPICOS DEL HOMBRE Y MUJER**. En forma verbal y con la ayuda de dos modelos hombre y mujer explicare el traje tipico de la siguiente manera. La modelo mujer estava vestida con una blusa blanca de media manga bordada y un poco escotada, rodeada por arandelas y con encajes. La falda negra con decoraciones florales y velos en bandas de armonia con las de la blusa, su vuelo es ancho y largo. En su cabello lleva un adorno con flores. El modelo o hombre llevara un sombrero, un pantalón negro abremangado hasta las rodillas o pantalillos de forma pesijual, camisa blanca de cuello abierto, un pañuelo de seda o satin rojo.

3. Ubicare a los niños por parejas cada uno de ellos tendra en su zapato un papel de diferentes colores. El niño que esta a la izquierda tendra un circulo de color azul y el de la derecha tendra un circulo de color rojo. Deberan balancearse de derecha a izquierda para tratar de pisar el circulo de color de su compañero si lo logra dara 2 palmas, cada uno debera balancearse sin dejar pisar el circulo.

4. Posición inicial pies juntos

- Desplazar el pie derecho a su respectivo lado marcando un primer tiempo luego acerca el pie izquierdo al pie derecho para marcar un segundo tiempo.
- luego que se ejecuta el movimiento del pie izquierdo inicia el desplazamiento a su respectivo lado acercando al pie derecho

3. Realización de ejercicios de percusión corporal segun el ritmo de la danza.

4. Enseñanza del Paso Básico





¡Estoy comprometido!

4. Ubicave a los ritos en dos grupos de igual cantidad de integrantes frente a cada grupo ubicave a los ritos a una distancia moderada en forma de escalera los dice que deberán saltar primero con el pie derecho y luego con el pie izquierdo como en forma de balanceo cuando los dice que si se salen de la marca, su grupo perderá un integrante, para el grupo que conserve sus participantes completos.

5. Ubicave a los ritos en dos hileras uno al frente del otro, frente a ellos están dibujada en el suelo unas flechas que deberán seguir hasta llegar a su compañero invitando a un toco cuando estén frente a su compañero le darán la mano para saludarlo, esto simulará una invitación a seguir como se hace en el bambuco.

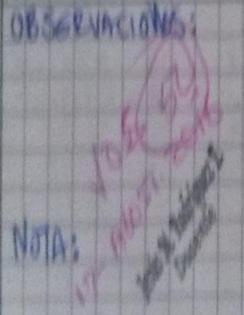
6. Los ubico en tres grupos de igual cantidad de integrantes, estarán en fila y frente a ellos habrá un camino trazado con tiza, deberán pasarlos realizando balanceos sin salirse del recorrido. Si lo hacen deberán comenzar de nuevo al terminar el recorrido deberán repetir de nuevo.

5. Paso básico acompañado de música

6. Baile en sí

OBSERVACIONES:

NOTA:



¡Estoy comprometido!

Nombre Estudiante Maestro JULIAN EDUARDO ARCINESAS PEÑALOZA

Institución: Colegio San Jose Provincial "Sede la Salle"

Tema: Juegos - Recreación

Nombre del Asesor: JESÚS RODRÍGUEZ

Competencia: Mejorar en el niño la orientación espacial y la integración con sus compañeros.

Logro: Fortalecer, amistades, avanzar el trabajo en equipo y sobre todo fomentar la sana competencia.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	RECIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
El estudiante afianza el trabajo en equipo y mejora su competitividad	<ul style="list-style-type: none"> Saludo a los estudiantes ✓ Toma de lista Revisión de uniforme Calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> Conos Platillos 	Formativa de observación directa Jesús M. Rodríguez E. Docente

¡Estoy comprometido!

el calentamiento de desplazamos de lado a lado de la cancha con movilidad autocolaiv, caminando-trotando y corriendo.

calentamiento; desplazamos de lado a lado por la cancha

- ¡Viajeros al tren!
- se divide a los niños como mínimo en dos grupos. cada grupo se transforma en un tren, donde todos se colocan en fila agarrados por la espalda (con los ojos cerrados) menos el último que conduce cada grupo elige el destino de su tren.
- El maquinista para guiar el tren tiene un sistema de señales:
 - ▲ un golpe de espalda... el tren camina recto hacia adelante
 - ▲ dos golpes en la espalda... el tren se para
 - ▲ tres golpes en la espalda... el tren camina hacia atrás.
 - ▲ un golpe en el hombro derecho... el tren gira a la derecha.

Nombre del Juego

Explicación del Juego

¡Estoy comprometido!

▲ un jefe en el habito izquierdo, el tren gira hacia la derecha.

cuando el maquinista grita ¡CAMBIO! todos los vagones se separan e intentan formar un nuevo tren con los compañeros de otros grupos.

- Preguntare si entendieron la mecanica del juego si tienen clara la orientacion espacial.
- Despeje de dudas
- El intento o verificacion del juego lo efectuare con los estudiantes en el cual, mostrare el recorrido del circuito.
- Ensayo del juego
- En ocurrencia de que se presente un problema respecto a la explicacion del juego, se retirara con los niños que tengan incertidumbres
- explicaciones Solicitadas por el grupo
- Dentro del juego se tendra en cuenta las siguientes reglas:
- Reglas en el desarrollo del juego
 - No empujar al compañero
 - Constar en la voz, o control mando a traves del teclado.
 - No abrir los ojos.



¡Estoy comprometido!

• Se seleccionan los alumnos con los cuales se originará la aclaración del juego y a su vez se les consultará si tienen alguna preferencia

• Rechistación del juego en S₁

• Apachado
posición cargado
de arriba de para atrás

Circuitos

• Verbales

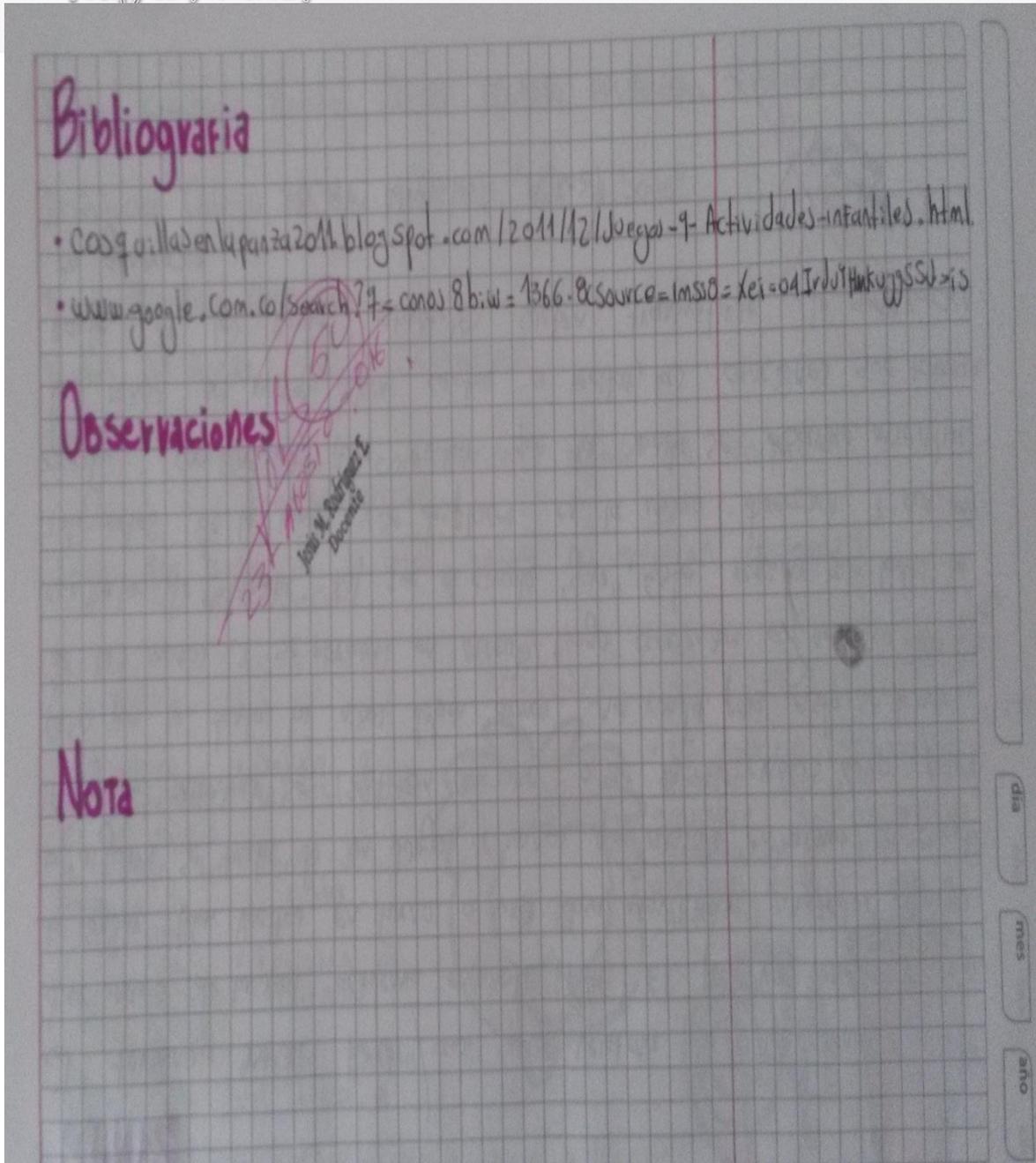
• Objeto significativo

Se muestra ya los más de la colección del juego



¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

RONDA

El término ronda hace sus orígenes en una variedad de acepciones en el diccionario de la real academia española (RAE). El primero refiere al acto de rondar (dar vueltas en torno a una cosa, manifestarse curiosidad de algo o alguien). Se trata de un juego de niños que consiste en formar un círculo y girar mientras se entonan canciones o se recitan versos, como primer paso, por lo tanto, los niños deben formar una ronda. Para esto se levanta de las manos y se forman en círculo. Luego comienzan a moverse en conjunto de manera tal que el círculo "gire". Esto requiere que todos los integrantes de la ronda se desplacen en la misma dirección y con una cierta coordinación, para evitar que la ronda se desarme. Mientras los niños se mueven, deben cantar o recitar, las canciones que forman parte de las rondas infantiles suelen transmitirse de generación en generación.

(Dover Alexander Muñoz)



¡Estoy comprometido!

Nombre Estudiante Maestro JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS RINAZO

Institucion: Colegio San Jose Provincial "Sede la Salle"

Tema Ronda - Recreacion

Nombre Del Asesor JESÚS RODRIGUEZ

Competencia: Desarrollar coordinación motriz en obstrucción tiempo espacial.

Logro: por medio de la ronda, mejorar su expresión corporal y memorización.

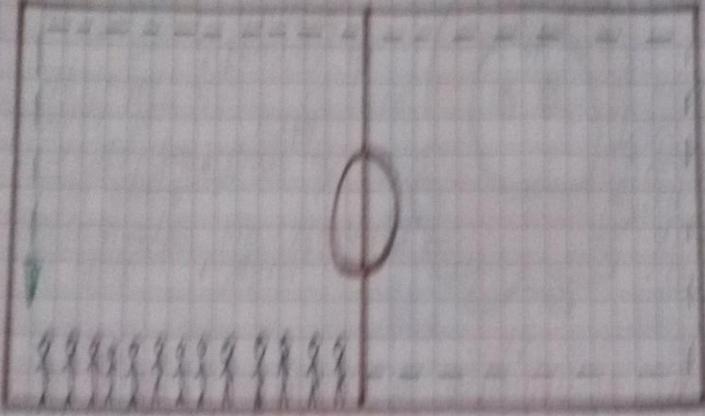
INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • se ubica adecuadamente en el espacio y tiempo que demanda la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los estudiantes • Toma de lista • Revisión de uniforme • Breve charla del tema • calentamiento 		<ul style="list-style-type: none"> • UN espacio abierto que garantice la realización adecuada de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Formativa de observación directa



¡Estoy comprometido!

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

Las una detrás del otro, sobre la línea demarcada de la cadena iniciamos caminando haciendo movimientos sencillos, luego vamos cambiando cada vez el ritmo, incluso velocidad en otros ejercicios.




• Acreditación Institucional

• Acreditación Institucional

los miembros de sus comités de trabajo, los que serán los encargados de hacer cumplir las normas de la institución.

• Por medio de esta carta los líderes institucionales serán responsables, autorizados, controlados y evaluados.

• Por medio de esta carta los líderes institucionales serán responsables, autorizados, controlados y evaluados.

• Por medio de esta carta los líderes institucionales serán responsables, autorizados, controlados y evaluados.

• Por medio de esta carta los líderes institucionales serán responsables, autorizados, controlados y evaluados.



¡Estoy comprometido!

- Repetimos la letra de la vanda 1 le damos uso a las palmas, haciendo un leve tarareo.
- Por medio de tarareos, palmas, zapateos y dos palitos que me ayudan a marcar los tiempos enseñare la melodía
- Realizar todos los pasos mencionados, para realizar la vanda colectivamente
- Hacer dos círculos uno adentro y otro afuera girando en diferentes direcciones.
- Con el sonido del silbato cambiamos de dirección.

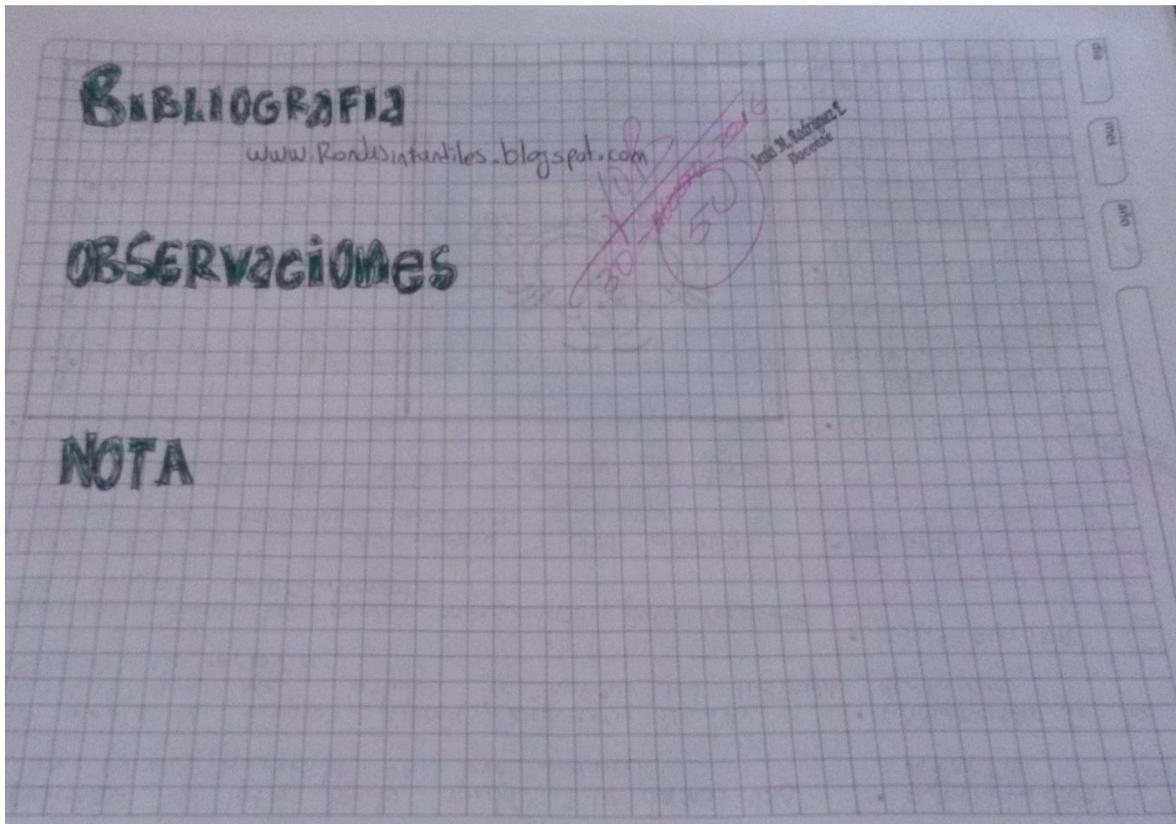
- Ejercitación Rítmica
- Enseñanza de la melodía
- Combinación
- Variantes
- Circuitos
- con una pelota de tenis hacer subgrupos, con ayuda de los conos circuitos como galton
- igualmente con la pelota avanzar hasta el ultimo tocarlo se devuelve al primero. De nuevo se toca el antepenultimo y haci hasta pasar por todas las conos
- similar al anterior solo que va en diagonales

3 de Agosto 2019
Docente



¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

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

COORDINACION

Siempre ha existido una cierta confusión a la hora de encuadrar y denominar la coordinación y el equilibrio, ya que muchos autores hablan de "Destreza", otros como Bauchard, hablaban de "cualidades perceptivo-cinéticas" y para otros, se decía que pertenecían al grupo de las "cualidades motrices". Las cualidades motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todas las componentes cuantitativas y cualitativas. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices.

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Daniel Muñoz Rivera





¡Estoy comprometido!

Nombre del estudiante maestro JULIAN EDUARDO ARCINEGAS PENALIZA

Institución Colegio San José Provincial "Señe la Salle"

Tema coordinación - cualidades perceptivocinéticas

Nombre del Asesor Jesús Rodríguez

Competencia:
crear y formar Certeza, Energía, Eficacia, Flexibilidad y una buena adaptabilidad en un lapso corto de tiempo.

Logro:
La práctica permanente de ejercicios que trabajen estas patrones, conduce al desarrollo de las habilidades básicas, ya constituidas y afirmadas como secuencias de movimiento con alto grado de orden y precisión, movimientos automatizados, que por su disponibilidad inmediata, en cualquier momento y situación, permiten favorecer y facilitar el dominio motor del medio, como condición primaria para la conquista de la autonomía por parte del niño.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
el estudiante avanza sus habilidades y competitividad en el entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los niños • Toma de lista • Revisión uniforme • Calentamiento 	 <ul style="list-style-type: none"> • Ubicare el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • CANCHA • CONOS • LASOS 	formativa de observación directa.

día _____
 mes _____
 año _____
 Jesús M. Rodríguez E.
 Docente



¡Estoy comprometido!

de clase en las filas de igual cantidad de integrantes.
 temas avanzando de poco a bastante. Ejercicios
 cantando, ejercicios tirando, ejercicios corriendo

Los hechiceros

Nombre del juego

Desglose 3 funciones claves de un grupo de compañeros de la siguiente manera:

- 1 estudiante: Este tocaba a los demás compañeros y al ser tocado, estos pagaban 5 saltos de rana como penitencia.
- 2 estudiantes: estos dos igualmente al anterior ira a tocar a los compañeros del juego, estos pagaban como penitencia 10 saltos de rana.
- 3 estudiantes: estos tres compañeros tocaban sin soltarse de la mano, tocando a los demás. El que se debe tocar hara 15 saltos de rana.

