



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE COLEGIO PROVINCIAL
SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ**

ADRIÁN SEBASTIÁN FLÓREZ ACEVEDO

COD: 1.094.280.485

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020**



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE COLEGIO PROVINCIAL
SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ**

ADRIÁN SEBASTIÁN FLÓREZ ACEVEDO

COD: 1.094.280.485

COORDINADORA DE PRÁCTICA:

LEIDY CONSUELO ORTIZ

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020**



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

El acondicionamiento físico en la adolescencia ha ido ganando mucho espacio, y es que muchos jóvenes en la actualidad buscan verse bien estéticamente y es por eso que acuden a la actividad física, pero si nos referimos a las instituciones educativas en este caso a la sede José Rafael Faria Bermúdez podemos decir que los estudiantes prefieren estar más cerca de un celular que realizar algún tipo de ejercicio físico o acondicionamiento físico, es por eso que destaca la necesidad de crear un plan de acondicionamiento físico dirigido a los estudiantes que plantee de forma introductoria varios programas o circuitos que conlleven a una condición física óptima en nuestros estudiantes.

Este acondicionamiento físico dirigido tiene el reto de llamar la atención de todos los estudiantes y de potencializar las fortalezas de los estudiantes que ya practican algún tipo de deporte o actividad física.

En el siguiente trabajo encontraremos un total de 5 capítulos donde veremos información de la institución educativa (Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez) además de la propuesta pedagógica que se aplicó en dicha institución (Acondicionamiento físico en adolescente entre 12 y 18 años de edad que asisten a la sede José Rafael Faria Bermúdez) y de cómo fue mi experiencia como docente de Educación Física en el Colegio.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
CAPITULO I: OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO.....	9
1.2 RESEÑA HISTORICA	9
1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	10
1.3.1 GENERALIDADES.....	11
1.3.2 MODELO PEDAGÓGICO.....	12
1.4 MARCO LEGAL	14
1.5 HORIZONTE INSTITUCIONAL:	17
1.5.1 MISIÓN.....	18
1.5.2 VISIÓN.....	18
1.5.3 FILOSOFÍA.....	19
1.6 PERFIL DEL ESTUDIANTE:	19
1.6.1 UN SER HUMANO EFICIENTE.....	19
1.6.2 SER HUMANO RACIONAL	19
1.6.3 UN SER HUMANO CRITICO.....	19
1.6.4 UN SER HUMANO ETICO-SENSIBLE.....	20
1.6.5 UN SER HUMANO COMUNICATIVO.....	20
1.6.6 UN SER HUMANO CON VISIÓN FUTURISTA	20
1.6.7 UN SER HUMANO CON VISIÓN EMPRESARIAL	20
1.6.8 UN SER HUMANO CON NECESIDADES EDUCATIVAS	21
1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	21
1.8 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	22
1.9 SIMBOLOS INSTITUCIONALES.....	23



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9.1 BANDERA	23
1.9.2 ESCUDO	23
1.9.3 IMAGEN CORPORATIVA.....	24
1.9.4 AGUILUCHO	24
1.9.5 HIMNO DEL COLEGIO.....	25
1.10 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	26
1.10.1 DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES	26
1.10.2 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES.....	28
1.11 LEY DEL MENOR.....	30
1.12 USO DEL UNIFORME.....	31
1.12.1 UNIFORMES	32
1.13 INVENTARIO.....	34
1.14 SALÓN DE DEPORTES.....	35
1.15 HORARIO.....	36
1.16 MATRIZ DOFA	36
CAPITULO II: PROPUESTA PEDAGÓGICA	38
2.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	38
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	38
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	38
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	39
2.5 JUSTIFICACIÓN.....	41
2.6 POBLACIÓN.....	43
2.7 MARCO CONCEPTUAL.....	43
CAPITULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	45



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.1 DISEÑO.....	45
3.2 EJECUCIÓN.....	46
3.2.1 RESISTENCIA.....	46
3.2.2 FUERZA.....	51
3.2.3 COORDINACIÓN.....	58
3.3.4 VELOCIDAD.....	60
3.3.5 EQUILIBRIO.....	61
3.3.6 FLEXO-ELASTICIDAD.....	63
3.3.7 CIRCUITO INTEGRADO.....	65
3.3 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES DE LAS ACTIVIDADES VIRTUALES.....	69
3.3.1 INFORME 1.....	69
3.3.2 INFORME 2.....	71
3.3.3 INFORME 3.....	72
3.3.4 INFORME 4.....	74
3.3.5 INFORME 5.....	76
3.3.6 INFORME 6.....	78
3.3.7 INFORME 7.....	80



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3.8 INFORME 8.....	82
CAPITULO IV: ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	84
CAPITULO V: FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	87
5.1 AUTOEVALUACIÓN.....	87
5.2 COEVALUACIÓN.....	89
5.3 PLAN TEÓRICO PRÁCTICA INTEGRAL.....	91
5.4 NOTA DE LA PRACTICA INTEGRAL.....	92
CONCLUSIONES.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS.....	95



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.



1.2 RESEÑA HISTÓRICA

SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMÚDEZ. La Sede José Rafael Faría Bermúdez del Colegio Provincial San José de Pamplona inicio labores tras su fundación el 3 de noviembre de 1972, como centro experimental en el campo de las ciencias pedagógicas para los futuros licenciados en educación de la Universidad de Pamplona, con una sección nocturna. Después se implementó la sección diurna y la primera promoción de bachilleres fue la del año 1973. El nombre Centro de Educación Media de la Universidad de Pamplona. (CEMUP) se mantuvo hasta 1999, cuando se empezó a denominar Colegio Universitario José Rafael Faría Bermúdez en homenaje al fundador de la principal casa de estudios de la ciudad. Desde el año 2003 entro a formar parte del Colegio Provincial.

Siempre ha funcionado en su sede de la carrera 8ª, junto a Centrales Eléctricas, en sus primeros diecisiete años (1972-1989) ocupó una casa antigua de un piso acondicionada con 2 patios, oficinas, una completa biblioteca y seis salones de clase para cada grado. Desde 1989 durante la Rectoría del profesor Luis Eliécer



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Suárez, se construyó el nuevo edificio con la colaboración y el trabajo de profesores, empleados, padres de familia, estudiantes, exalumnos y la comunidad del colegio.