Jose M. Rodriguez E.
Docente
09-SEP-2016





¡Estoy comprometido!

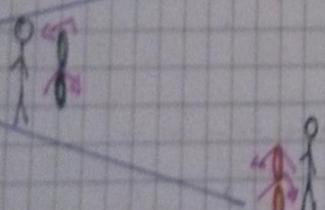
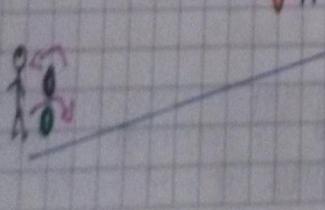
• como líder de los estudiantes, hace un desarrollo del juego para dejar claro que no se pueden saltar y de que cumplen con la cuota a realizar sus deberes saltos.

• A través del juego habrá una pequeña introducción o un pequeño abre bocas para reactivar los ejercicios de coordinación.

• Cambiar los saltos por:

- tobis
- Abdominales
- Flexiones
- otros

• Ejercicio # 1 = el estudiante saltará adelante y atrás, durante dicho tiempo o número de saltos. Al final o aviso previa avanzará al siguiente circuito de conos. Así hasta pasar por todo el circuito a tres juntos.

#2 De igual manera al ejercicio anterior saltará adelante y atrás pero primero la pierna derecha y luego la izquierda. De igual manera de retroceso. Así hasta culminar el circuito.

Ejercicio #3 Tres juntos adelante y atrás, pie derecho pie izquierdo más un pie adelante otro atrás; pero adelante, pero atrás y culmino adelante. De igual manera hasta culminar el circuito.

• Ejercicios de coordinación

ESP/Job

Jan X. Barrera

Docente



¡Estoy comprometido!

• Adelante - Derecha - Izquierda - Atrás

• Pie derecho adelante - Pie izquierdo adelante
Pie derecho a la derecha - Pie izquierdo a la derecha
Pie izquierdo a la izquierda - Pie derecho a la izquierda
Pie derecho atrás - Pie izquierdo atrás

• combinación

BIBLIOGRAFIA:

OBSERVACIONES:

NOTA:

José M. Rodríguez I. Docente

27 de agosto de 2016



¡Estoy comprometido!

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

VELOCIDAD

La velocidad es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna). Además, gracias a la velocidad también podremos responder a cualquier estímulo que recibamos. La velocidad es muy necesaria para la práctica de la mayoría de deportes:

Atletismo.

Deportes de equipo (en los contrataques, en los movimientos de los porteros) y en otros gestos que deben realizarse muy rápidos.

La velocidad es una cualidad física que está relacionada básicamente con el sistema muscular y el sistema nervioso. Las ordenes se crean en el cerebro y se propagan en forma de impulsos nerviosos. Estos se transmiten a través de las neuronas, que se conectan entre sí como si se tratara de una cadena.

Emilio Crespo

DQS is member of:



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

Nombre del estudiante Maestro JUAN EDUARDO ARCINIEGAS PERALTA

INSTITUCION Colegio San Jose Provincial "sede la Salle"

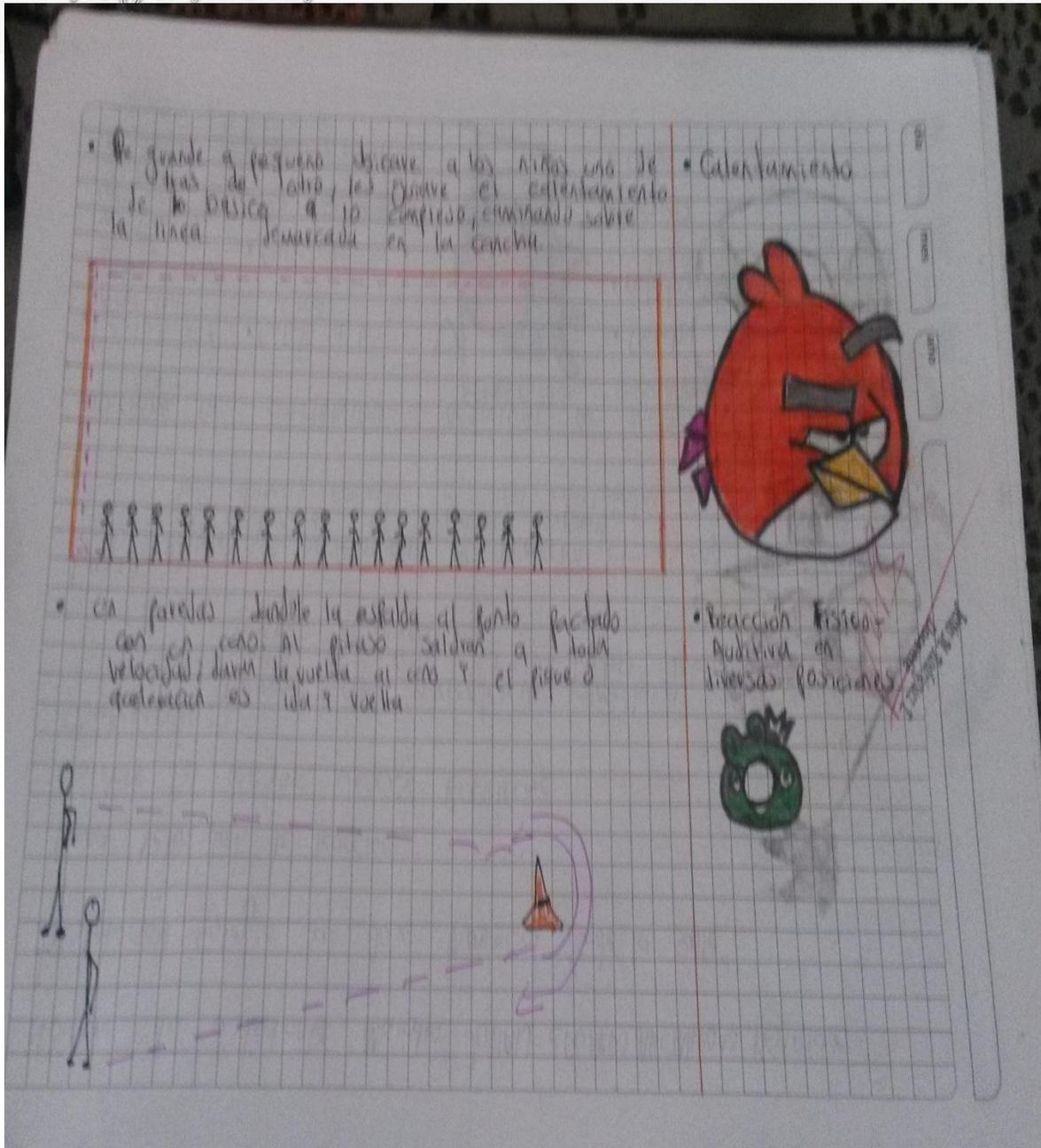
Tema Velocidad de reaccion

Nombre del asesor JESUS RODRIGUEZ

Competencia: Formar y crear independencia segmentaria en el manejo y control de reaccion en distintas distancias con cambios de direccion.

Logro: Atraves de la velocidad de reaccion el alumno identificaba y controlaba el esquema corporal en si mismo y en los demas, poniendo en uso cualidades auditivas y fisicas.

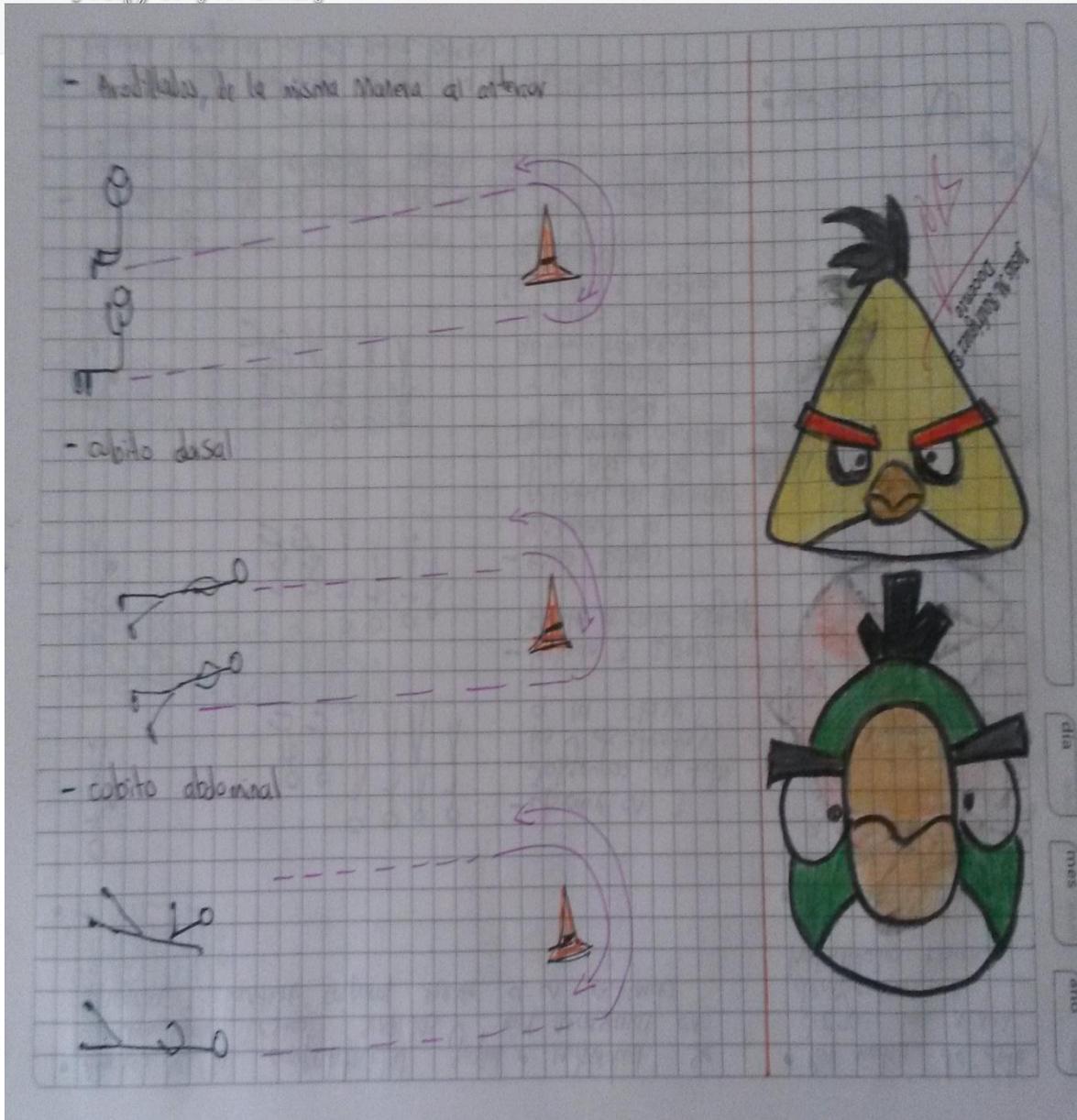
INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
El estudiante demuestra control corporal en sus movimientos con un estimulo acustico	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los niños • Oracion • Revision uniforme • Toma de lista 		<ul style="list-style-type: none"> • Cancha • pelotas de tenis • cuerdas • Ceras 	Formativa de observacion directa





¡Estoy comprometido!

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



• A través de la competitividad grupal e individual se estimulan estos sentidos muy necesarios en conciencia y control corporal frente a un estímulo

• Por medio de este juego los niños demuestran sus habilidades físicas

• Actividad acotada manual aplicada a la reacción

- Juegan en 3 Subgrupos a todos los asistentes a la clase

- habrán 3 líderes frente a cada subgrupo

- estos líderes lanzarán la pelota, al primero de la fila, este rápidamente agarra y la devuelve automáticamente de nuevo el líder la coge y lanza al segundo.

- A medida de que el líder lanza y el compañero recibe se van sentando hasta culminar con toda la fila.

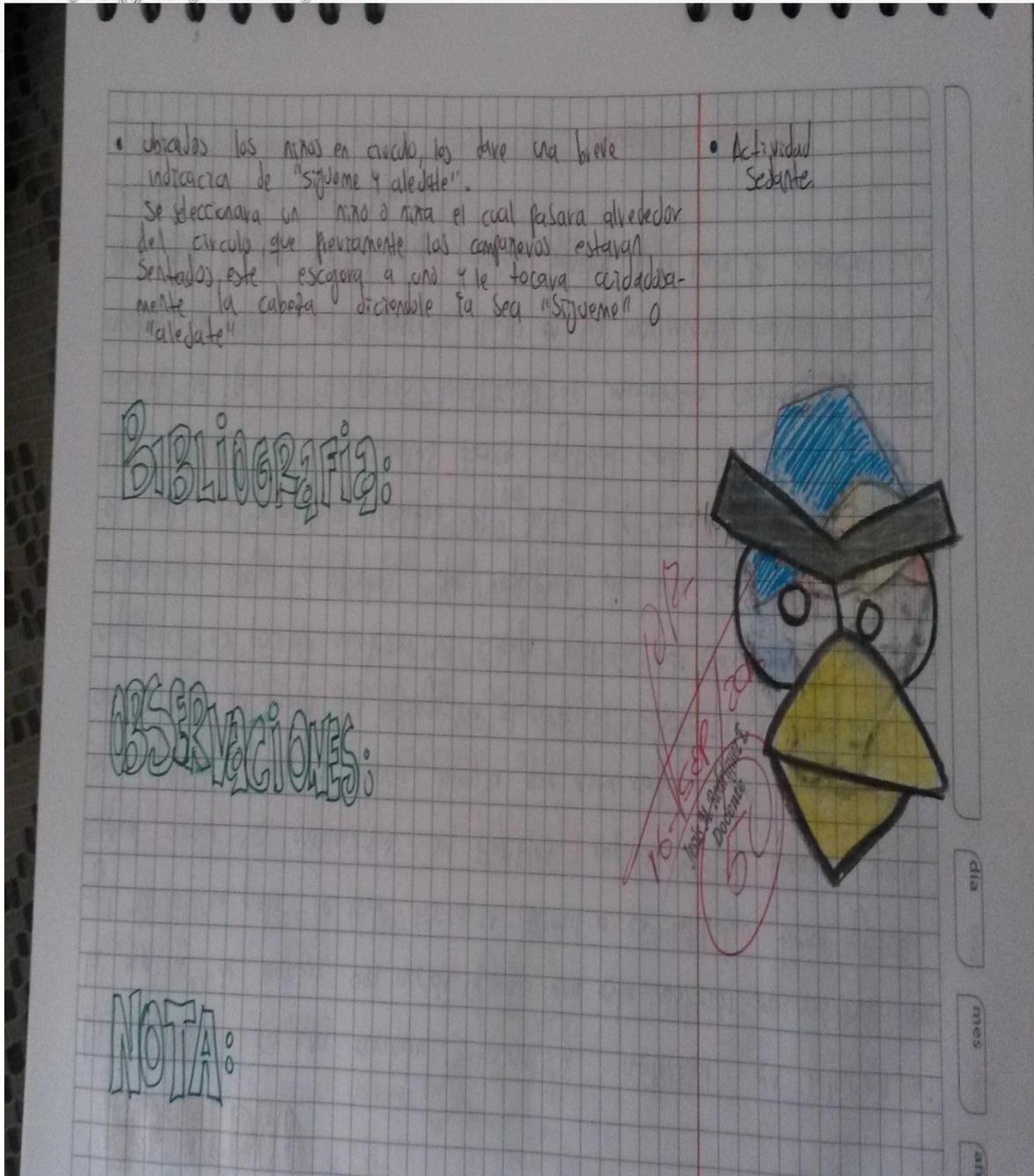
De otras para adelante, de lado y la fila lanzando al primero luego al último, entre otras.

• Variantes

16
Andrés Rodríguez
Docente



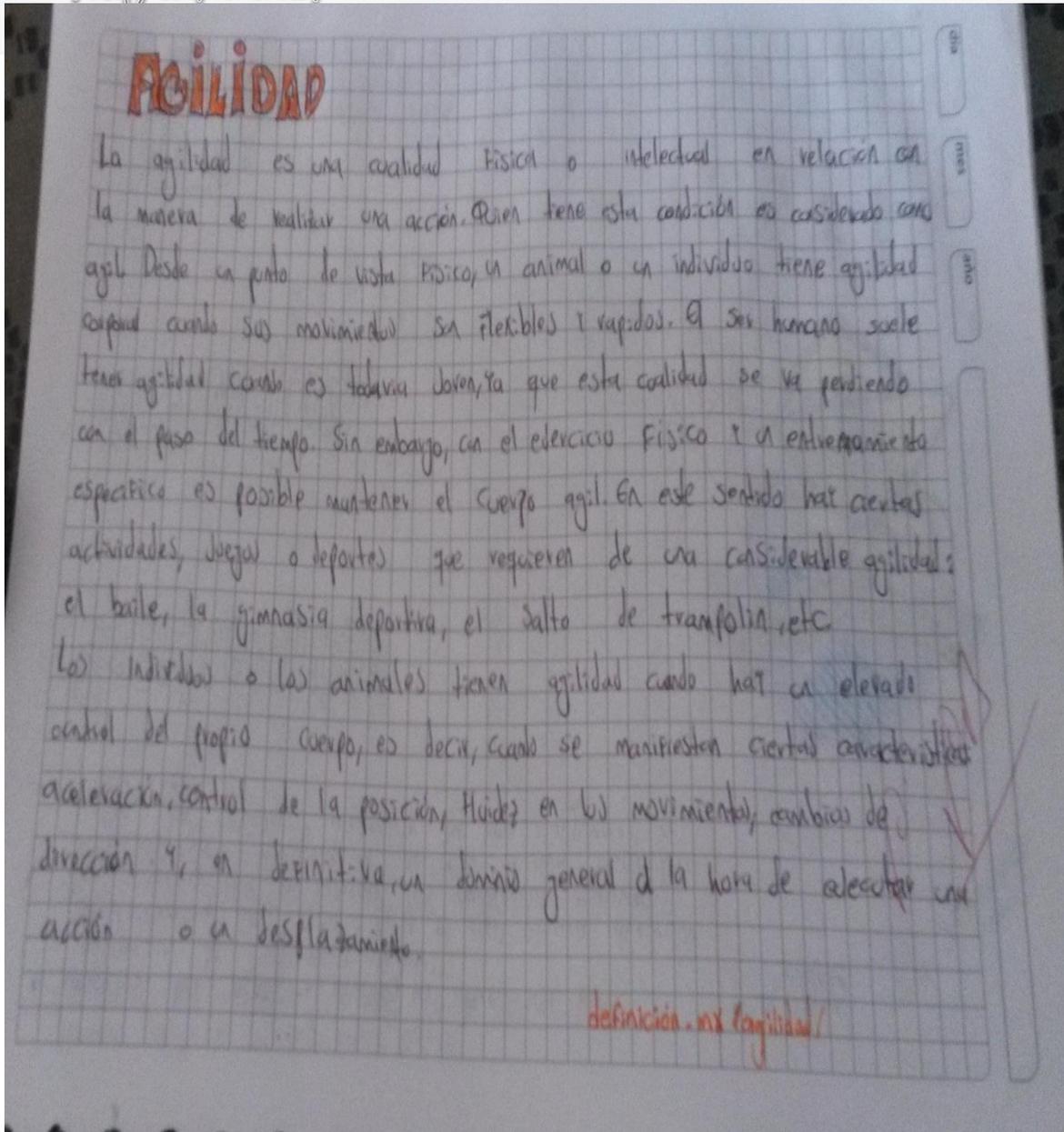
¡Estoy comprometido!





¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

Nombre del estudiante Maestro JUAN EDUARDO ARCINIEGOS PENALOSA

Institución Colegio San José Provincial "Sede la Salle"

Tema Agilidad y reacción 23-SEP-16

Nombre del Asesor JESÚS RODRÍGUEZ

Competencias:
 Promover en el niño la agilidad, ya que esta cualidad se va perdiendo con el paso del tiempo. La media edad a través de esta cualidad física es de edades muy tempranas.

Logros:
 Por medio de dichos ejercicios a trabajar con unos enfoques específicos es posible mantener el cuerpo ágil. En este sentido hay ciertos actividades, juegos o deportes que requieren de una considerable agilidad.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
El estudiante comprueba el dominio corporal en su movimiento en dichos circuitos establecidos para mejorar la agilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los niños • Oración • Revisión uniforme • Toma de lista 		<ul style="list-style-type: none"> • cancha • Tizas • CONOS 	Formativa de observación directa.

Jesús Rodríguez Docente



¡Estoy comprometido!

De igual manera al anterior, la diferencia es que en este saltaban adelante luego atrás, luego al lugar de salto de igual manera recibía la pelota hasta proseguir en otras rotas hasta que pasan todos los estudiantes

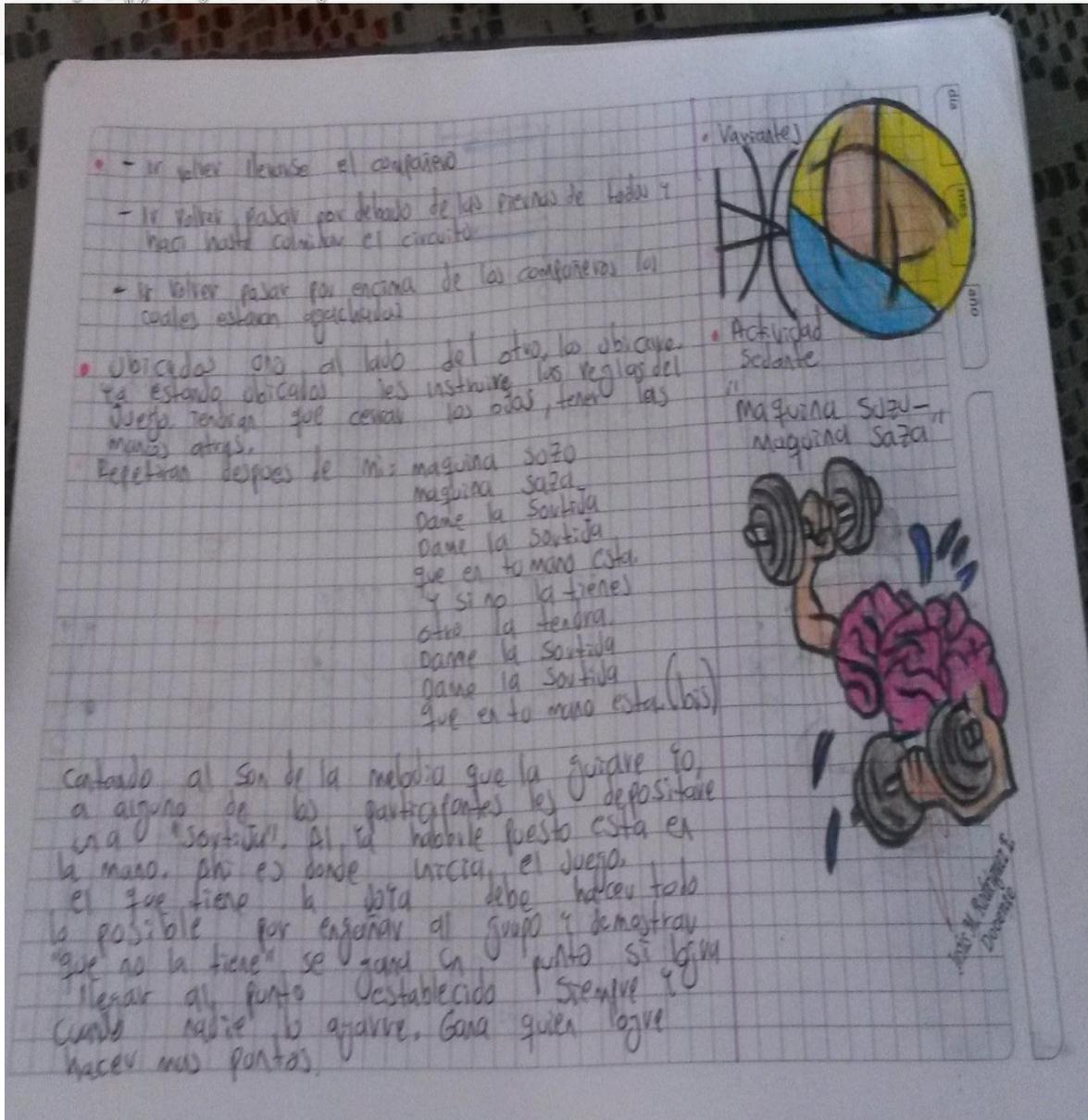
Salto adelante → Salto atrás

A través de la competencia son a nivel individual y grupal se afianzaba la agilidad muy necesaria y buena trabajada desde tempranas edades.

Por medio de este juego los niños mejoraban y demostraban sus competencias.

Salen, hacen la primera línea se desvelan, le da la vuelta al primero, vuelve a la segunda al primer-segunda vuelta hasta haber pasado todos.

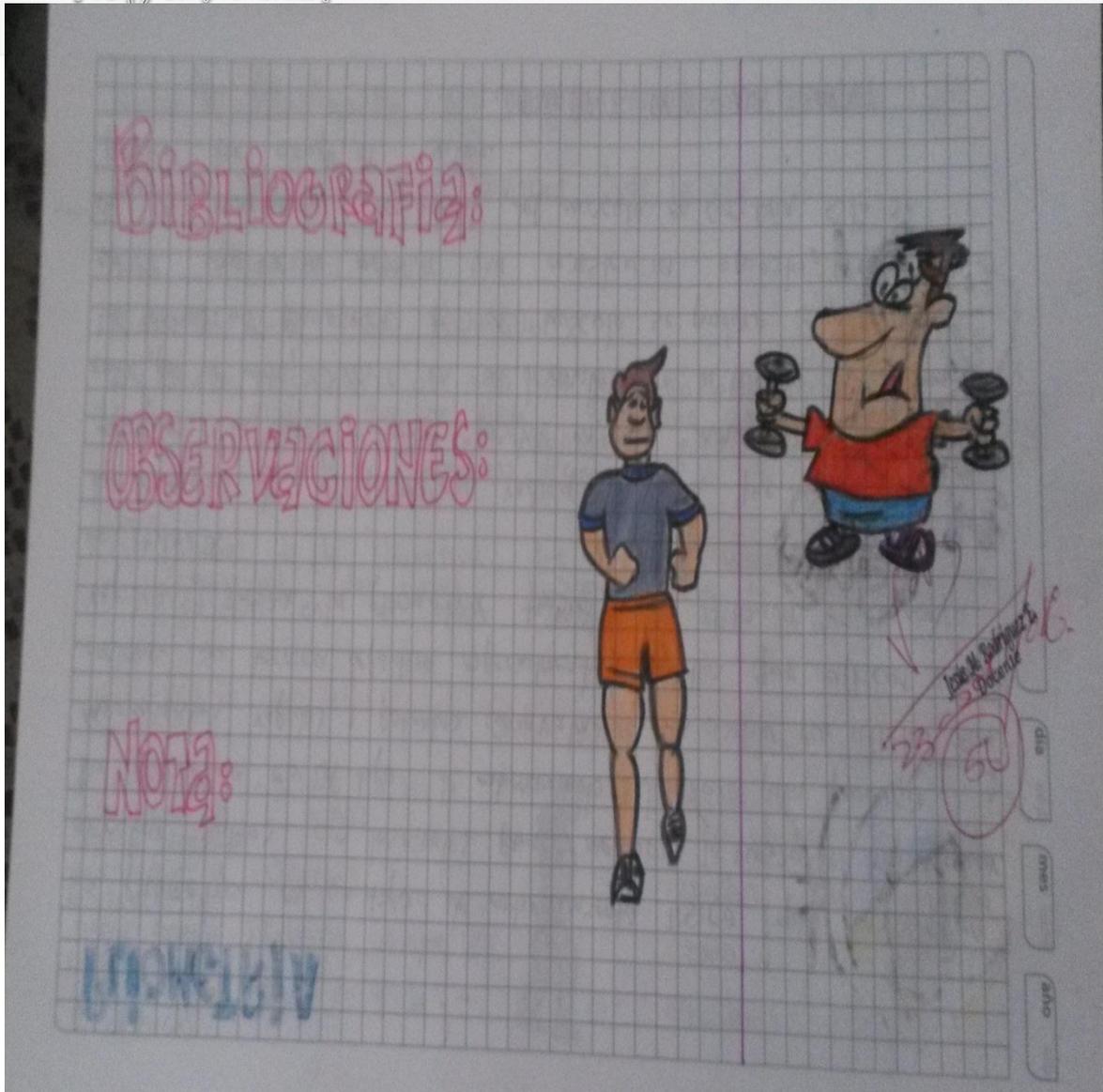
¡Estoy comprometido!





¡Estoy comprometido!

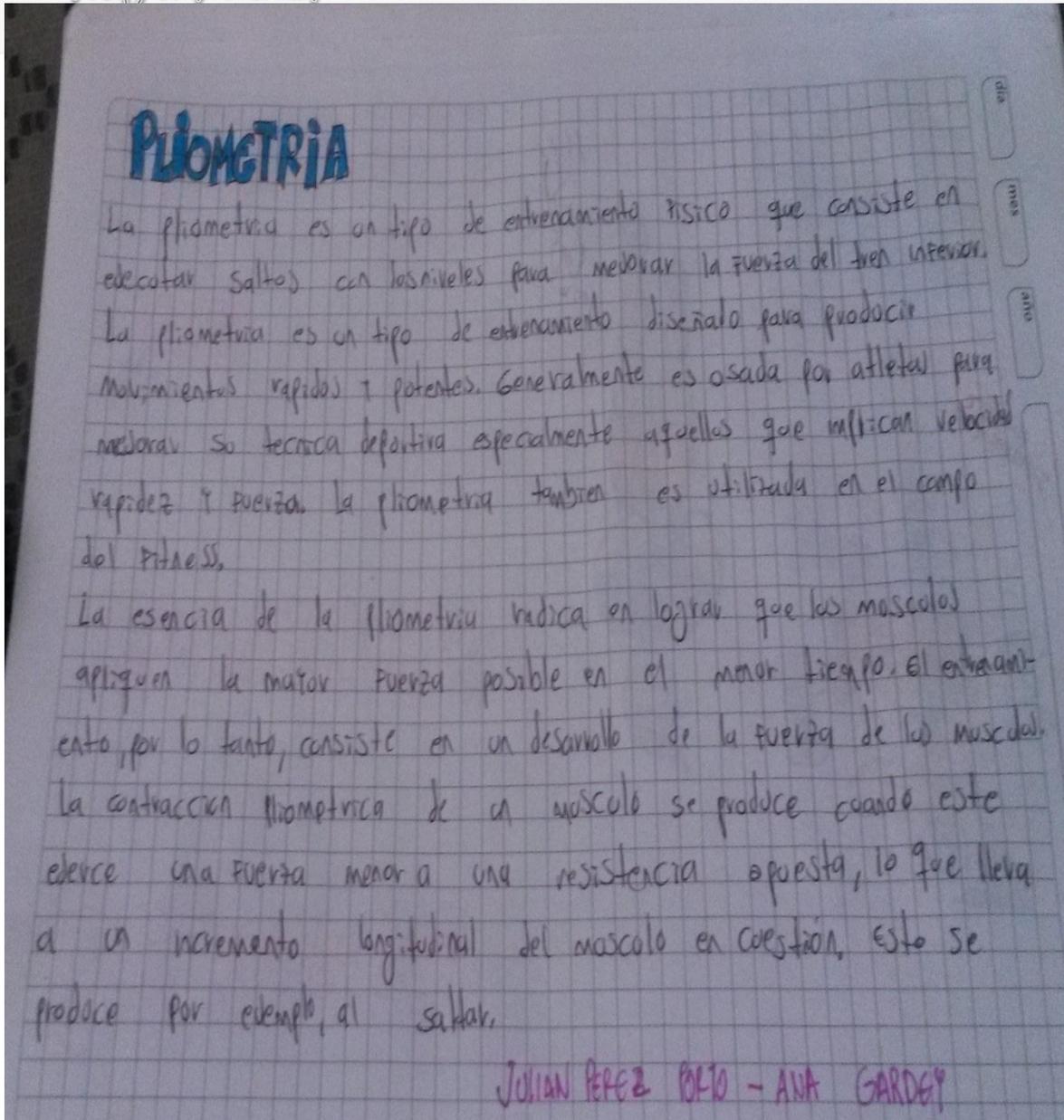
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co





¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral

273



¡Estoy comprometido!

Nombre del estudiante maestro: JUAN EDUARDO ARCINIEGAS PANAIOZA

Institución: Colegio San José Provincial "Sede La Salle"

Tema: Pliometría - Juegos 29-SEP-16

Nombre del Asesor: Jesús RODRÍGUEZ

Competencias: Mostrarle al niño un pequeño entrenamiento físico que se lleva a cabo con el objetivo de lograr que el estudiante pueda concretar movimientos veloces y acertivos, dependiendo de la edad y grado de dificultad.

Logro: A través de la Pliometría que es un intervenir de todas las músculos los cuales busca aplicar la mayor fuerza posible en el menor tiempo, de fácil a difícil.