El 23 de diciembre de 2003 la Universidad de Pamplona lo entregó definitivamente al departamento y desde entonces cuando la Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 se fusionó al Colegio Provincial San José. En la actualidad asisten a sus aulas más de cuatrocientos estudiantes que estudian en jornada única, fieles a los principios misionales del Colegio Provincial, la sede se caracteriza por la búsqueda permanente de la excelencia académica, mantiene su tradición de calidad educativa, disciplina y acompañamiento de los padres de familia. Por eso ha obtenido numerosos reconocimientos y los mejores promedios como Colegio Oficial en las pruebas de Estado ICFES, hoy SABER 11º, a nivel de Pamplona, el Departamento y el País con categoría Muy Superior en varias oportunidades.

1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

En nuestro Proyecto Educativo Institucional el Componente Pedagógico centra su atención en el estudiante y en el rol del docente en contextos específicos, en la interacción entre los miembros de la comunidad educativa, en la estrategia pedagógica y en el enfoque metodológico planteado, en la investigación como estrategia pedagógica elementos que permiten garantizar la formación integral de los niños y jóvenes de la institución, y la creación de ambientes de aprendizajes que faciliten oportunidades para el desarrollo de sus habilidades de pensamiento, de valores y actitudes.

A continuación se relacionan las líneas orientadoras de las prácticas pedagógicas organizadas intencionalmente para la Institución Educativa Colegio Provincial San José, denominadas “Enfoque Pedagógico”, los procesos de diseño curricular, el



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



plan de estudios, los ejes transversales, la propuesta pedagógica, las estrategias metodológicas y el seguimiento académico o sistema de evaluación, elementos articulados y permeados por los Lineamientos Curriculares, los Estándares Básicos de Competencia, los Derechos Básicos de Aprendizaje y las Mallas de Aprendizaje.

1.3.1 GENERALIDADES

El componente pedagógico es el eje articulador de las dimensiones pedagógica, curricular y académica de un establecimiento educativo, pues señala cómo se enfocan sus acciones para lograr que los estudiantes aprendan y desarrollen las competencias necesarias para su desempeño personal, social y profesional.

Este apartado se encarga de los procesos de diseño curricular, prácticas pedagógicas institucionales, gestión de clases y seguimiento académico. Se refiere a las concepciones, estrategias, acciones y medios que se ponen en juego para el logro de un objetivo: la formación permanente de talento humano, capaz de aportar al desarrollo de su región, de ejercer liderazgo, de convivir en paz, de cuidar el medio ambiente y de generar estrategias de solución a los problemas de su cotidianidad.

Comprende las actividades y programas que caracterizan a los proyectos del área del conocimiento en la formación integral y la manera como se distribuyen y aprovechan los saberes, la metodología de trabajo, los recursos y opciones didácticas, material de apoyo, mecanismos, prácticas evaluativas y actividades de recuperación empleados en el aula y fuera de ella, todo esto enmarcado en una relación permanente entre los actores de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se hace necesario no solo conocer conceptualmente las categorías pedagógicas que lo definen, sino las múltiples perspectivas desde la que toman fuerza los protagonistas del acto educativo, en miras a mantener dinamizado los procesos inherentes en función de la calidad académica y de la formación de los estudiantes de nuestro colegio. Implica además la coherencia con los fines y valores de educación colombiana y la concepción pedagógica de la Institución en el marco de la pedagogía activa y de las preguntas problematizadoras de cada una de las áreas, que guiarán la construcción de conceptos, la producción de nuevo conocimiento y la formación de ciudadanos acordes a los retos que exige la sociedad actual, hechos para los cuales el Colegio provincial San José, ofrece el servicio educativo a la ciudadanía pamplonesa en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica y Educación para adultos.

1.3.2 MODELO PEDAGÓGICO

En la sociedad del conocimiento y la información, la educación no solo aparece como tradicionalmente se le ha caracterizado, como eje de integración cultural, de movilidad social y de desarrollo productivo; sino que se constituye en una herramienta estratégica para disminuir los índices de pobreza, exclusión, discriminación y desigualdad.

La complejidad de toda esta problemática social, exige que al interior de las instituciones educativas, se promueva la Inclusión Social como eje significativo para el buen desarrollo y sostenimiento de los ciudadanos; el Liderazgo Institucional en pro de la comunidad educativa y acorde a las exigencias del entorno; Incorporación de las TIC en los procesos de formación, que aumente las posibilidades para hacer pedagogía; Nuevas formas de Evaluación que no busque solo determinar el éxito en la adquisición de contenidos sino que se preocupe por el dominio de las



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



competencias del Siglo XXI; Fomento de la Creatividad, de tal forma que se generen las condiciones necesarias para que el estudiante pueda desarrollar al máximo sus potencialidades y sus habilidades de pensamiento.

A partir de estos desafíos surge la necesidad de hacer una renovación de las prácticas pedagógicas, a través de la adopción de modelos pedagógicos que atiendan a las necesidades del contexto y que integren todas las dimensiones para el desarrollo del ser humano: cognitiva, ética y axiológica, corporal, comunicativa y psicosocial. Para Rafael Flórez Ochoa los modelos pedagógicos son “categorías descriptivo – explicativas, auxiliares para la estructuración teórica de la pedagogía”, que toman sentido solo contextualizadas históricamente; Miguel y Julián de Zubiría indican que “Las teorías se convierten en modelos al resolver las preguntas relacionadas con el ¿cómo, para qué, el qué, cuándo, con qué enseñar, se cumplió?

La Institución Educativa Colegio Provincial San José, adopta como Modelo Pedagógico el Activo, que direcciona cada una de las actividades realizadas a nivel institucional de acuerdo a sus lineamientos, y responde a cuestiones específicas sobre ¿cómo enseñar en nuestro colegio?, ¿qué enseñar? ¿Para qué y cuándo enseñar? Y ¿con qué enseñar? ; centra su atención en los estudiantes, en sus ideas, intereses y actividades ya que es en ellos en quienes se basa la educación; éste se fundamenta en las tendencias del estudiante en un ambiente propicio, le permite incorporar los conocimientos que le son necesarios para su crecimiento personal y para el desarrollo de competencias; “el niño aprende de su entorno, con la guía de su maestro, todo cuanto es capaz de asimilar, de acuerdo a su nivel de maduración, a sus intereses y a sus capacidades” (García,2005).