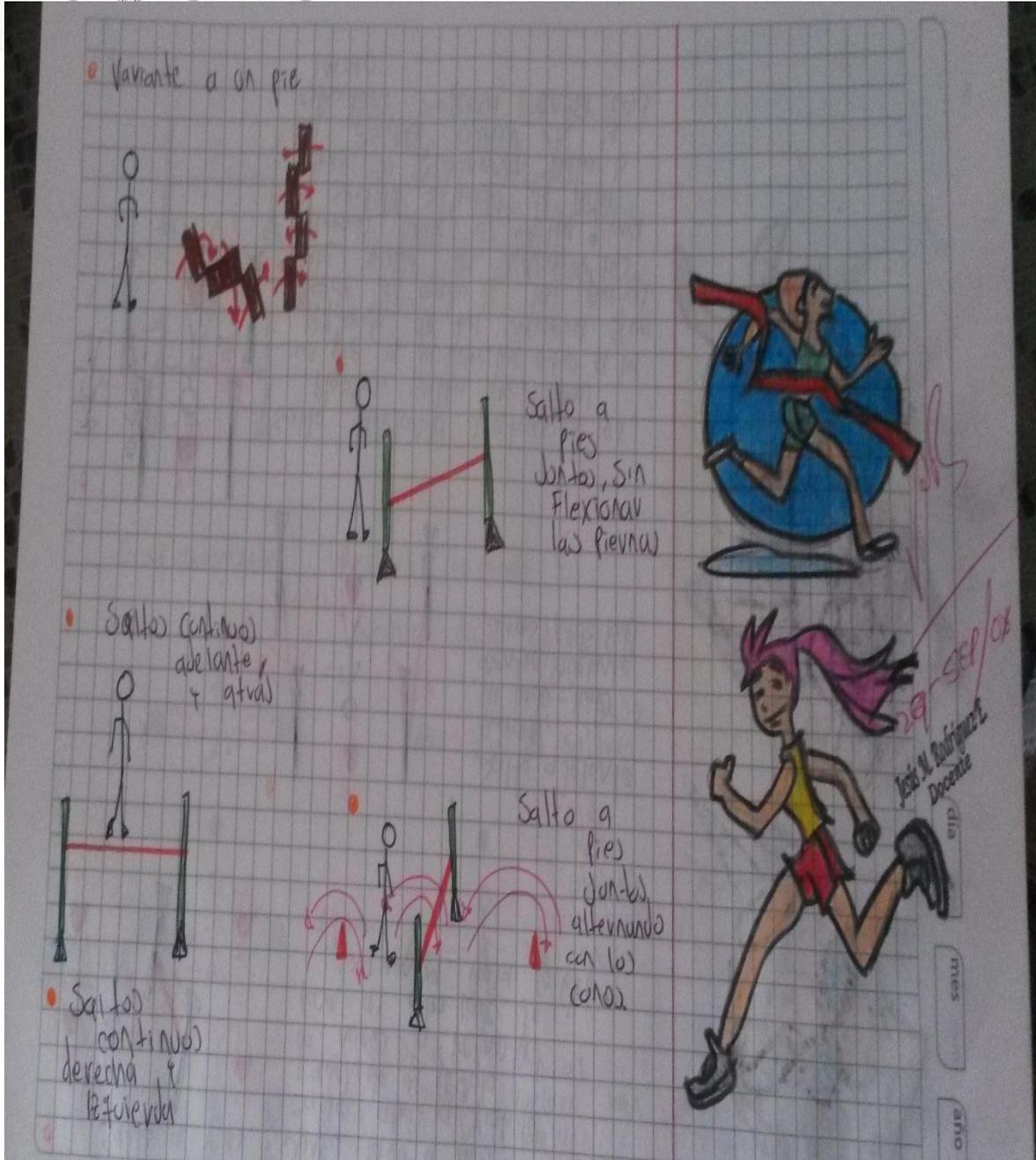
INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
el estudiante ejercitara la fuerza reactiva orientado a fortalecer las piernas, poniendo en practica sus cualidades biofisicas	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a los niños • Oración • Revisión uniforme • Toma de lista 		<ul style="list-style-type: none"> • Escalera Pliométrica • Cuerdas • Conos • Bastones 	Formativa de observación directa

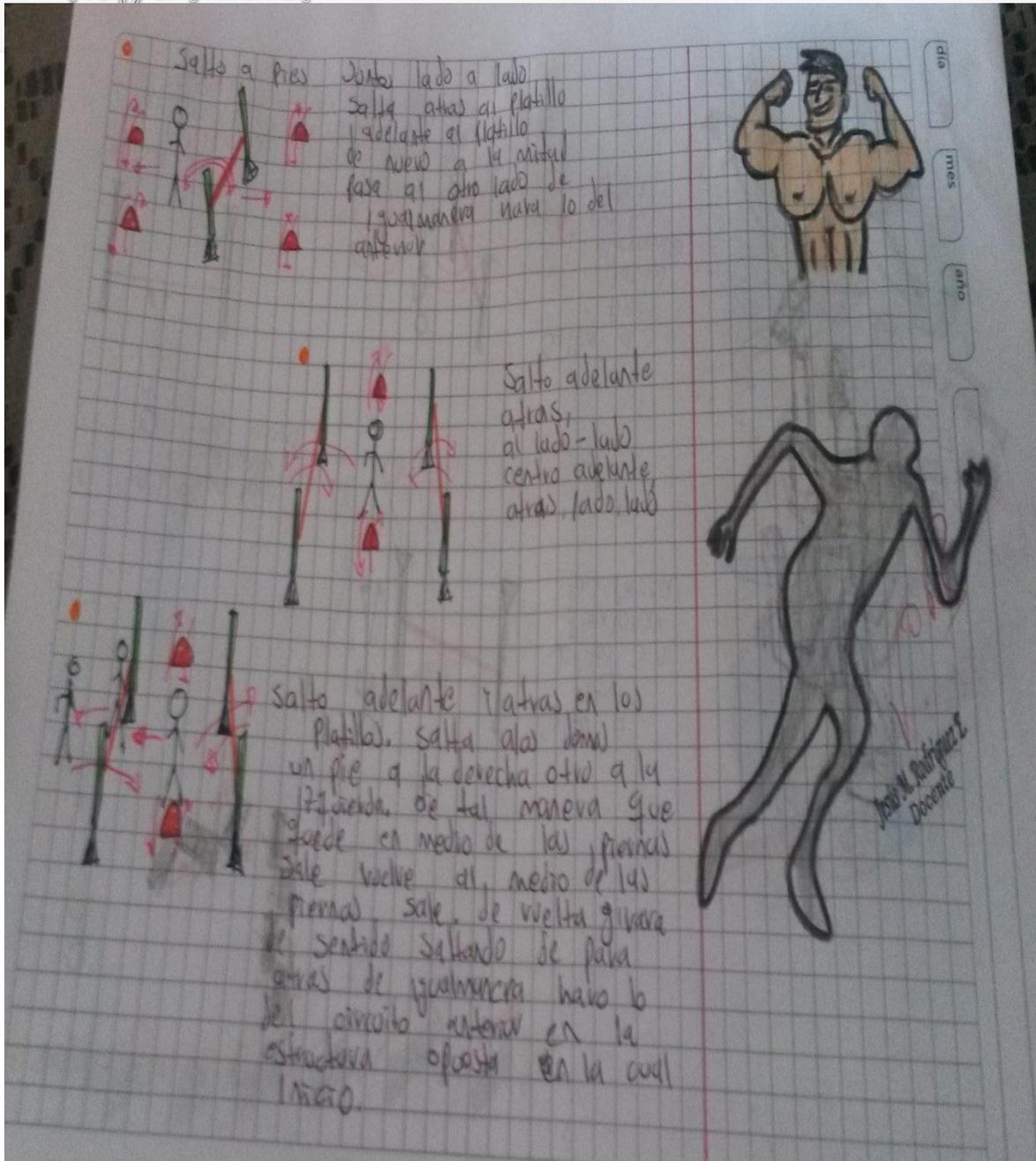


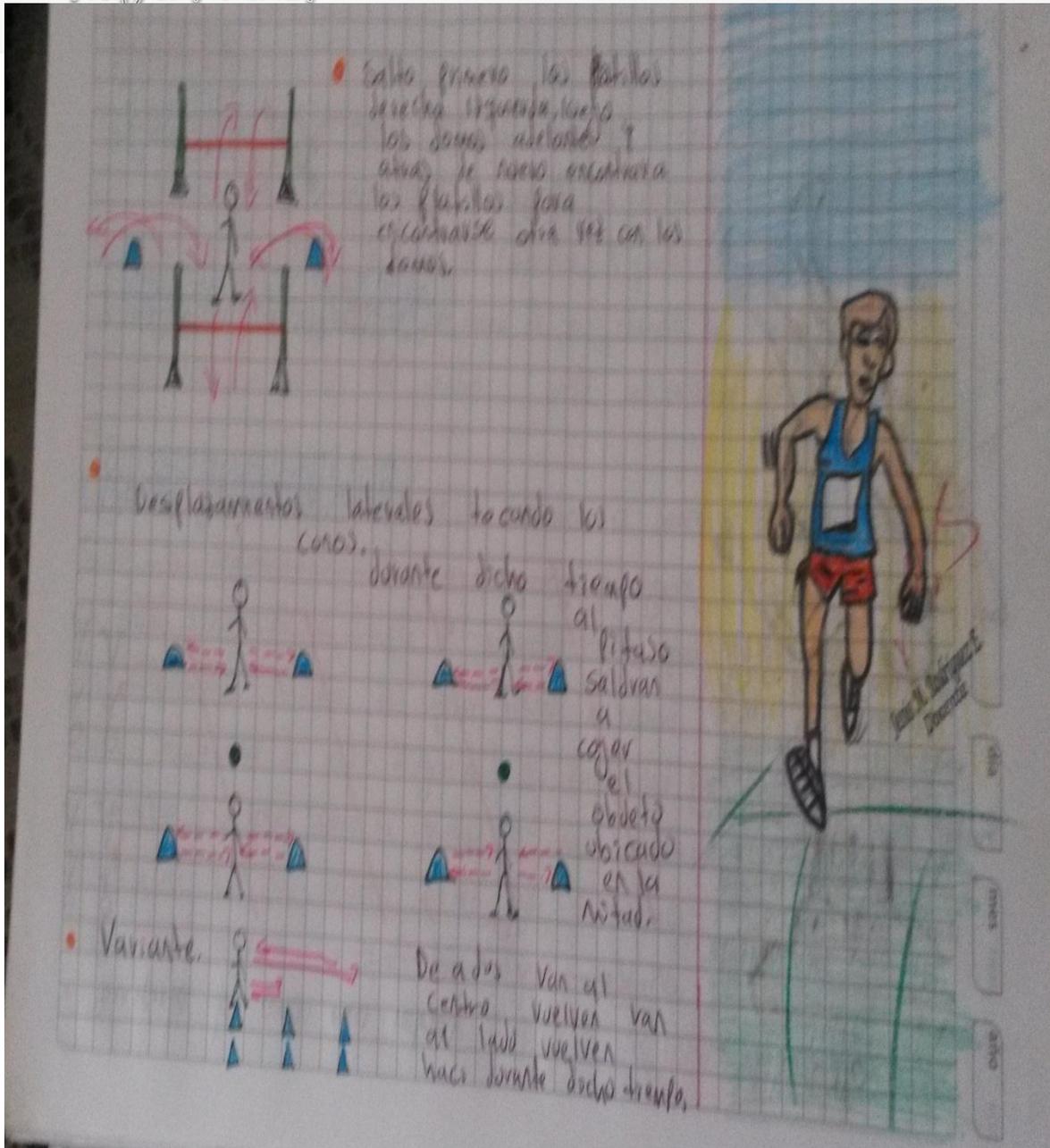


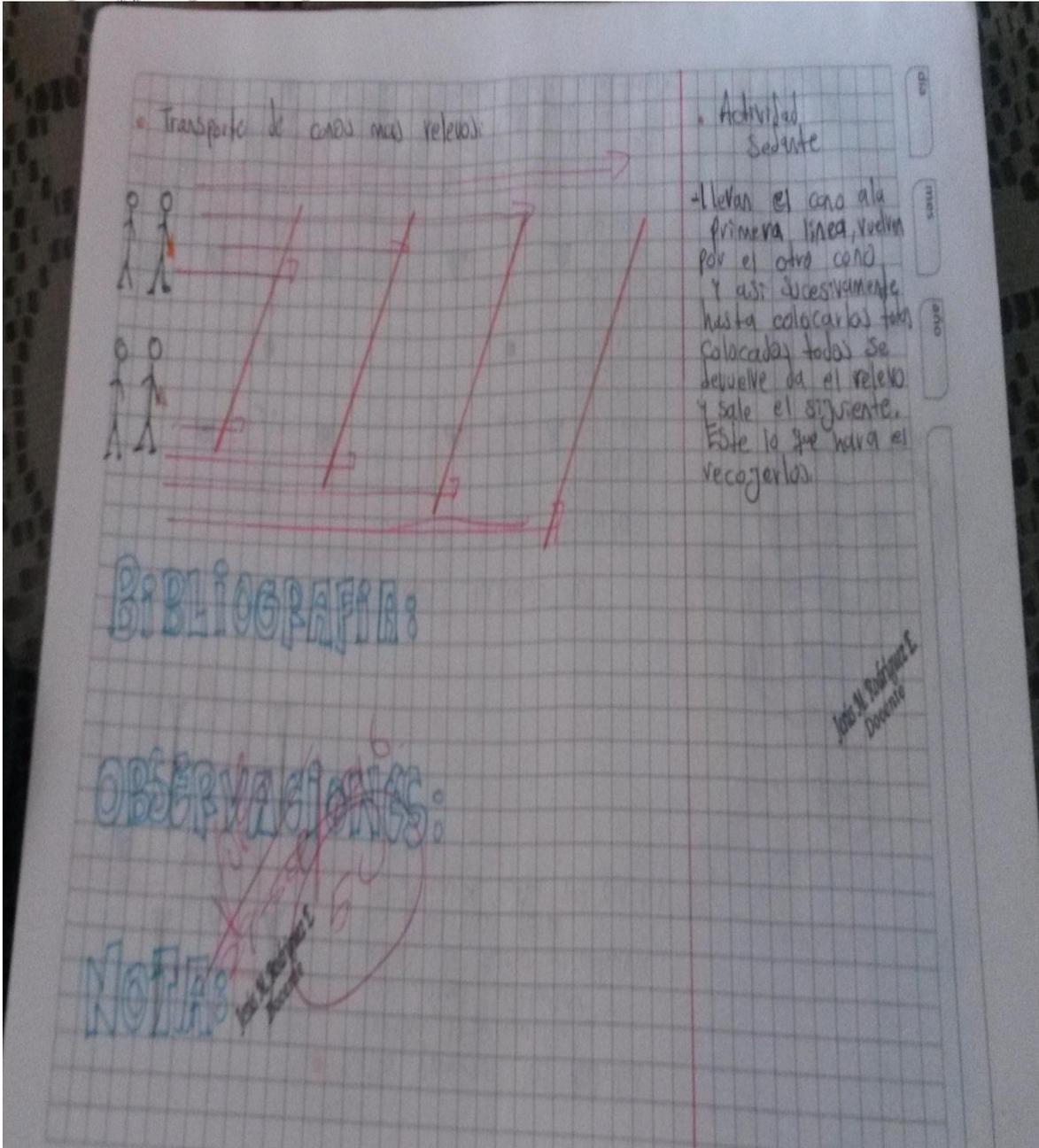
¡Estoy comprometido!

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





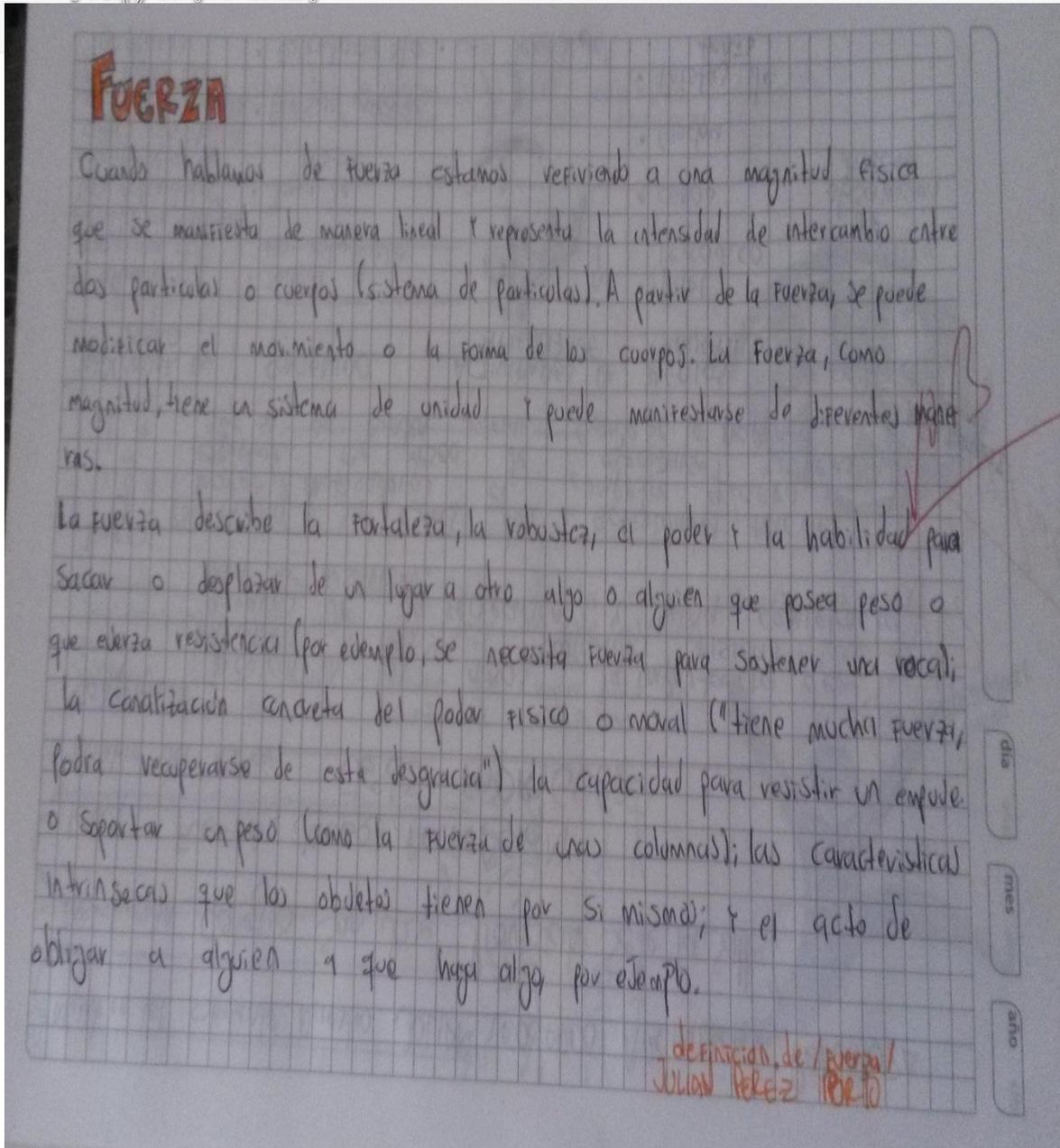






¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

Nombre del estudiante: Mario José Eduardo Arce Niévas Peñafoza

Institución: Colegio San José Provincial "Sebe la Salle"

Tema: Fuerza, juego, recuperación

Nombre del asesor: JOSÉ RODRÍGUEZ

Competencias:
 Inculcar en los niños la importancia de trabajar las (calidades) físicas a través de la recreación y sana competencia para su desarrollo.

Logros:
 Por medio de estas (de) actividades, fáciles de hacer, motivadoras y competitivas que respetar se desea de que si se pueden superar cuando se lo proponen.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
El alumno interactúa con los estudiantes de la actividad, escuchando la cual es contribuyen a su crecimiento en todos los aspectos.	<ul style="list-style-type: none"> Saludo a los estudiantes Toma de lista Revisión uniforme Calefamiento 		<ul style="list-style-type: none"> Papel periódico Conos Cancha Pelotas de tenis 	Formativa de observación directa

¡Estoy comprometido!