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Propósitos

- Formación de ciudadanos integrales y competentes
- Desarrollo del proceso de aprendizaje
- Fomento de la cultura en valores
- Capacidad para la toma de decisiones
- Preparación para la vida en una sociedad democrática

Contenidos

- Determinados por las necesidades, expectativas y características del entorno
- Organizados cohesivamente
- Dinamizados por proyectos pedagógicos y de aula
- Favorecen desarrollo integral de los estudiantes

Métodos

- Direccionan el aprendizaje, la enseñanza y la evaluación
- Posibilitan la reflexión y el análisis crítico
- Forman parte del saber pedagógico
- Consideración de alguna experiencia actual y real del estudiante
- Identificación de algún problema o dificultad suscitados a partir de esa experiencia.
- Inspección de datos disponibles, así como búsqueda de soluciones viables.
- Formulación y comprobación de la hipótesis de solución.

Recursos

- Mediadores del proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación
- Herramientas pedagógicas
- Insumos complementarios
- Fuentes de conocimiento y contenidos

Evaluación

- Proceso dinámico
- Caracterización de los estudiantes
- Carácter formativo
- Los estudiantes son los protagonistas del proceso
- Progreso del desarrollo de los estudiantes de manera global

1.4 MARCO LEGAL

Sentencia T-519 de 1992 de la Corte Constitucional resalta que “Si bien la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al plantel hasta la culminación de los estudios, de allí no debe colegirse que el centro docente está obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quien de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebranta el orden dispuesto por el reglamento educativo, ya que semejantes conductas, además de constituir incumplimiento de los deberes”

Sentencia T-386 de 1994, sobre la importancia de los derechos constitucionales la corte considera que los reglamentos de las instituciones educativas “no pueden



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



entrar a regular aspectos que de alguna manera puedan afectar los derechos constitucionales fundamentales de los educandos”

Sentencia T-648 de 1998 sobre el „libre desarrollo de la personalidad y discriminación”, la corte señala que “en un país donde el acceso a la educación sigue siendo un privilegio, restringirla aún más por prejuicios estéticos o por consideraciones de mero-gusto, resulta atentatorio de la carta; por eso, la corte considera pertinente aclarar una vez más lo que entiende por educación, sus características como servicio público, y el alcance de la potestad reguladora conferida a la comunidad educativa de cada plantel”

Sentencia T-435 de 2002 sobre la no discriminación, considera que la sexualidad aparece como un elemento consustancial a la persona humana, por lo que hace parte de su entorno más íntimo. En esa medida, los colegios no pueden prohibir de manera expresa o velada dicha expresión libre y autónoma de la dignidad humana, ya que se vulneraría de manera abierta derecho a la igualdad y se desconocería la importancia que tienen los colegios como espacios de formación democrática y plural.

Sentencia T-688 de 2005, sobre el libre desarrollo de la personalidad, considera que “los Manuales de Convivencia y, en general, cualquier reglamento que tienda a regular las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, deben ajustarse a los principios y mandatos constitucionales, sin que sea posible que por esa vía se lesionen o desconozcan los derechos fundamentales de los miembros de la Institución. Así mismo, deben ser producto de un acuerdo entre las partes involucradas y responder a las necesidades reales de los educandos y, en general, del proceso educativo.”



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sentencia T-345 de 2008, también sobre el „libre desarrollo de la personalidad“ la corte señala que “esta corporación ha amparado el derecho fundamental al libre desarrollo de la personalidad de los estudiantes, ordenó a los establecimientos educativos no aplicar las normas del manual de convivencia que prevén la obligación de los estudiantes de llevar un determinado corte de cabello”.

Sentencia T-557 de 2011, señala la especial protección de los menores “para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, siempre orientados por el criterio primordial de la prevalencia del interés superior del menor”.

Sentencia T- 356 de 2013 sobre el debido proceso, establece que según la jurisprudencia constitucional, determina “que el proceso disciplinario en las instituciones educativas debe cumplir con los contenidos mínimos del derecho al debido proceso”. En ese sentido, se ha reiterado por la Corte que “las instituciones educativas tienen un amplio margen de autorregulación en materia disciplinaria, pero sujeto a límites básicos como la previa determinación de las faltas y las sanciones respectivas, además del previo establecimiento del procedimiento a seguir para la imposición de cualquier sanción.

Sentencia T-928 DE 2014, sobre la PROHIBICIÓN DE DISCRIMINACIÓN la cual “comporta la obligación de tratar a todos los individuos con la misma consideración y el reconocimiento.

Sentencia T- 240 del 26 de Junio de 2018 la cual determina que los colegios pueden expulsar a los estudiantes que afecten la dignidad de sus compañeros de clase mediante el uso indebido de las redes sociales. En estos casos no se viola el Derecho a la Educación. Ley 115 de 1994.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.5 HORIZONTE INSTITUCIONAL

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES:

1. La personalización y la socialización del estudiante, entendidas como respeto a la dignidad humana.
2. La tolerancia y el dialogo entre los integrantes de la comunidad educativa como base de la sana convivencia y el actuar democrático.
3. Educar para la vida, entendida como un proyecto abierto buscando satisfacer las necesidades básicas y superiores del hombre.
4. El desarrollo del sentido de pertenencia por parte de los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia por el colegio, la región y el país, como base de nuestra identidad.
5. El desarrollo de la inteligencia a través de actividades científicas, comunicativas, lúdico artístico e investigativas.
6. La familia como núcleo fundamental de la sociedad y primera educadora, vinculada y comprometida en el proceso de formación de las nuevas generaciones.
7. La formación en valores éticos, morales, y religiosos como soporte en la construcción de seres autónomos, responsables y libres.
8. La tecnología como instrumento al servicio del conocimiento y el desarrollo humano.
9. La capacidad emprendedora y de innovación que permita el desempeño competitivo en el mundo laboral.
10. El respeto, cuidado y uso responsable del entorno como patrimonio vital de la humanidad.
11. El bilingüismo como medio de acercamiento a otras culturas y posibilidad de acceso a mejores oportunidades en el mundo globalizado.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12. El hombre como sujeto crítico, actor de su propia historia y agente transformador de la realidad económica, política, social y cultural donde desarrolla su cotidianidad.

13. La atención a la diversidad de estudiantes que presentan una serie de necesidades educativas, muchas de las cuales son compartidas, otras individuales y algunas especiales.

14. El desarrollo de ambientes democráticos promotores de la sana convivencia y de los derechos humanos.

1.5.1 MISIÓN.

Misión La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en los niveles de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud.

1.5.2 VISIÓN.

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, para el año 2020 continuara siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, en respuesta a los desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso con la construcción de la paz.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.5.3 FILOSOFÍA.

El colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas integrales, competentes y emprendedoras a través de la equidad, el compromiso y la calidad, pretendiendo desarrollar en ellos competencias como el manejo adecuado de una segunda lengua, el manejo apropiado de las tecnologías de la comunicación e información y valores como la civildad, la intelectualidad y la competencia mediante una educación participativa, auto-gestionada y contextualizada, que le facilite la continuidad de su desarrollo personal, laboral y profesional para alcanzar un estado ideal de satisfacción y felicidad que permita contribuir con el progreso de su entorno social, regional y nacional.

1.6 PERFIL DEL ESTUDIANTE

1.6.1 UN SER HUMANO EFICIENTE que valore la importancia de la interacción que debe cumplir con su entorno y sea consciente de los valores que debe poseer y las actitudes que debe asumir y proyectar.

1.6.2 UN SER HUMANO RACIONAL que haga respetar sus derechos y consciente de sus deberes que sea capaz de tomar opciones libres autónomas y responsables. Con competencias para ejercitar su capacidad de pensar, aprender o capaz de tomar decisiones y afrontar dificultades con dignidad y eficiencia para mejorar su calidad de vida y la de los demás.

1.6.3 UN SER HUMANO CRITICO que a través de la participación como sujeto individual y social identifique y valore los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico y político del país.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.4 UN SER HUMANO ÉTICO-SENSIBLE capaz de relacionarse en forma creativa y participativa dentro del contexto social, económico, cultural, religioso y político en el cual se desenvuelve defendiendo y cultivando valores que la comunidad considere interesantes y al mismo tiempo propicie la renovación y búsqueda de otros nuevos y mejores que se requieran para fortalecerse como ser individual social.

1.6.5 UN SER HUMANO COMUNICATIVO capaz de participar creativamente de experiencias de comunicación efectiva bajo criterios de respeto y reconocimiento del punto de vista de los demás utilizando diferentes lenguajes y haciendo uso eficaz de una amplia gama de tecnología que ofrece el mercado.

1.6.6 UN SER HUMANO CON VISIÓN FUTURISTA capaz de identificar y valorar los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico, político y tecnológico de un país y participe crítica y creativamente en la solución de problemas y el mejoramiento de la comunidad, teniendo en cuenta los principios democráticos, reconociéndonos como país pluriétnico y pluricultural con muchas fortalezas y oportunidades.

1.6.7 UN SER HUMANO CON VISIÓN EMPRESARIAL capaz de aprovechar la crisis y los problemas para generar oportunidades de negocios exitosos utilizando las posibilidades que ofrece el mercado, desarrollando una inteligencia emocional por medio del proceso emprendedor. Por lo anterior es necesario preparar a las personas para un mundo real que cambia rápidamente donde se requiere tener una educación financiera enfatizada en el manejo del dinero para ser financieramente ingeniosos.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.8 UN SER HUMANO CON NECESIDADES EDUCATIVAS capaz de participar acorde con sus capacidades en los proyectos educativo y pedagógico, con miras a calificar las prácticas pedagógicas institucionales en repuestas a las necesidades educativas de los diversos grupos poblacionales que demandan el servicio educativo.

1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.8 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.

Marzo							2020
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
						1	
2	3	4	5 Elección de Personero y Contralor estudiantil.	6 Celebración día de la mujer.	7	8	
9 Izada de bandera. (día de la mujer)	10	11	12	13	14	15	
16	17	18 Interclases 2020	19 Celebración eucarística de San José.	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

1.9.1 BANDERA

Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente.



1.9.2 ESCUDO

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala 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. Como soporte en una cinta rodeada



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.

1.9.3 IMAGEN CORPORATIVA

Como imagen corporativa e identificación ante la comunidad se utiliza un símbolo formado por una estrella blanca de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre Colegio Provincial San José Pamplona. Es el utilizado por los estudiantes en sus uniformes.



1.9.4 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!



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9.5 HIMNO DEL COLEGIO

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 ESTROFA

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 ESTROFA

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

III ESTROFA

Benditos estos claustros que brindan a la mente la estrecha refulgente de altísimo ideal. Infunden en las almas vivifican doctrinas, virtud y disciplina y orgullo nacional.

IV ESTROFA

A nuestras manos pasan Los ínclitos pendones, Llevaron con honor. Hay fuerza en nuestros brazos Y aliento en nuestros pechos, Para emular los hechos Del épico valor.

V ESTROFA

Mas 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.

Música: Eugenio Giovanetti

Letra: Juan de Dios Aria.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.10 MANUAL DE CONVIVENCIA

1.10.1 DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

Son derechos fundamentales: La vida, la integración física, la salud, la educación, la cultura, la recreación, y la libre expresión de opinión. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás (Art. 44 C. N.). En atención a esto La Institución Educativa Colegio Provincial San José vela por la integridad física, moral y espiritual de los estudiantes y considera estos derechos como fundamentales para la convivencia humana. *Como miembro de esta Comunidad Educativa y para el mejor desarrollo de su proceso formativo, el estudiante tiene derecho a:*

1. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos.
2. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes:
3. Conocer los resultados de los procesos de evaluación
4. Recibir asesoría de los docentes para superar debilidades educativas
5. Conocer oportunamente el Manual de Convivencia.
6. Exigir el reconocimiento de los derechos consagrados para toda persona en la Constitución Nacional.
7. Recibir la misma protección y trato respetuoso, afable, sincero y de dialogo por parte de la directivas, educadores, compañeros y empleados del colegio.
8. Gozar de libertad de expresión respetuosa y digna.
9. Presentar peticiones respetuosas a las directivas y educadores
10. Conocer los procedimientos y/o medidas de formación, establecidas en el presente Manual de Convivencia.
11. La defensa, en todos los procedimientos en los cuales pueda ser sancionados (Garantía de Debido Proceso).
12. Recibir oportunamente el carné estudiantil.
13. Acceder al servicio de biblioteca, laboratorios, sala de información,
14. Recibir normalmente las clases en los horarios establecidos.
15. Exigir una educación de calidad