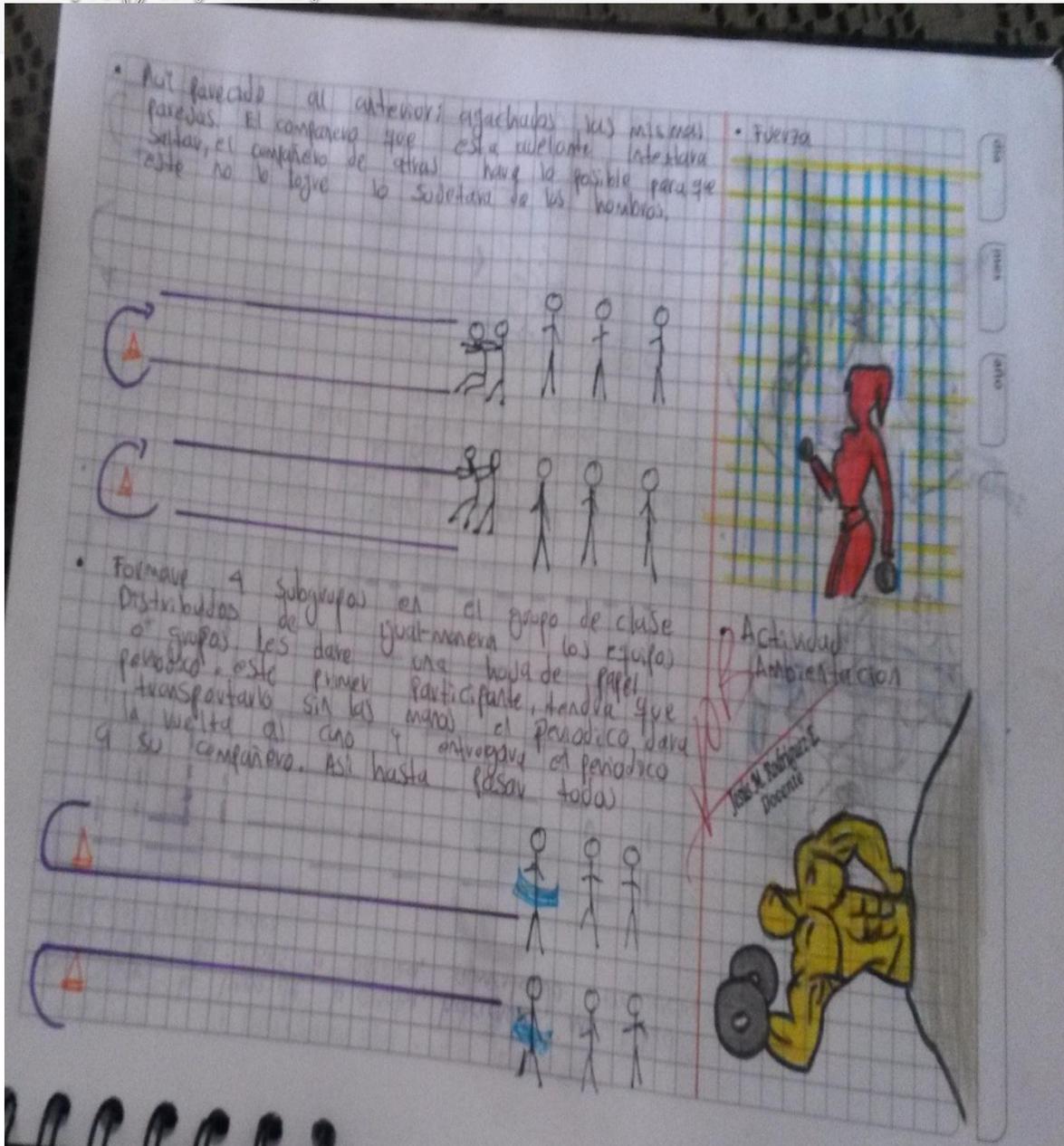
oto. Sobre la línea de la cancha, haciendo movilidad
 básica de pies a cabeza, aumentando frecuencia
 intensidad-repeticiones

• Ubicados en parejas sobre la línea de la cancha se colocan uno detrás del otro. En este ejercicio pondrán en prueba lo básico de fuerza, lo sobrarán de la cabeza y tendrán que hacer todo lo posible para no dejar avanzar al compañero

• Fuerza en S:

Andrés M. Rodríguez E.
 Docente

¡Estoy comprometido!



¡Estoy comprometido!

• los mismos grupos del ejercicio anterior, pero la intención de avance es colocar siempre el pie en el piso no vale el avance si no se coloca en el piso.

BIBLIOGRAFIA:

OBSERVACIONES:

NOTA:

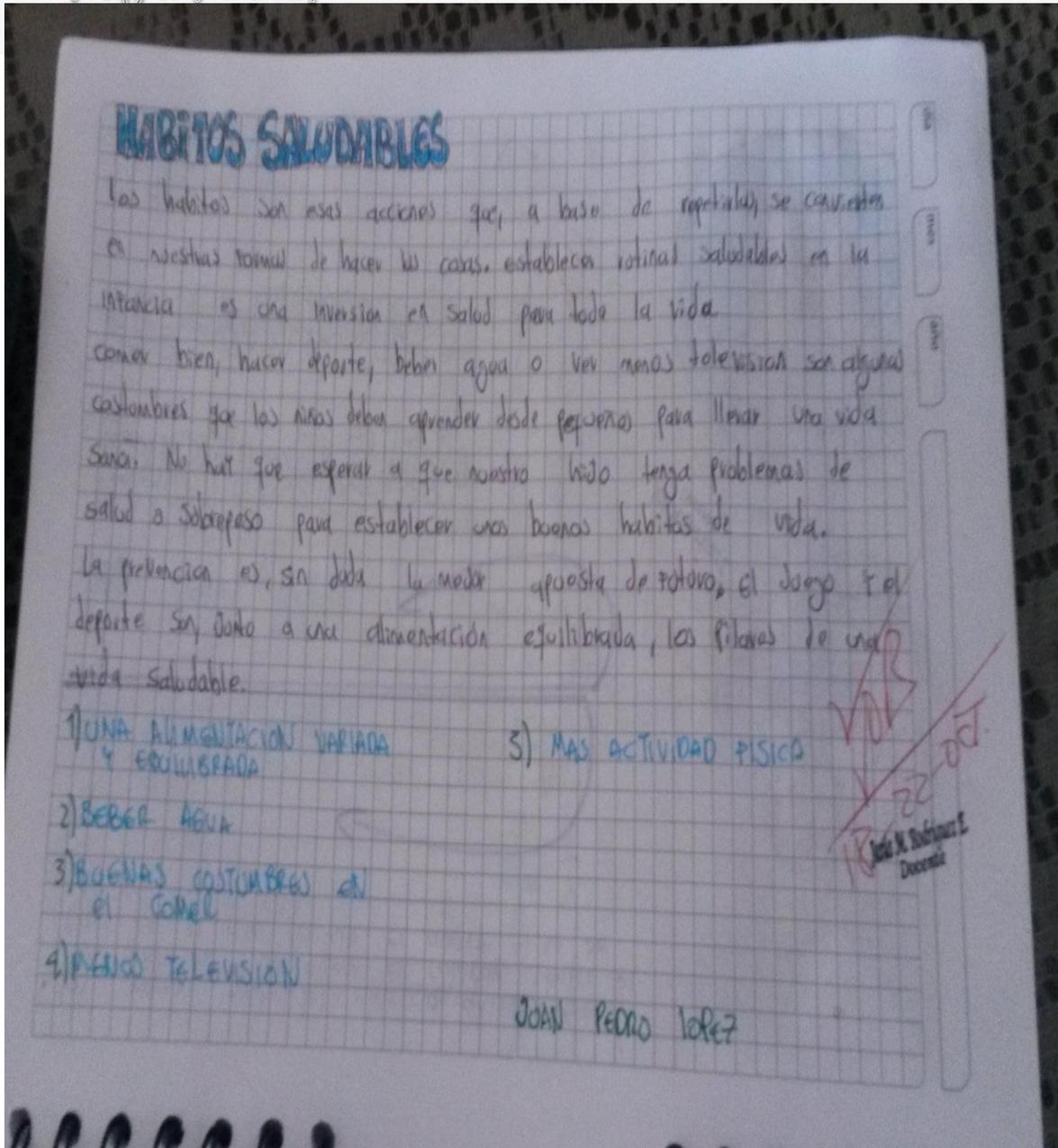
Jesús M. Rodríguez E.
Docente

dia
mes
año



¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

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

Nombre del estudiante Maestro JULIAN EDUARDO ARCINIEGAS PERALTA

Institución Colegio San Jose Provincial "Sede la Salle"

Tema Habitos saludables y deportivos (Propuesta)

Nombre del Asesor JESUS RODRIGUEZ

Competencia:
contagiarlos de informacion de los buenos
habitos de la importancia de hacer
actividad FISICA, del beber agua y los
alimentos mas sanos para su desarrollo integral

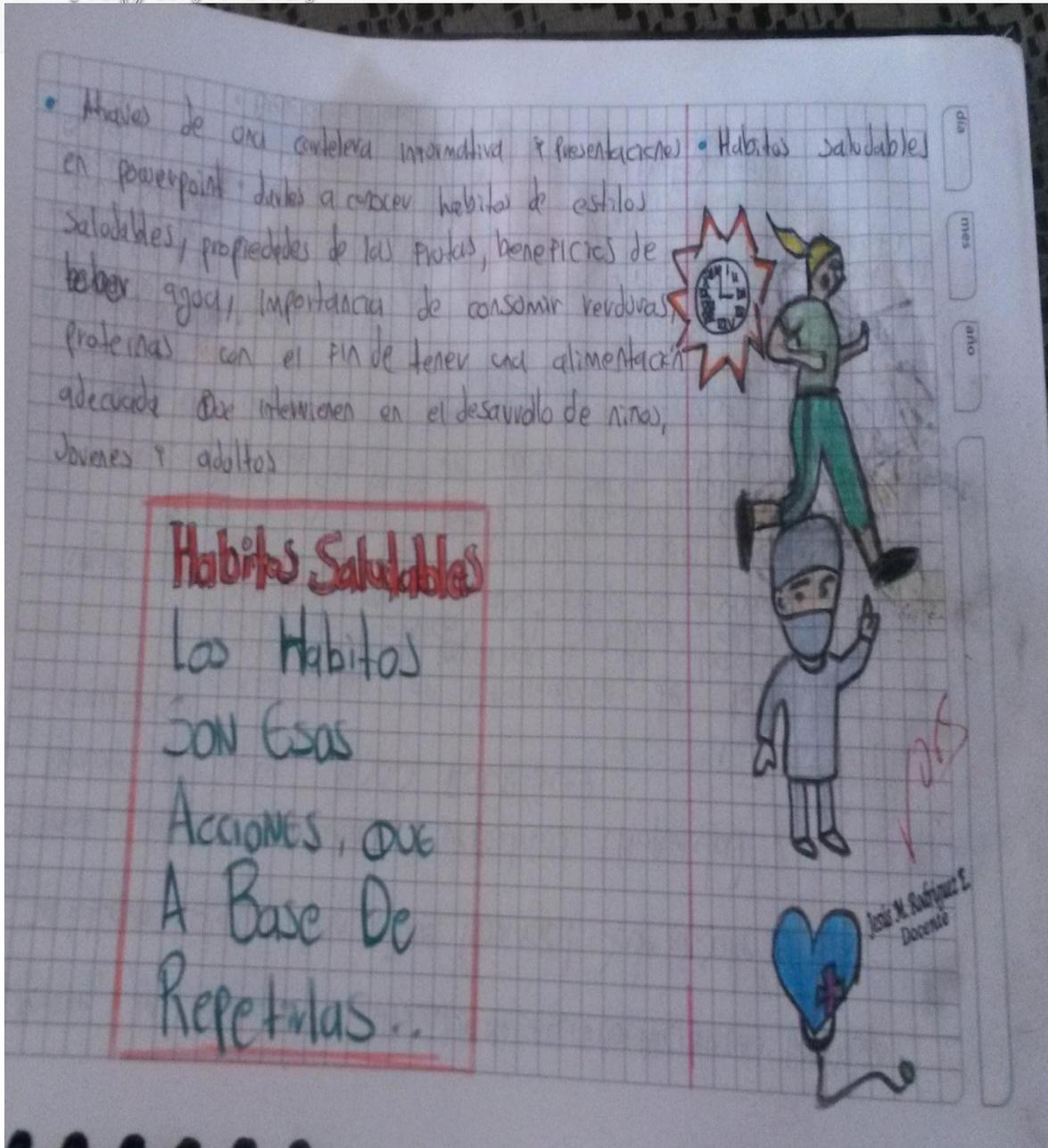
Logro:
Por medio de esta actividad; desde muy Jovenes
exponerles el porque debemos cuidarnos, el
porque es bueno el hacer deporte y los
beneficios de cada alimento (frutas)

Jesús Rodríguez
Asesor

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
el alumno evidencia actividades lógicas con temas relacionados de salud, hábitos deportivos, y estilos de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Sabido a los estudiantes • Toma de lista • Revisión de uniforme • Bese chavita del tema 		<ul style="list-style-type: none"> • carteleras • Plegables • Juegos • Frutas, cereales y otros 	Formativa de observación directa



¡Estoy comprometido!



¡Estoy comprometido!

• entrega de folletos con definiciones, consejos y beneficios de una adecuada alimentación
 sobre a la importancia del deporte frente a la salud

• Socialización del material relacionado con el tema a los estudiantes para así sensibilizar a los estudiantes de la buena alimentación y hábitos saludables

HABITOS SALUDABLES	CONSEJOS	FRUTAS BENEFICIOSAS
	1. DIETA ALIMENTARIA VARIADA Y EQUILIBRADA	FRESA
	2. BEBER AGUA	GUANABANA
	3. BUENAS COSTUMBRES EN EL COMER	PAPAYA
	4. MENOS T.V MAS DEPORTE	ZAPOTE
	5. MAS ACTIVIDAD FISICA	MORA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Educación
 Departamento de Ciencias Psicológicas y del Deporte