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



16. Permanecer dentro de la institución y el aula de clase durante la jornada escolar.
17. Estar informado de todo lo relacionado con el Proyecto Educativo Institucional.
18. A participar de manera dinámica y constructiva en el proceso educativo.
19. Participar en las diferentes actividades del colegio
20. Recibir asesoría y orientación escolar.
21. Recibir formación integral fundamentada en valores encaminados a la proyección integral del ser humano.
22. Participar activamente en el desarrollo de proyectos pedagógicos y transversales.
23. Conocer oportunamente los logros y competencias que debe alcanzar a través del área o asignatura.
24. Presentar los trabajos y evaluaciones cuando haya justificado oportunamente su ausencia y en los plazos establecidos.
25. Solicitar rectificación oportuna cuando haya sido evaluado en forma equivocada.
26. Conocer oportunamente los resultados de sus evaluaciones.
27. A debatir con argumentos sobre las teorías filosóficas y científicas expuestas por los profesores en sus áreas / asignaturas.
28. Recibir los estímulos y reconocimientos a que se haga acreedor.
29. Ser escuchado y orientado en aspectos relacionados con dificultades económicas, educación sexual, prevención y tratamiento del alcoholismo, tabaquismo y la drogadicción buscando su bienestar
30. Utilizar instalaciones deportivas y sociales con eficiencia, calidad y oportunidad.
31. Servicio de tienda escolar en buenas condiciones de higiene, calidad de los productos y precios módicos.
32. Recibir asistencia inmediata de primeros auxilios, por accidentes ocurridos dentro del establecimiento en la jornada escolar.
33. Disfrutar de servicios públicos fundamentales como agua, alcantarillado, energía eléctrica, internet y telefonía, con plenas garantías para la salud preventiva y el bienestar general.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



34. Solicitar y recibir oportunamente certificados que acrediten sus calificaciones y la terminación de sus estudios.
35. Recibir el título de bachiller en ceremonia especial de graduación cuando haya cumplido a tiempo con las exigencias académicas y administrativas.
36. Recibir una educación acorde a sus necesidades educativas, participar en las acciones de adaptación curricular y apoyo pedagógico.
37. Los demás consagrados en la constitución y las leyes vigentes.

1.10.2 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

La libertad responsable genera la obligación tanto de no traspasar el derecho ajeno, como la de responder por las consecuencias de los propios actos. A pesar de ser la educación un derecho fundamental de la persona, también exige de esta el cumplimiento de determinadas obligaciones. El estudiante deberá cumplir con los reglamentos académicos y los requisitos exigidos para cada uno de los años de escolaridad. Su obligación es consigo mismo - en primer lugar-, con la familia, la sociedad y el estado -en segundo lugar-, para lograr el progreso en su formación académica. Se trata en consecuencia de un derecho-deber.

El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:

1. Cumplir con los compromisos académicos y convivencia definidos por el establecimiento educativo.
2. Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades.
3. Amar, valorar, y defender el nombre y tradición de la Institución Educativa Colegio Provincial San José como expresión del sentido de pertenencia.
4. Respetar los derechos de los demás y no abusar de ellos, porque para exigir hay que cumplir y para recibir hay que dar. Todo derecho tiene como contraprestación un deber para garantizar la sana convivencia.
5. Aceptar, comprometerse y cumplir el Manual de Convivencia Escolar.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6. Informar oportunamente y por diferentes medios, cualquier clase de violencia, abuso, intimidación o irregularidad.
7. Participar activamente en las actividades de orden social, democrático, cultural, deportivo, curricular, ambiental y religioso.
8. Comportarse debidamente en los diferentes espacios y ambientes de aprendizaje que ofrece la institución.
9. Mostrar naturalidad, limpieza y orden en la presentación personal.
10. Los caballeros deben llevar el cabello corto, sin peinados extravagantes y afeitarse cuando lo necesiten. Las damas corte y peinado adecuado.
11. Considerar como propio el colegio y en consecuencia, interesarse y responsabilizarse del aseo de las aulas, conservación de la planta física.
12. Atender en forma inmediata los toques de la campana o timbre.
13. Permanecer en el salón de clases en los intermedios de las mismas.
14. Cumplir las horas de descanso en los sitios destinados para ese fin.
15. Responsabilizarse y asumir los costos y/o la reposición que se generen por los daños que cause voluntaria o involuntariamente en la planta física.
16. Entregar a los padres de familia y/o acudientes las comunicaciones.
17. Asumir actitudes de respeto en diferentes escenarios.
18. Conocer y valorar los recursos que ofrece la naturaleza y hacer uso racional del agua y la energía eléctrica.
19. Dar buen trato a todas las personas.
20. Utilizar un lenguaje correcto, que excluya todo tipo de agresión verbal, vulgaridades, expresiones, apodos, gestos y actitudes de mal gusto.
21. Respetar y acatar las orientaciones dadas.
22. Mantener con los compañeros y compañeras relaciones respetuosas.
23. Llevar con dignidad y respeto: el carné, los uniformes e insignias propias del Colegio. Entonar el himno con fervor y respeto en los actos de comunidad.
24. Estudiar con responsabilidad y rendir académicamente, demostrando una actitud creativa, propositiva, crítica y positiva.
25. Cumplir eficientemente con compromisos, actividades y evaluaciones.
26. Hacer llegar y presentar excusa por la inasistencia al coordinador.
27. Aprovechar al máximo las oportunidades que me brinda la institución.
28. Permanecer dentro del plantel durante toda la jornada escolar.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



29. Informarme acerca de las funciones del personero, contralor y gobierno escolar.
30. Hacer buen uso de la capilla, cafeterías, restaurante escolar, salas de informática, servicio de internet, biblioteca, laboratorios y demás espacios,
31. En caso de retiro del colegio cualquiera que sea el motivo es obligación estar a paz y salvo con las diferentes dependencias de la institución.
32. Hacer un uso racional de los servicios públicos disponibles dentro del colegio sin atentar de ninguna forma contra sus instalaciones.
33. El Personal de 10° Y 11° de conformidad con el artículo 97 de la ley 115 de 1994, deben prestar el servicio social obligatorio.
34. Seguir el conducto regular para la solución de las dificultades personales o grupales tanto en el orden académico como de comportamiento.
35. Realizar el máximo esfuerzo a fin de cumplir con el plan de adaptaciones curriculares cuando se trate de estudiantes con necesidades especiales.
36. Establecer relaciones con base en el respeto.
37. Hacer uso adecuado de las tecnologías de información.
38. Establecer relaciones más justas, democráticas y responsables.
39. El uso del teléfono celular está sujeto a una cultura sobre su uso racional, adecuado, y responsable.

1.11 LEY DEL MENOR: ARTÍCULO 42 OBLIGACIONES ESPECIALES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

Para cumplir con su misión las instituciones educativas tendrán entre otras las siguientes obligaciones:

1. Facilitar el acceso de los estudiantes al sistema educativo y garantizar su permanencia.
2. Brindar una educación pertinente y de calidad.
3. Respetar la dignidad de los miembros de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. Facilitar la participación de los estudiantes en la gestión académica.
5. Abrir espacios de comunicación con los padres de familia
6. Organizar programas de nivelación de los estudiantes que presenten dificultades de aprendizaje
7. Respetar, permitir y fomentar la expresión y el conocimiento de las diversas culturas nacionales y extranjeras
8. Garantizar la utilización de los medios tecnológicos.
9. Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socio-económica.

ARTÍCULO 43 OBLIGACIÓN ÉTICA FUNDAMENTAL DE LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS.

Las instituciones de educación primaria y secundaria, públicas y privadas, tendrán la obligación fundamental de garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar. Para tal efecto, deberán:

1. Formar a los estudiantes en el respeto por los valores fundamentales de la dignidad humana.
2. Proteger a los estudiantes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica,
3. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas
5. Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa de los estudiantes con discapacidad
6. Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.
7. Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja.

1.12 USO DEL UNIFORME

1.12.1 UNIFORMES

La comunidad estudiantil debe utilizar el uniforme del colegio en forma completa de acuerdo a la siguiente distinción:

DE DIARIO

Hombres: Pantalón azul marino (no entubado), camiseta blanca que debe ir dentro del pantalón, medias oscuras (negras o azules), zapatos negros de material y suéter según el modelo establecido con del escudo de la institución.

Mujeres: Falda azul oscura de pliegues hasta la rodilla, chaleco o suéter según el modelo establecido con el escudo de la institución, camisa blanca de cuello alto y manga larga, medias azules para preescolar y básica primaria, medias blancas para básica secundaria y media, zapatos negros de material.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TODOS

Sudadera completa según modelo establecido por la institución, camiseta blanca, medias y tenis de color blanco.

UNIFORME DE GALA

Hombres

Chaqueta de paño azul oscuro, camisa blanca con cuello, corbata negra, pantalón crema (no entubado), medias blancas, zapatos negros de material

Mujeres

Chaqueta de paño azul oscuro, falda crema de pliegues hasta la rodilla, camisa blanca de cuello alto, manga larga. Medias blancas, zapato negro de material.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



1.13 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

N.º	Nombre del articulo	cantidad	estado		
			Bueno	regular	malo
1	Balones de baloncesto	27	9	16	2
2	Balones de voleibol	24	20	2	2
3	Balones de futbol sala	24	12	9	3
4	Balas de lanzamiento atletismo	4	4	-	-
5	Discos de lanzamiento atletismo	7	7	-	-
6	Clavos de madera	9	9	-	-
7	Bastones	31	31	-	-
8	Altímetro	1	-	1	-
9	Columna sonido	1	1	-	-
10	Grabadora	1	1	-	-
11	Aros plásticos	21	15	6	-
12	Juego de mallas microfútbol	2	2	-	-
13	Cuerdas	50	50	-	-
14	Estantes	3	3	-	-
15	Escritorio con vidrio	1	1	-	-
16	Mesa de pin pon.	2	2	-	-
17	Raquetas de tenis de mesa	17	2	11	4
18	Juego de ajedrez	5	3	2	-
19	Sillas rimax	20	20	-	-
20	Juego de parques	6	6	-	-
21	Juego de domino	1	1	-	-
22	Colchonetas azules	11	11	-	-
23	lazos	2	2	-	-
24	Mesas blancas	5	5	-	-
25	Petos	30	10	20	-
26	Conos	24	16	8	-
27	Platillos	28	8	10	10
28	Malla de voleibol	1	1	-	-
29	Tulas	3	3	-	-
30	Balón de rugby	1	1	-	-
31	Bate de béisbol	1	1	-	-
32	compresor	1	1	-	-
33	Maquina multifuncional	1	1	-	-
34	Banda elástica	1	1	-	-
35	Rueda de abdomen	1	1	-	-
36	mancuernas	7	7	-	-



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.14 SALÓN DE DEPORTES



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.15 HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00-7:55			6-09		7-05
7:55-8:50	7-06	7-06	9-04	7-04	7-04
8:50-9:45	7-05	9-05		9-05	
9:45-10:15	DESCANSO				
10:15-11:10				9-04	
11:10-12:05		6-09			
12:05-1:00		11-02			

1.16 MATRIZ DOFA

Iniciamos el año 2020 con el objetivo de alcanzar una meta que nos propusimos hace 5 años que fue el de ser licenciados en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona y hoy estamos culminando con lo que son nuestras prácticas profesionales las cuales nos fueron asignadas en la sede José Rafael Faria Bermúdez, institución educativa reconocida por sus altos estándares de calidad académica siendo el mejor colegio público en la ciudad de Pamplona en las pruebas Saber 11.

A la llegada a la institución nos encontramos con una infraestructura bastante pequeña para la cantidad de estudiantes que se encuentran matriculados a dicha institución (más de 400 estudiantes), inicialmente el claustro educativo también ha tenido problemas por falta de docentes en la institución, dicho problema hasta el



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



mes de marzo sigue sin solucionarse y está provocando que no se realicen las actividades planeadas con total normalidad.

En cuanto a los docentes, estudiantes y padres de familia nos recibieron de buena manera, recibiendo la bienvenida de todos ellos y augurándonos buenos resultados en nuestras prácticas profesionales.

La institución educativa pese a tener una infraestructura bastante pequeña para desarrollar las clases de deportes, cuenta con bastante material deportivo para utilizar con los estudiantes de 6 a 11 grado, dándonos la oportunidad de desarrollar clases muy activas en los deportes de baloncesto, fútbol sala, voleibol, además de poder armar varios circuitos que conlleven al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción. También somos conscientes de que muchas veces no podremos utilizar la cancha ya sea por el clima o actividades ajenas a nuestra clase y es por eso que debemos pensar en actividades de salón, y vemos una gran oportunidad en la sala recreativa que tiene la institución la cual está dotada con juegos de mesa y mesas de pin pon.