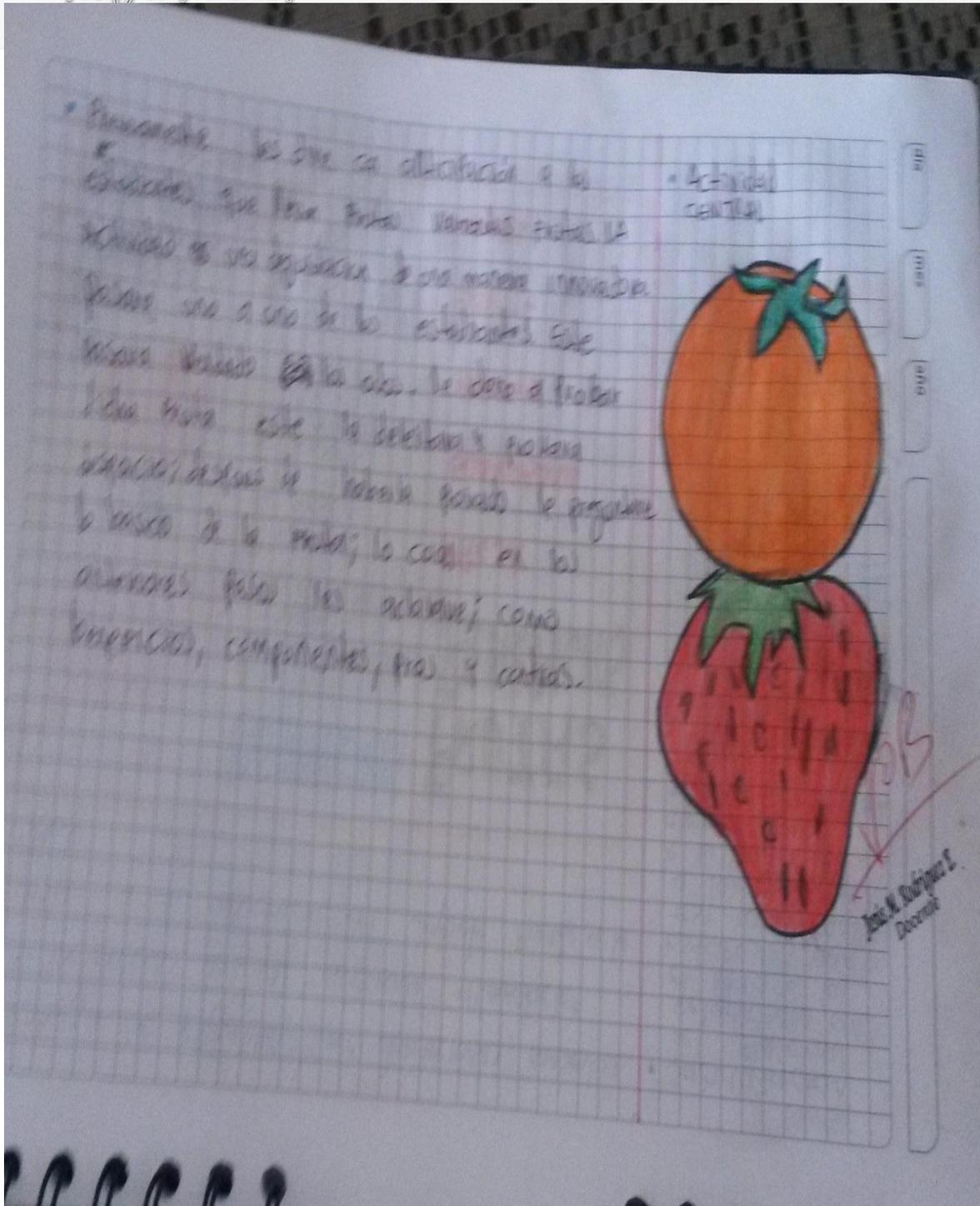
José M. Rodríguez E.
 Psicólogo

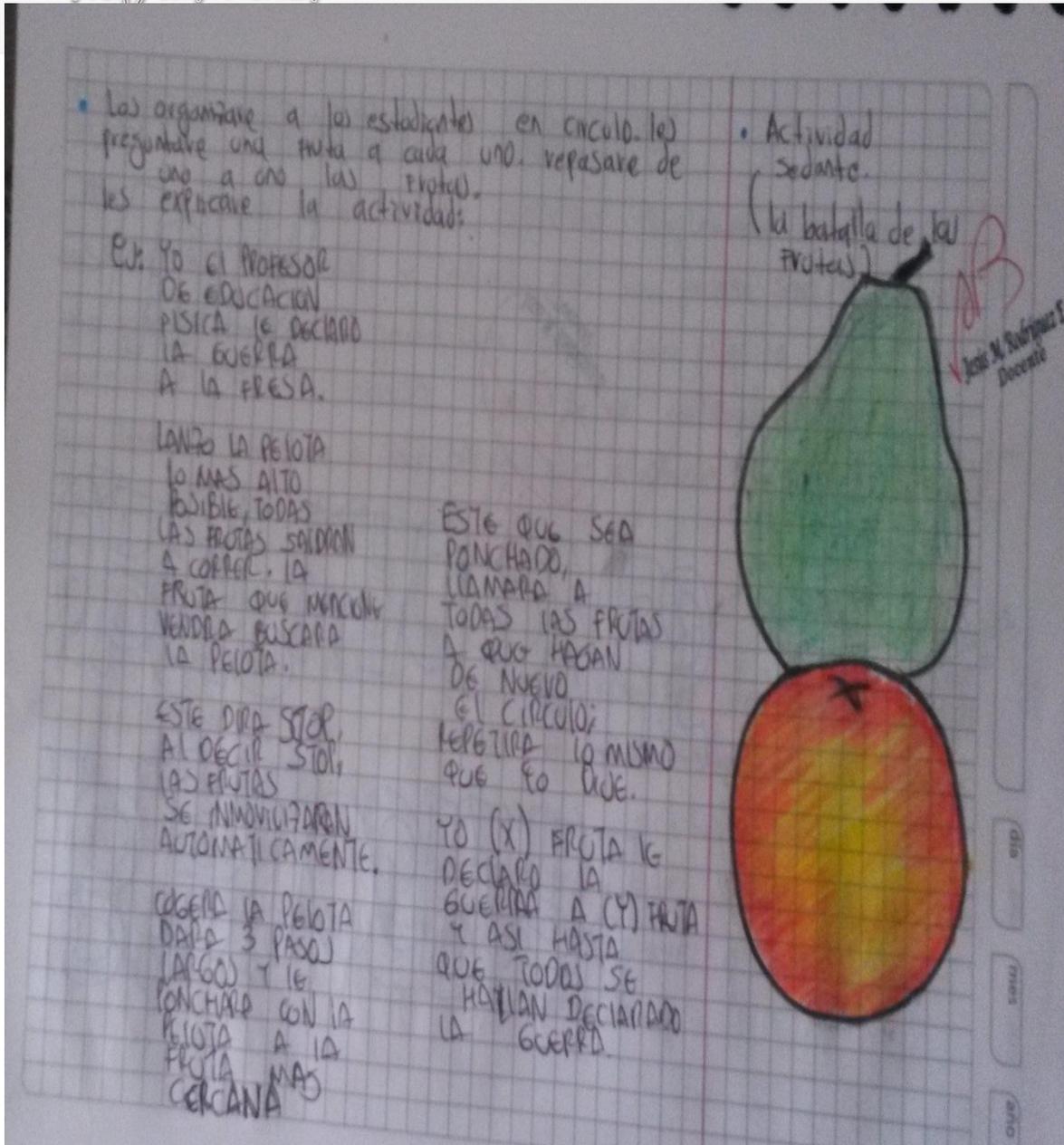




¡Estoy comprometido!

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

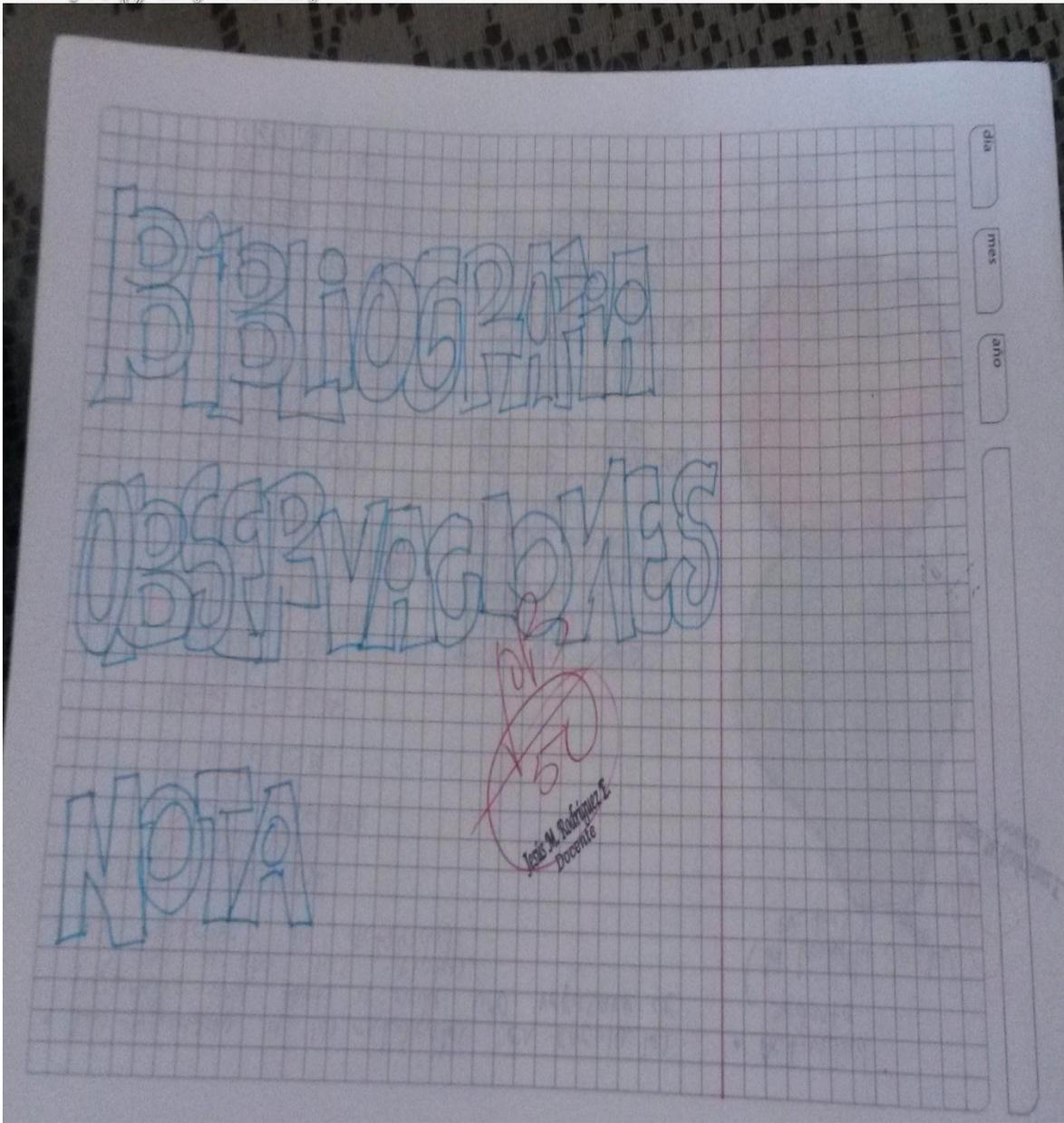






¡Estoy comprometido!

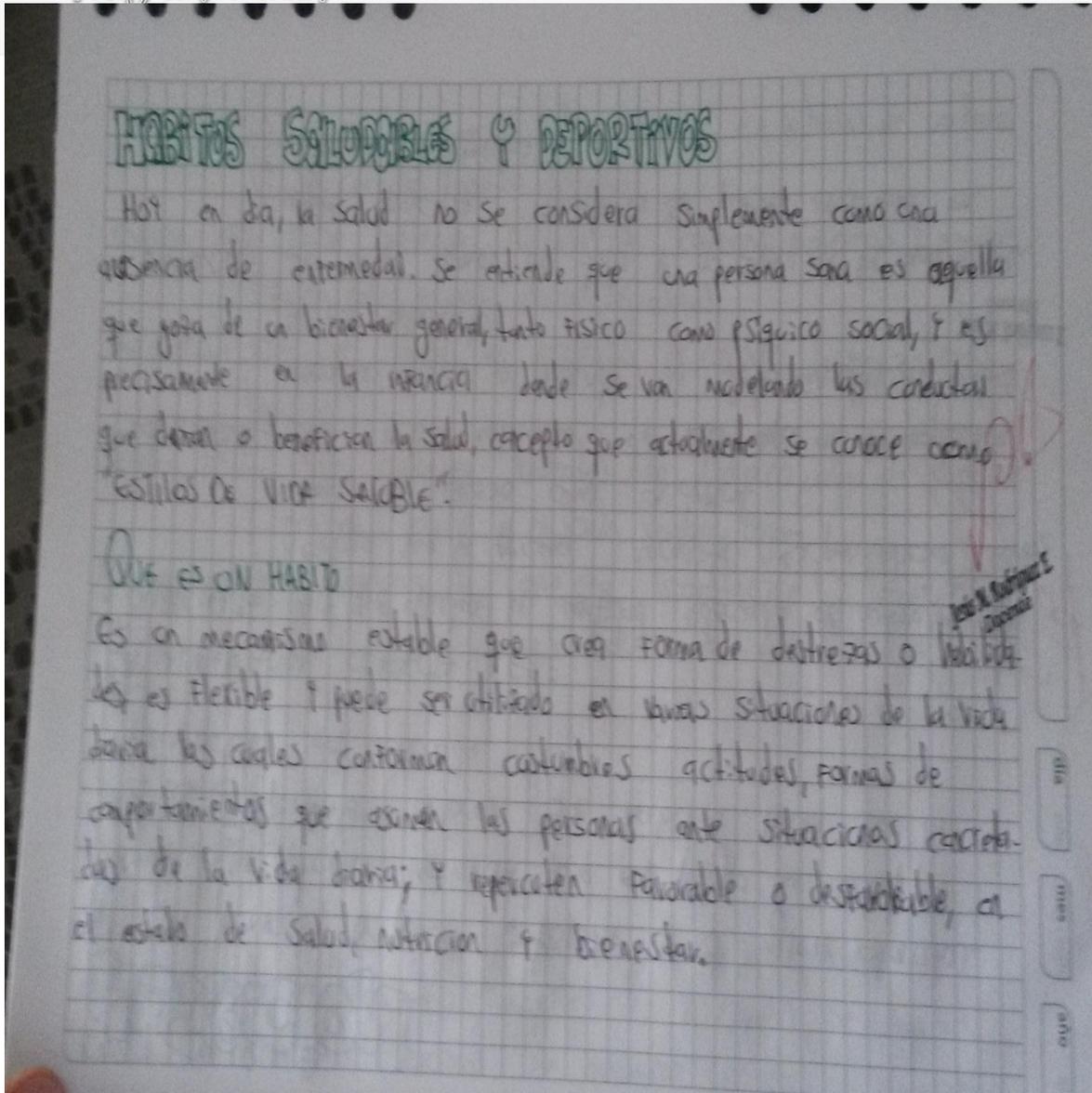
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral

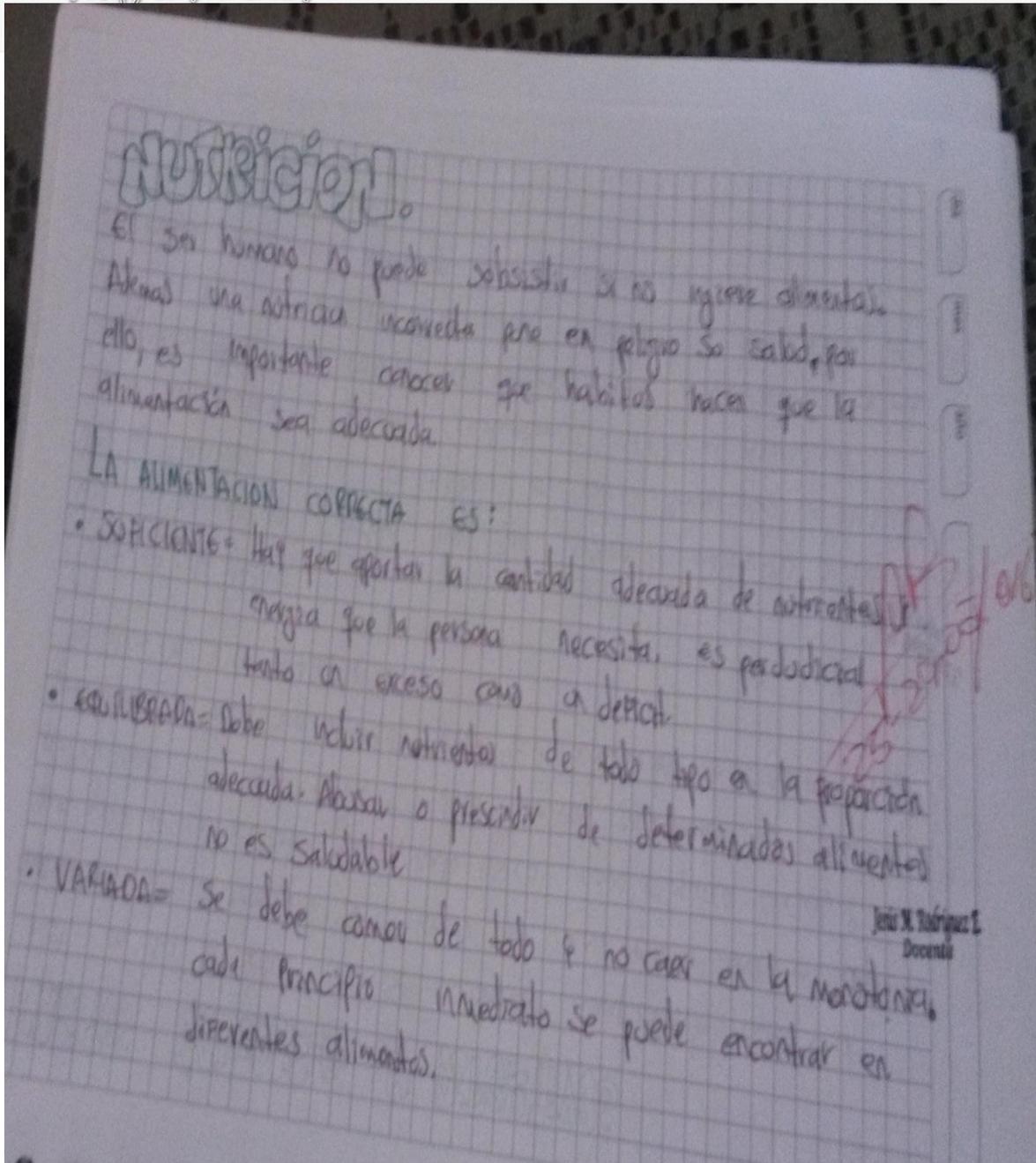


¡Estoy comprometido!





¡Estoy comprometido!



Nutrición

El ser humano no puede subsistir si no ingiere alimentos. Aunque una nutrición incorrecta pero en peligro de salud, por ello, es importante conocer que hábitos hacen que la alimentación sea adecuada.

LA ALIMENTACION CORRECTA ES:

- **SUFICIENTE** = Hay que aportar la cantidad adecuada de nutrientes. La energía que la persona necesita, es perjudicial tanto en exceso como en déficit.
- **EQUILIBRADA** = Debe incluir nutrientes de todo tipo en la proporción adecuada. Absorber o prescindir de determinadas alimentos no es saludable.
- **VARIADA** = Se debe comer de todo y no caer en la monotonía, cada principio inmediato se puede encontrar en diferentes alimentos.

Jeny N. Rodríguez
Docente



¡Estoy comprometido!

DESAYUNO = 25%. Muy importante. Debe basarse en hidratos de carbono.
(leche, cereales, tostada, galletas)

COMIDA = 35%. Debe contener hidratos de carbono, proteínas y grasas.
(pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres)

MERIENDA = 15%. Se basa en hidratos de carbono. (leche, galletas, bocadillos).

CENA = 25%. Debe contener hidratos de carbono, algo de proteínas y grasas. (carne o pescado, verdura, yogurt).

Es importante también la correcta hidratación (2 litros de agua al día). Si además vas hacer actividad física, debes beber un cuarto de litro de agua cada 15 minutos.

NUTRIENTES

Mediante la digestión, los alimentos son descompuestos en elementos más sencillos - los nutrientes - de los cuales se nutren las células. Los alimentos básicos se denominan principios inmediatos.