Quizás la fortaleza más grande con la que cuenta la institución educativa es su disciplina, los docentes se han encargado de formar estudiantes íntegros, obedientes y muy disciplinados, actitud positiva para cumplir el objetivo que se tiene en cada clase.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 TITULO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

La condición física en los estudiantes de la Sede José Rafael Faria Bermúdez entre 12 y 18 años de edad.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la condición física óptima, a través de circuitos físicos en los estudiantes de la sede José Rafael Faria Bermúdez en las edades comprendidas entre 12 y 18 años de edad en busca del desenvolvimiento deportivo ideal.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Detectar las falencias y fortalezas que muestran los estudiantes en su condición física, observando el desarrollo de los circuitos.
- Identificar los factores que contribuyen a la inactividad física de los estudiantes, reduciendolos al mínimo.
- Establecer un programa de acondicionamiento físico para los estudiantes el cual reciba un seguimiento permanente.
- Explicar a los estudiantes el alcance que puede llegar a tener un cuerpo en buenas condiciones físicas.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

En la sede José Rafael Faria Bermúdez se ha podido evidenciar la poca actividad física que realizan la gran mayoría de estudiantes de los grados superiores, los cuales en las clases de educación física vemos como con un calentamiento suave y progresivo de 5 o 6 minutos ya están bastante fatigados y es porque no acostumbran a realizar cierta actividad física con cierta constancia, ocasionando de esta manera sedentarismo, problemas posturales, malos movimientos de lateralidad, poco desarrollo en las capacidades básicas de locomoción además de errores en movimientos básicos de diferentes deportes.

Y es que si comparamos los estudiantes entre los 12 y 18 años de edad (población que trabajara en la propuesta pedagógica) con estudiantes de primaria o menores de 10 años podemos evidenciar una gran diferencia teniendo el segundo grupo (estudiantes de primaria) bastante activo mientras que encontramos el primer grupo muy inactivo físicamente y que les llama la atención otras cosas como la tecnología. Concluyendo de esta manera que los estudiantes a medida que van creciendo van perdiendo el interés por tener una condición física óptima y se centran en otras cosas que también pueden llegar a ser importantes, pero no se puede descuidar de ninguna manera la condición física, ya que esta nos ayudara a mantener una vida saludable y reducir el porcentaje de contraer alguna enfermedad de tipo cardiovascular o respiratoria.

Como futuros licenciados en Educación Física, Recreación y Deportes hemos venido cometiendo el error de querer que nuestros estudiantes aprendan los movimientos, técnicas o tácticas de dicho deporte que escogemos, sin primero hacer una adaptación al mismo, y es que como lo dice Edwards (1981), la fatiga es



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"la imposibilidad de generar una fuerza requerida o esperada, producida o no por un ejercicio precedente". Es decir que si nuestros estudiantes no están en condiciones óptimas físicamente va a ser muy difícil que ellos realicen los movimientos que estamos enseñando correctamente y por ende va a ser difícil conseguir los objetivos que nos tracemos con los estudiantes en los deportes que nos queramos enfocar.

Con el acondicionamiento físico lo que se busca inicialmente será evaluar en qué estado de forma se encuentra cada estudiante, para así poder realizar circuitos variados que vayan enfatizados a la mejora de los problemas que encontramos al inicio y los que vayamos encontrando en el camino, es decir buscarle solución a las malas posturas, y una evolución positiva en los patrones básicos de locomoción (saltar, correr, lanzar, atrapar) y demás.

Por otro lado debemos saber que La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (Guido Israel Vélez Vargas, 2013)

Por tal problemática, veo la necesidad de implementar un acondicionamiento físico de iniciación en los estudiantes, con una supervisión y valoración constante.

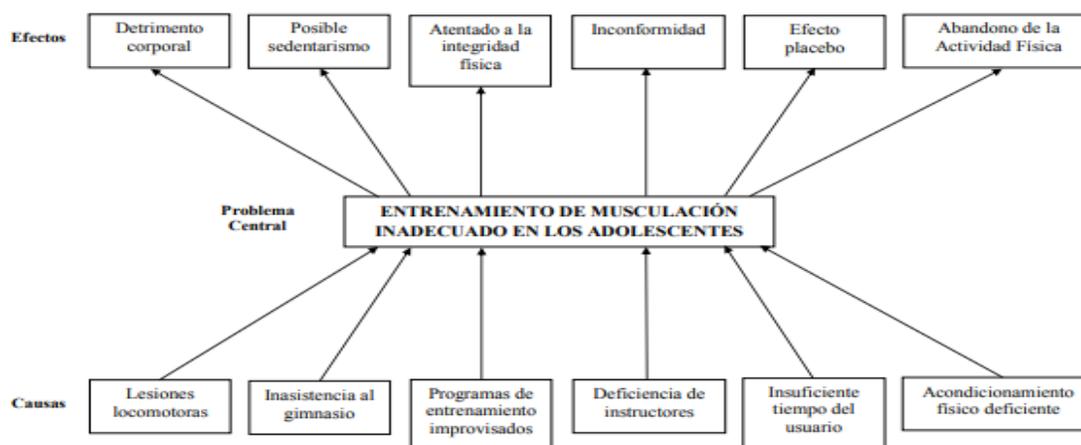


SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tomado: Vélez Vargas Guido Israel 2014.

2.5 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad vemos como la tecnología en especial los celulares móviles nos han quitado o se han apoderado de nuestro tiempo, al querer hacer todo con nuestro celular, acciones que vemos sobre todo en los adolescentes cambiando de esta manera la actividad física o deportiva por un equipo móvil.

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 (ENSIN 2010), tan solo un 21% de la población general en Colombia realizó por los menos 150 minutos semanales de Actividad Física en tiempo libre, situación que hasta el día de hoy no ha cambiado mucho y menos en la población adolescente.

La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas además de que la falta de actividad física durante



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor que ayuda en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes de Colombia y es que los últimos reportes entregados por ENSIN nos hablan de que por cada 5 habitantes en Colombia existe uno con obesidad.

Es por eso que tiene mucha importancia la implementación y aplicación de un programa de acondicionamiento físico en los adolescentes que asisten a la sede José Rafael Faria Bermúdez, ya que mediante del mismo podemos evitar que los estudiante sufran complicaciones al momento de realizar sus entrenamientos, teniendo una mejora considerable en su condición física.

Esta propuesta es factible ya que nos ayudara a entender cómo podemos aplicar programas de acondicionamiento físico en las instituciones educativas de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander, con el único fin de que los estudiantes presenten mejoras en su condición física, posturas corporales, desarrollo de capacidades locomotoras, consiguiendo posteriormente mejoras considerables en las técnicas, tácticas y movimientos de deportes específicos.