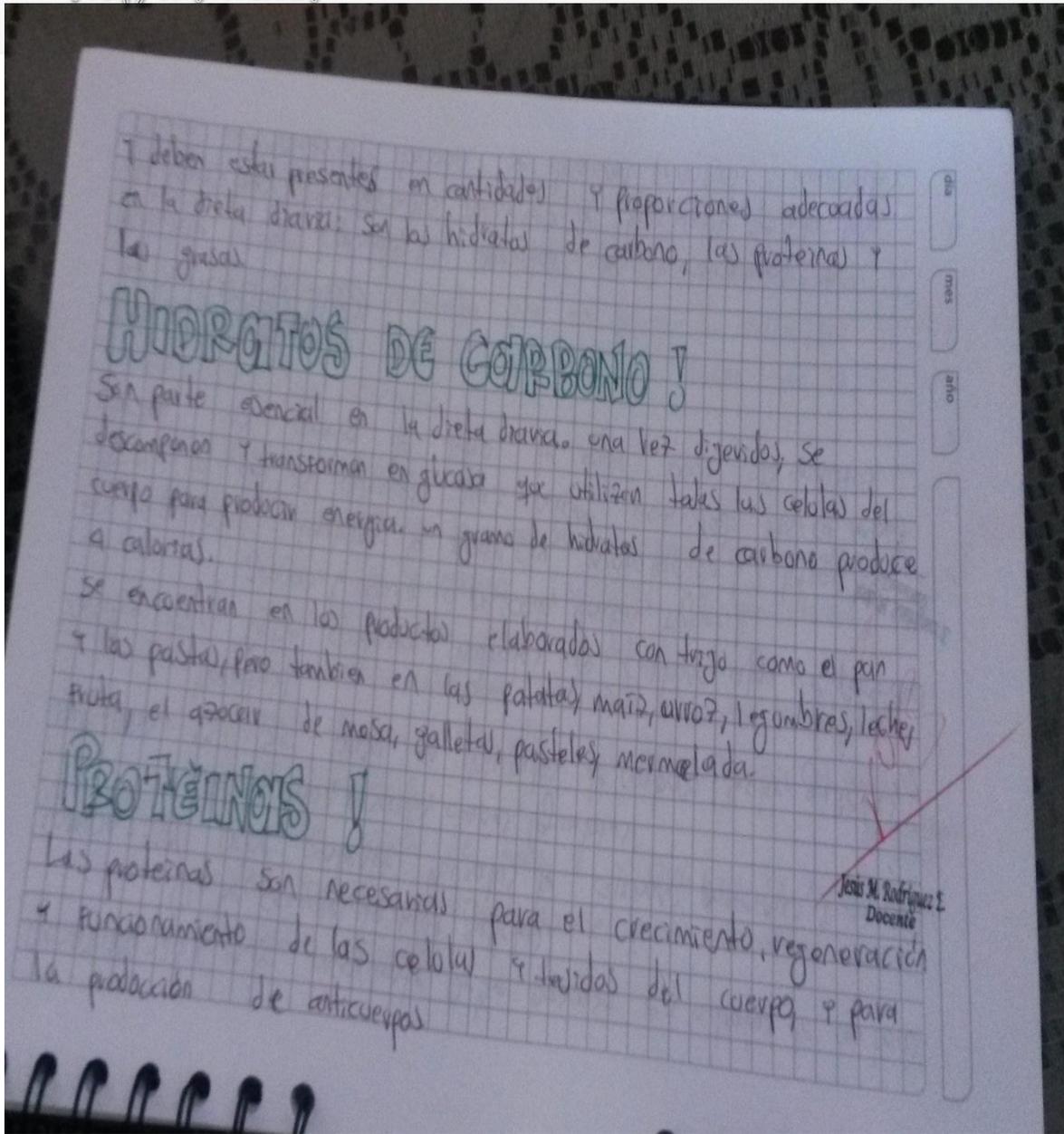
José M. Rodríguez Z.
Docente





¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

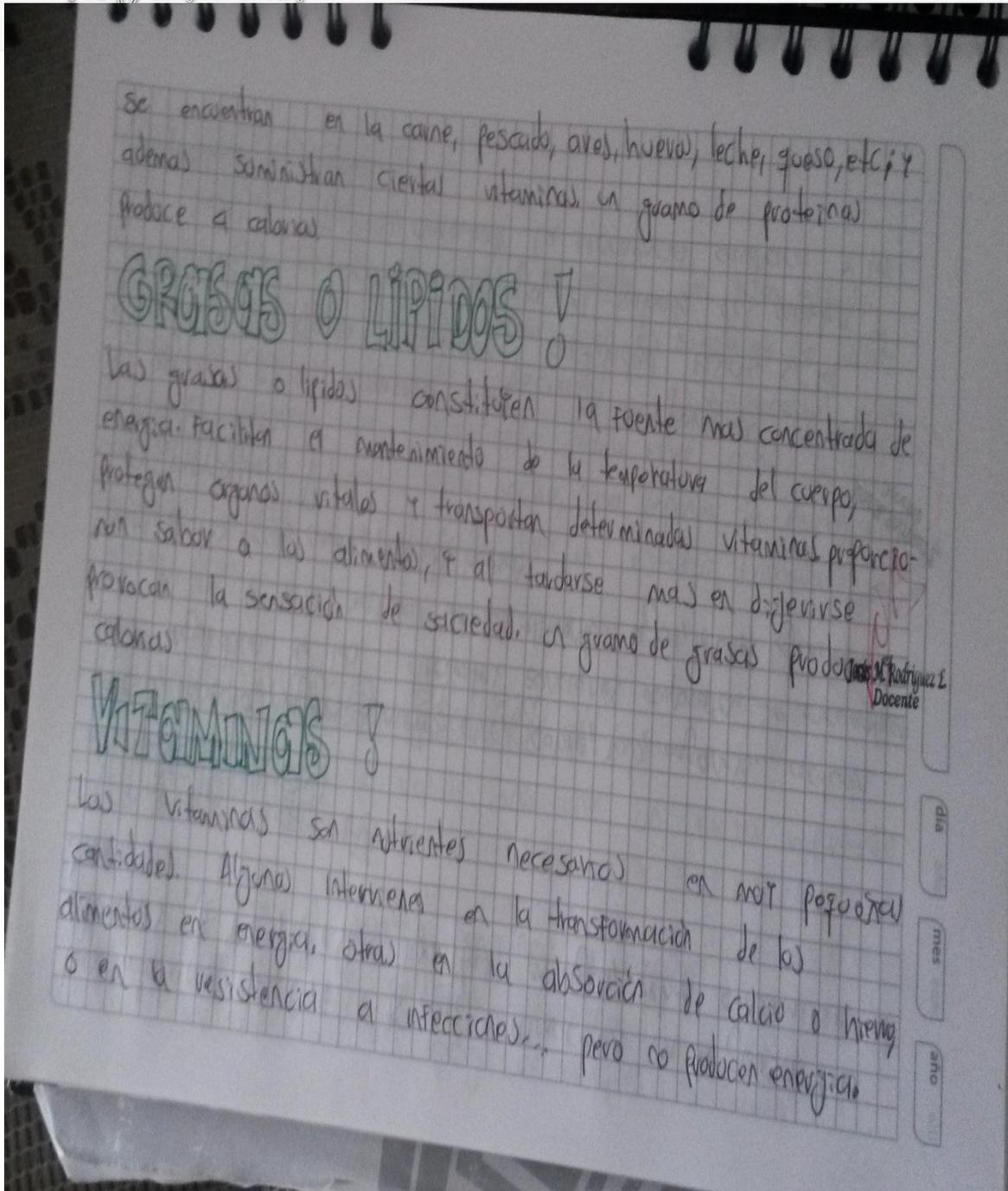


Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral

295



¡Estoy comprometido!



Se encuentran en la carne, pescado, aves, huevo, leche, queso, etc; y además suministran ciertas vitaminas. un gramo de proteína produce 4 calorías

GRASAS O LIPIDOS !

Las grasas o lípidos constituyen la fuente más concentrada de energía. Facilitan el mantenimiento de la temperatura del cuerpo, protegen órganos vitales y transportan determinadas vitaminas. proporcionan sabor a los alimentos, y al tardarse más en digerirse provocan la sensación de saciedad. un gramo de grasas produce 9 calorías

VITAMINAS !

Las vitaminas son nutrientes necesarios en muy pequeñas cantidades. Algunas intervienen en la transformación de los alimentos en energía, otras en la absorción de calcio o hierro o en la resistencia a infecciones... pero no producen energía

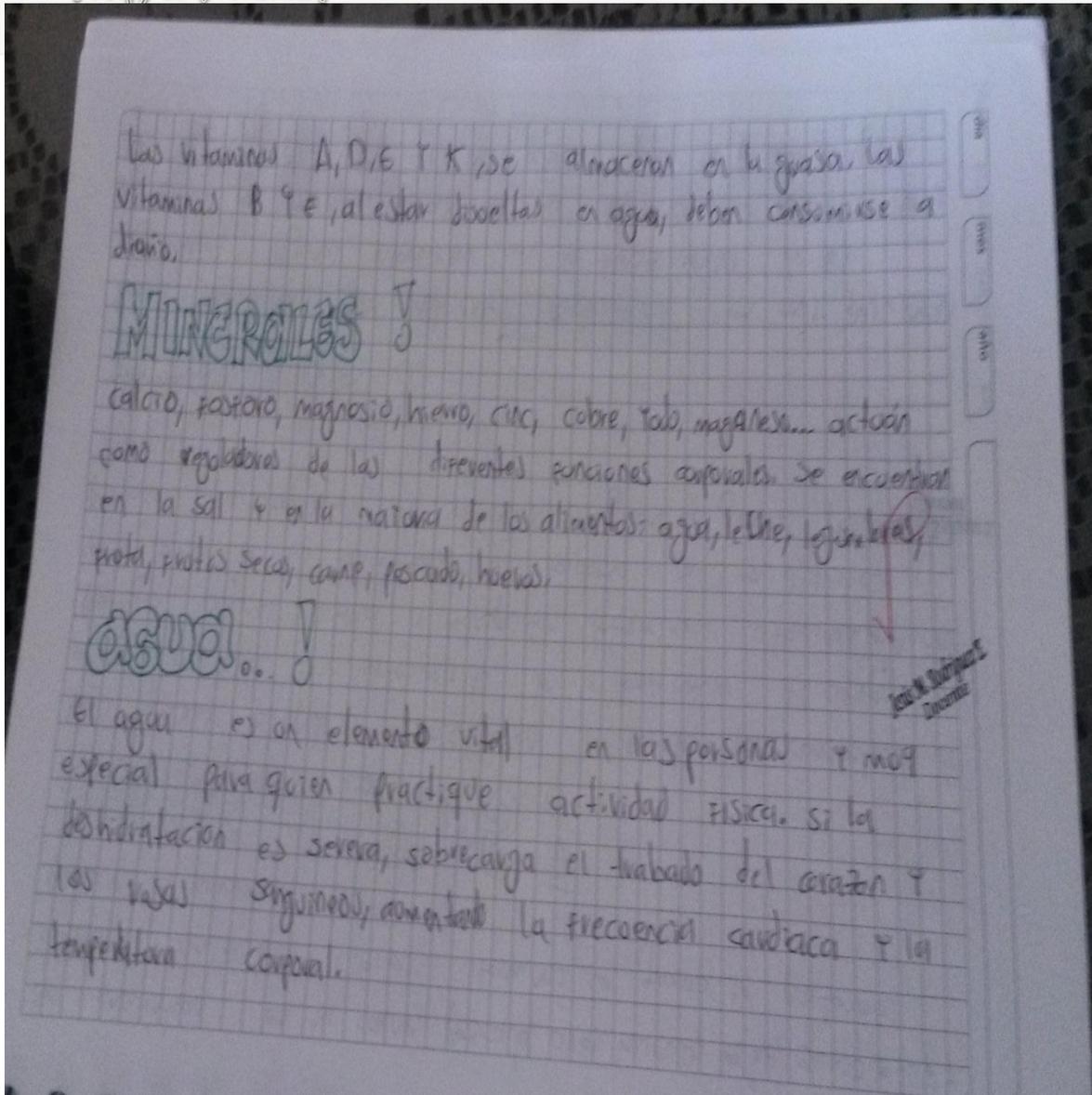
Jhon M. Rodríguez E.
Docente

dia
mes
año



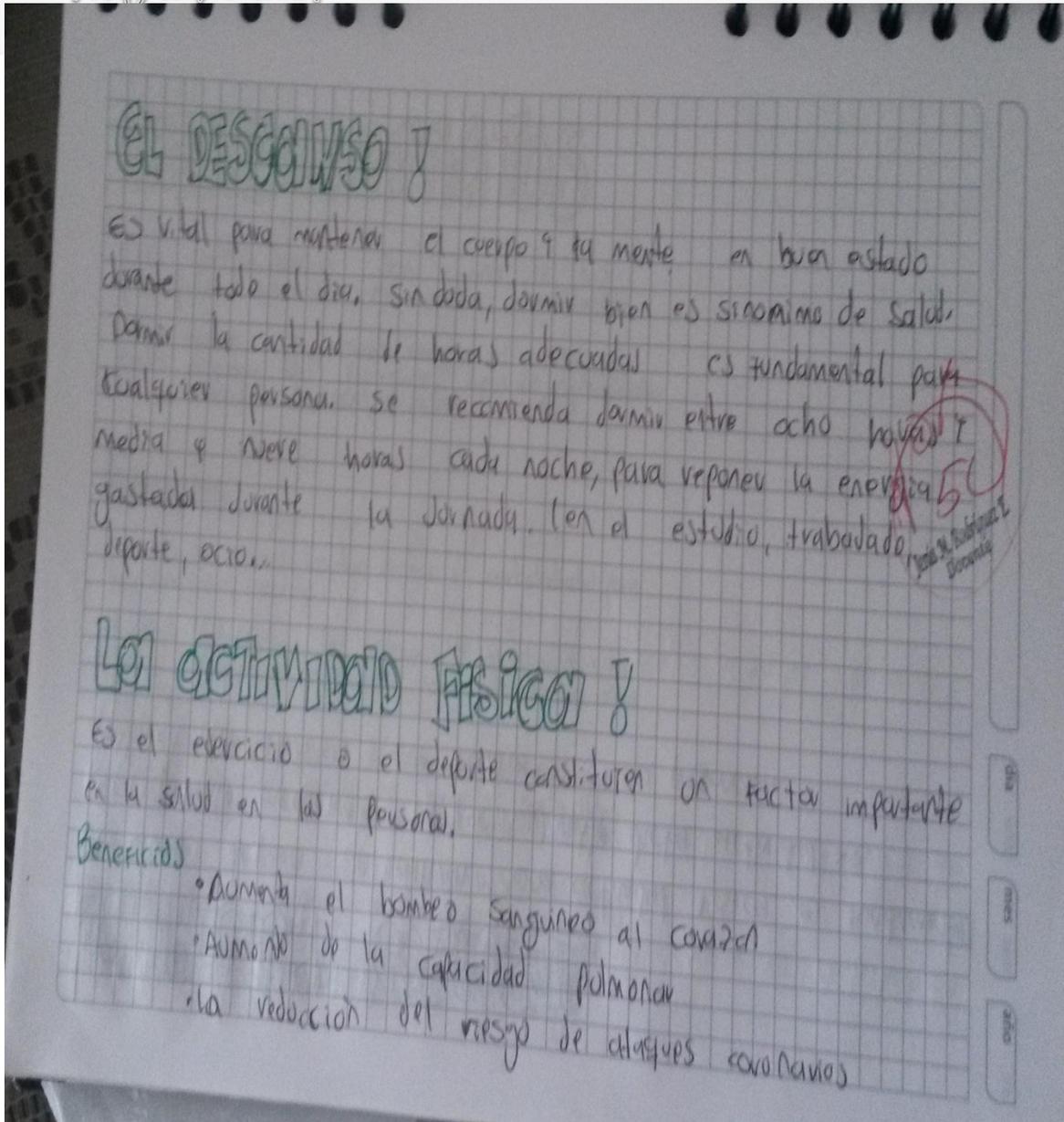
¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!



EL DESCANSO !

Es vital para mantener el cuerpo y tu mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Dormir la cantidad de horas adecuadas es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada, (en el estudio, trabajado, deporte, ocio).

5
5 horas de sueño

La actividad física !

Es el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante en la salud en las personas.

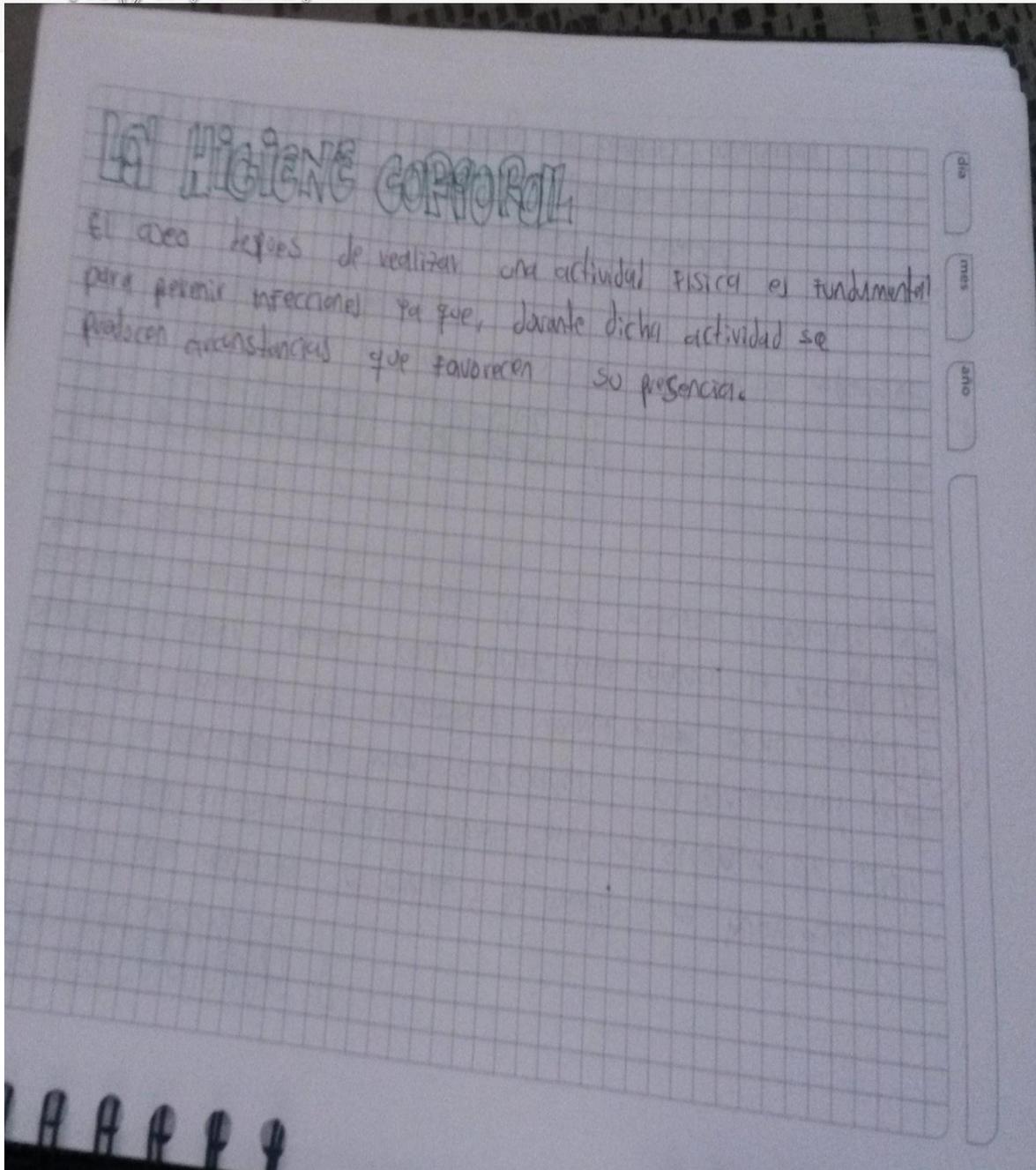
Beneficios

- Aumenta el bombeo sanguíneo al corazón
- Aumento de la capacidad pulmonar
- La reducción del riesgo de ataques coronarios



¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:

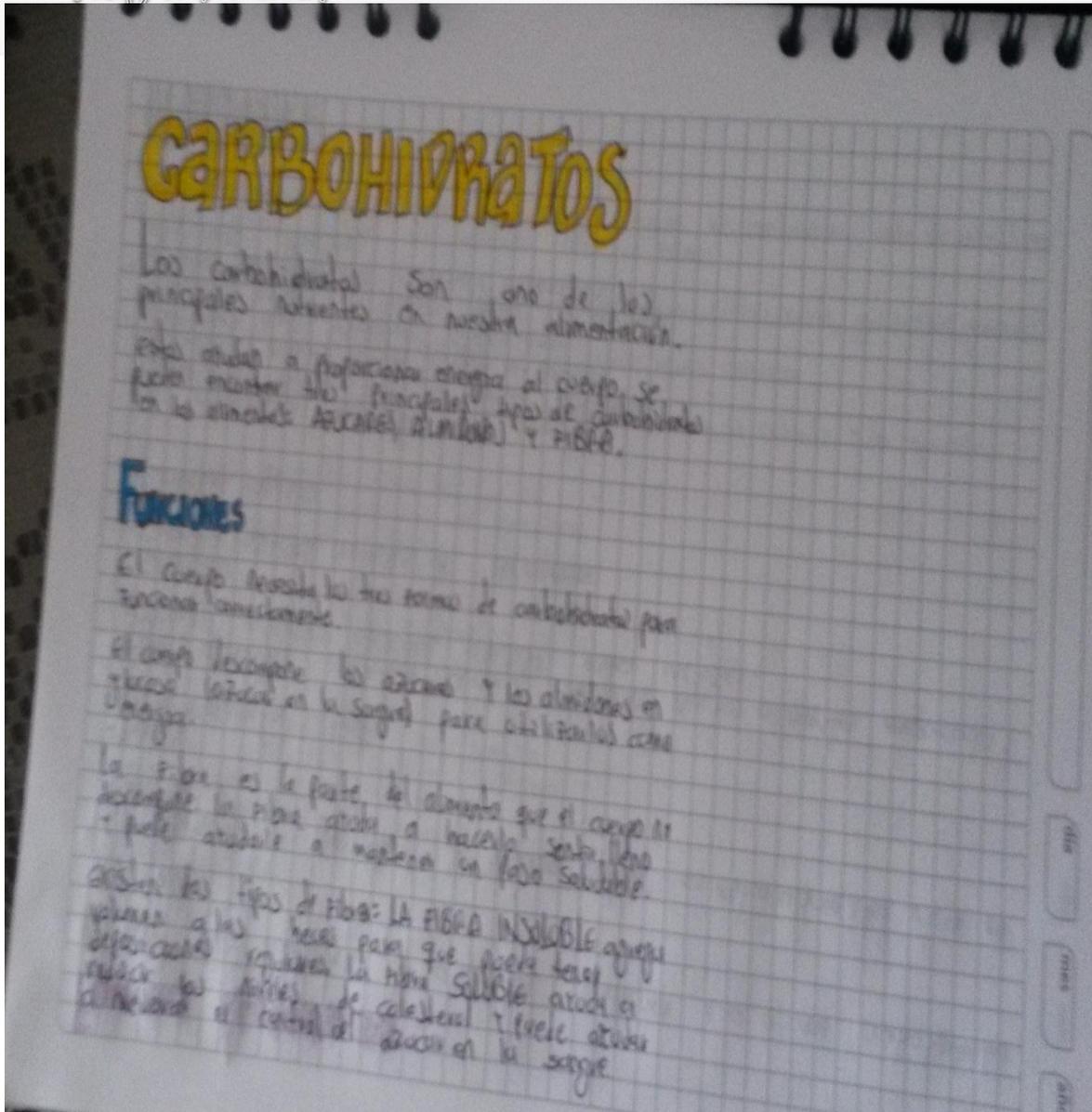


Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación. Para obtener la suficiente energía al cuerpo se debe consumir los principales tipos de carbohidratos: los azúcares (glucosa, fructosa) y FIBRA.

Funciones

El cuerpo necesita los tres tipos de carbohidratos para funcionar correctamente.

El cuerpo descompone los azúcares y los almidones en glucosa (energía) en la sangre para utilizarlos como energía.

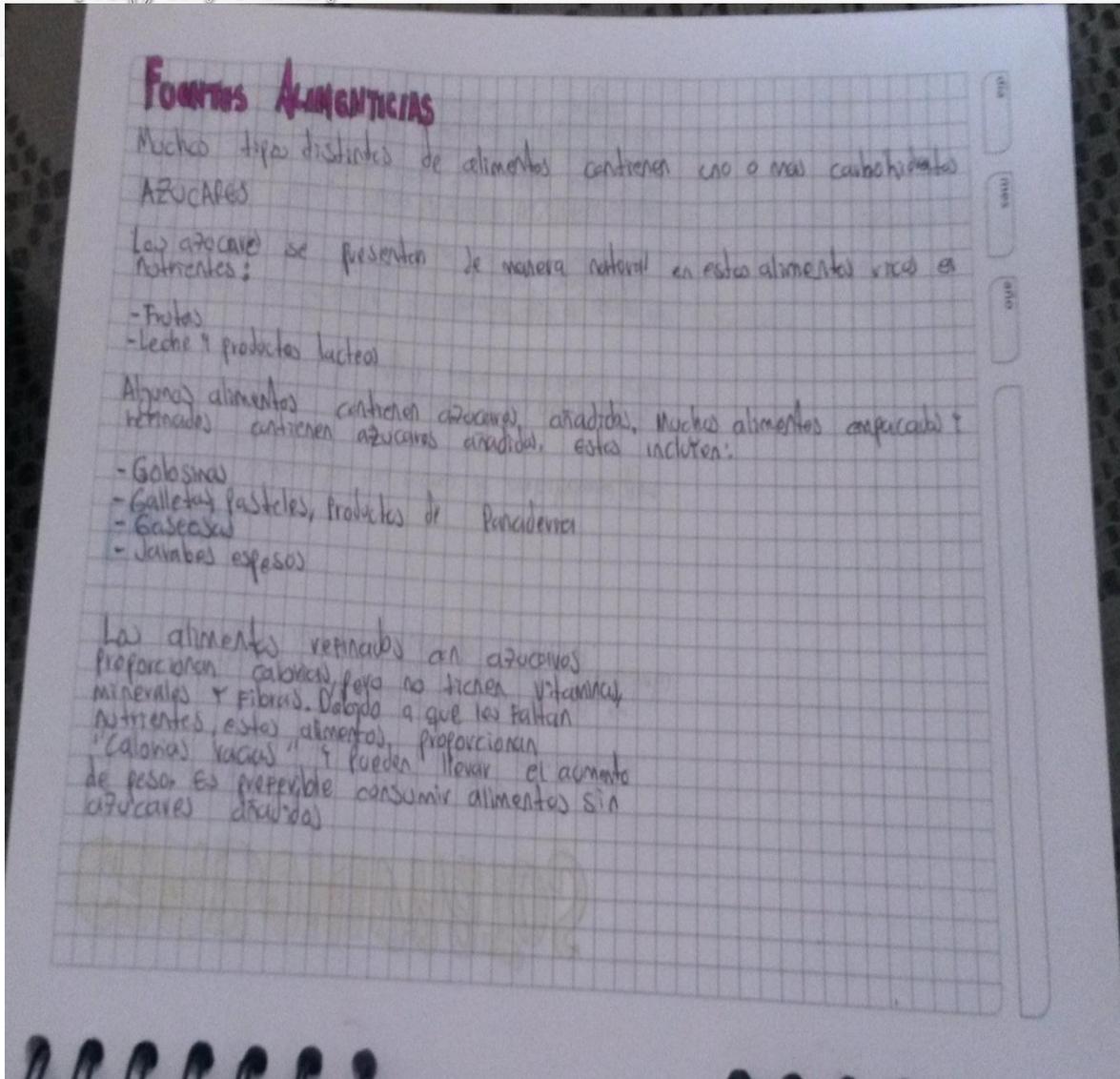
La fibra es la parte del alimento que el cuerpo no digiere. La fibra ayuda a hacerlos sentir llenos y puede ayudar a regular su peso saludable.

Existen dos tipos de fibra: LA FIBRA INSOLUBLE ayuda a mover a los heces para que no se hagan demasiado gruesas y ayuda a regular la fibra soluble ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.



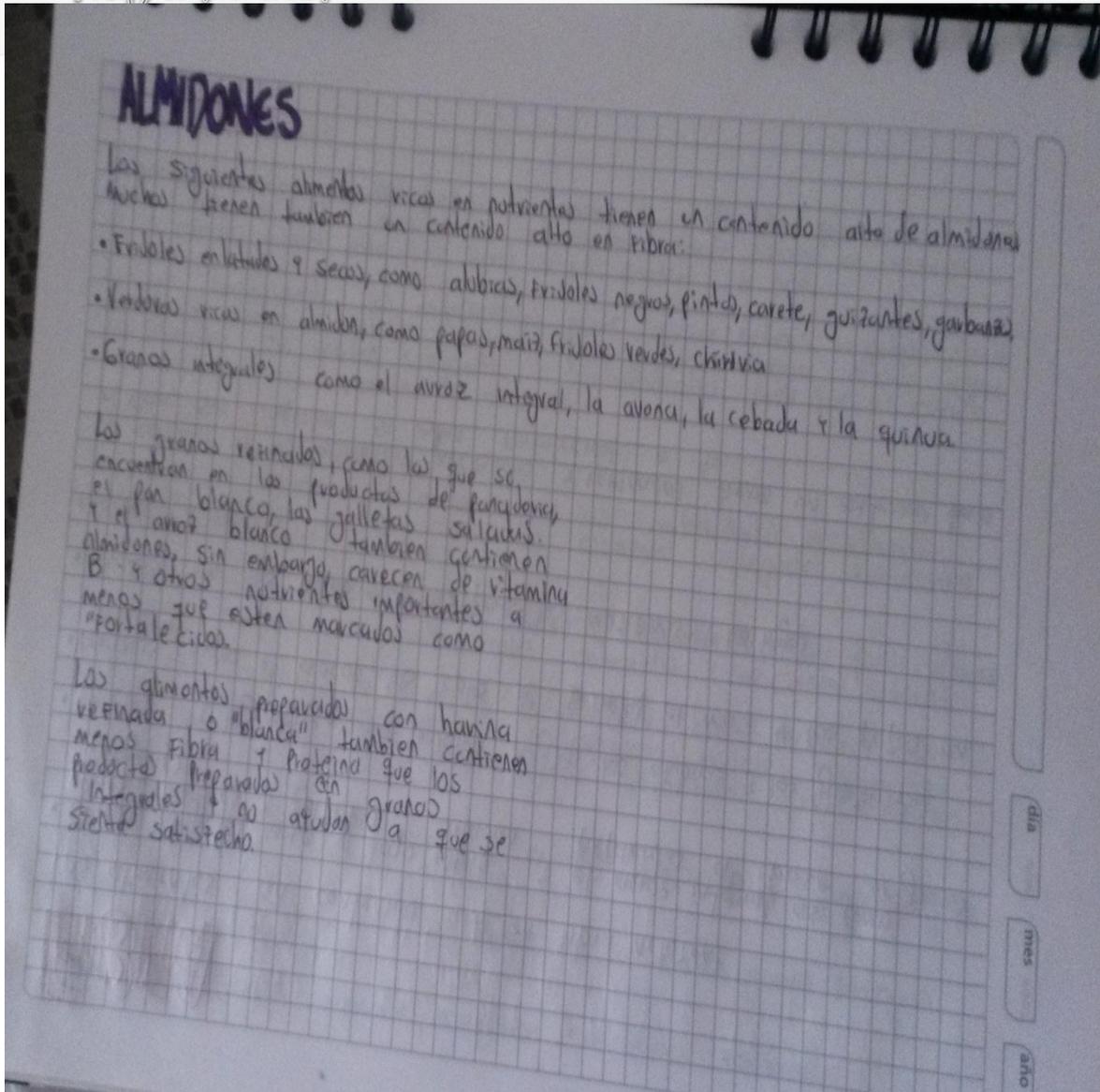
¡Estoy comprometido!

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





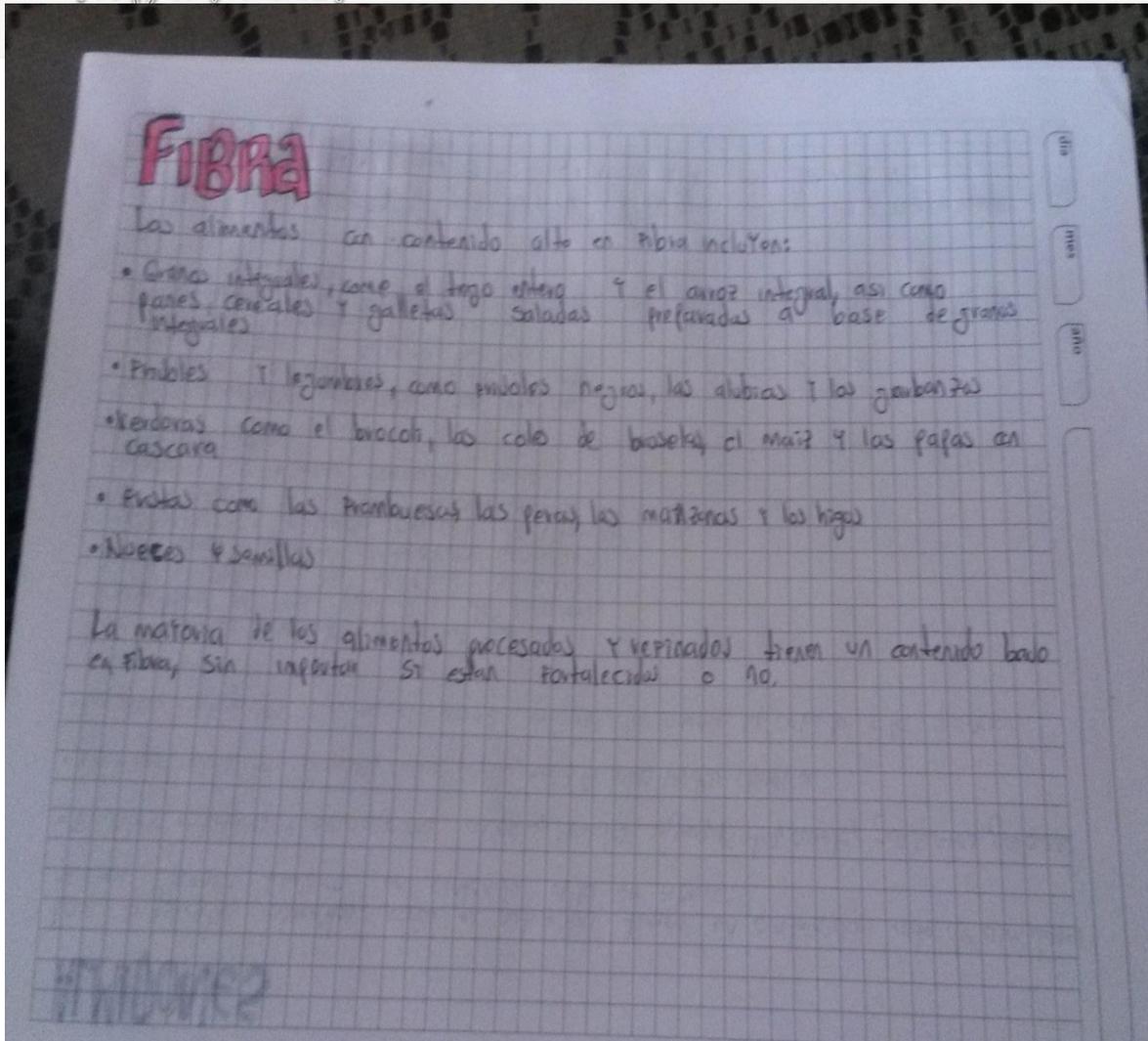
¡Estoy comprometido!





¡Estoy comprometido!

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





¡Estoy comprometido!

Efecto secundario

Comer demasiados carbohidratos en forma de alimentos procesados, con altos contenidos de azúcar o azúcares puede causar un incremento de las calorías totales, esto puede llevar a un aumento de peso.

Limitar bruscamente los carbohidratos puede causar cetosis. La cetosis ocurre cuando el cuerpo utiliza la grasa para producir energía debido a que los alimentos no aportan suficientes carbohidratos para que el cuerpo los utilice como fuente de energía.

Recomendaciones

Lo mejor es obtener la mayoría de sus carbohidratos de alimentos integrales. Además de las calorías, los alimentos integrales suministran vitaminas, minerales y fibra.

Al tomar decisiones inteligentes sobre su alimentación, usted puede obtener la gama completa de carbohidratos saludables y suficientes nutrientes:

- Elija una variedad de alimentos no procesados, estos incluyen granos integrales, frutas y verduras frescas o congeladas, frijoles y legumbres frescas o enlatadas y productos lácteos desnatados o reducidos en grasas.
- Lea las etiquetas de los alimentos enlatados, empacados y congelados para evitar grasas, sal y azúcar añadidos.
- Procure que la mayoría de sus porciones diarias de granos provengan de granos integrales.
- Si consume cereales refinados, asegúrese que estén fortificados.

Este es un ejemplo de un menú de 2.000 calorías que incluye decisiones saludables sobre los carbohidratos:

DESAYUNO

- 1 taza de cereal de trigo de pan tostado, cubierto con 1 cucharada de sirope y una taza de leche descremada.
- 1 banana pequeña
- 1 huevo cocido.

ALMUERZO

Ensalada de pollo ahumado, hecho con 2 onzas (Aprox 55g) de pan de fibra de trigo entero, 1/4 de taza de lechuga romana, 2 rodajas de tomate, 3 onzas (85g) de fresas y 1 cucharada de queso de pan ahumado en rodajas.

- 1 cucharada de aderezo para ensaladas tipo marroquí
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- 1 pera mediana
- 1 taza de arroz de grano largo

CENA

- 100g de lomo asado
- Panecillo de pan integral
- 3/4 de taza de puré de papa
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de ensalada espesa
- 1 taza de puré de manzana sin azúcar.

BIBLIOGRAFIA

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>

¡Estoy comprometido!

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: +57 6035 000 4046 214 - 3391133 Fax: +57 6035 000 4046 214
www.pamplona.edu.co

<http://definicion.de/salud/>

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692>

<http://definicion.de/habitos/>

<http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>

<http://definicion.de/saludable/>

<http://definicion.de/recreacion/>

<http://definicion.de/propuesta/>

<http://definicion.de/campo-de-estudio/>

<http://definicion.de/autoestima/>