Además a través del entrenamiento que se llevara a cabo podremos diseñar una propuesta transversal que ayude a mejorar aquellas habilidades básicas que se requieren para la vida diaria. Y así formar una conciencia cultural en las nuevas tendencias y metodologías a trabajar para una buena enseñanza del deporte.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. (Márquez, 2010), es decir que además de mejorar la calidad de vida de los estudiantes podemos conseguir una mayor concentración en las diferentes asignaturas dadas en la institución.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6 POBLACIÓN

La población con la que se trabajara y estará dirigida dicha propuesta será con los estudiantes de la sede José Rafael Faria Bermúdez de los grados; noveno y undécimo con el fin de que los estudiantes desarrollen fortalezas corporales para tener mejores posturas y por ende mejores movimientos en diferentes deportes.

GRADO	NIÑOS	NIÑAS	EDAD
9º03	18	10	12-16
9º04	17	11	12-16
11º02	20	12	15-18
total	55	33	

2.7 MARCO CONCEPTUAL

- La **actividad física** puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. Sánchez Bañuelos (1996).
- **Ejercicio Físico:** Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. (Caspersen, Powell y Christenson, 1985)
- **Rendimiento humano:** Es el nivel de vida donde se desarrollan las actividades de la vida cotidiana en un contexto de eficiencia física, sin riesgos en la salud.
- **Alto rendimiento:** Capacidad para practicar un deporte a los más altos niveles competitivos, donde el ganar es lo único.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- El **deporte** es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas. (García Ferrando 1990).
- La **salud** es el conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno. Perea (1992).
- Henderson y cols. (1980) definen los **estilos de vida** como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”.
- Rodríguez (2006) define la “**Condición Física** como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”.
- **Fatiga** es el fallo funcional del organismo que se refleja en una disminución del rendimiento y que se origina generalmente por excesivo gasto de energía o por depleción de los elementos necesarios para su generación. Berger PJ 1991.
- El **sedentarismo** es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”.
- **Capacidades básicas de locomoción** son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA

CAPACIDAD A FORTALECER	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
RESISTENCIA	X	X	X	X	X	X
FUERZA	X	X	X	X	X	X
COORDINACIÓN			X			
VELOCIDAD				X		
EQUILIBRIO					X	
FLEXO ELASTICIDAD						X

NOTA: En este caso las capacidades físicas tanto resistencia como fuerza se trabajaran durante toda la planificación de la propuesta, sabiendo que son nuestros pilares sin restarle importancia a las demás capacidades a trabajar.

Como lo vemos en el cronograma anterior en las 2 primeras semanas nos concentraremos únicamente en la resistencia y fuerza como manera de adaptación de los estudiantes y a partir de la semana 3 seguiremos trabajando las 2 capacidades mencionadas anteriormente sumándole una capacidad más dependiendo de la semana.



3.2 EJECUCIÓN

3.2.1 RESISTENCIA

3.2.1.1 SEMANA 1

ACTIVIDAD 1 CORRER

ACTIVIDAD 2 SALTOS A LA CUERDA Y TÉCNICA DE CARRERA

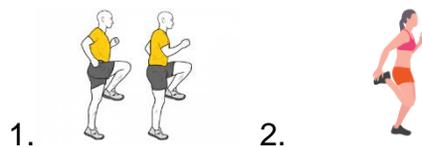
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>La primera semana nos concentraremos en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes con el fin de ir adaptando cada organismo a que funcione eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida.</p> <p>En la actualidad pueden existir varios ejercicios que nos ayuden a mejorar nuestra capacidad aeróbica, pero definitivamente el de correr constantemente a un mismo ritmo llevando una planificación correcta es el que nos acerca más rápido a nuestros objetivos.</p> <p>Vamos a correr durante 10 minutos al 70% de la capacidad de cada estudiante.</p>	

La primera semana nos concentraremos en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes con el fin de ir adaptando cada organismo a que funcione eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida.

Para la segunda actividad realizaremos 5 rondas, las cuales consistirán en 30 segundos saltando la cuerda constantemente, luego recuperamos 30 segundos y realizamos un ejercicio de técnica de carrera (en cada ronda se trabajara un ejercicio de técnica de carrera diferente)

Ejercicios.

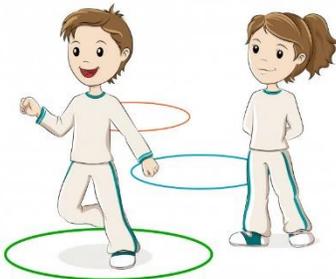
1. Skipping
 2. Talones
 3. ruso o tijera
 4. Laterales cruzados
- Zancadas con salto.



3.2.1.2 SEMANA 2

ACTIVIDAD 1 CORRER

ACTIVIDAD CORRER EN CADENA Y PASAR POR LOS AROS

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>En la segunda semana vamos a repetir la primera actividad programada para la semana 1 (correr al 70% de la capacidad de cada estudiante) el objetivo principal será que cada estudiante pueda presentar una leve mejora en su condición física y sus sensaciones a la hora de realizar la actividad continua.</p> <p>Vamos a correr durante 10 minutos al 70% de la capacidad de cada estudiante.</p>	
<p>Continuando en la mejora de la capacidad aeróbica de los estudiantes vamos a realizar un juego el cual consistirá en armar 2 grupos; harán dos hileras, cuando el docente de la indicación saldrá el primer estudiante de la hilera corriendo hasta donde encuentre el aro pasara por dentro del aro y volverá rápidamente por otro de sus compañeros, lo tomara de la mano y pasaran los dos por el aro, así lo harán sucesivamente hasta que todos los estudiantes pasen. Nunca se podrán soltar de la mano.</p> <p>El objetivo será que los estudiantes se mantengan corriendo por un tiempo prolongado a una intensidad media.</p>	



3.2.1.3 SEMANA 3

ACTIVIDAD 1 FARTLEK

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>En la tercera semana vamos a seguir trabajando nuestra capacidad aerobica pero en esta ocasión le vamos a colocar una variante, no será un trote continuo sino al contrario vamos a hacer un tipo de trote a intervalos (tipo farlek) dependiendo del grupo de estudiantes vamos a variar con los tiempos pero inicialmente vamos a trabajar durante 12' (40" rápido-1'20" suave) es decir que completaremos 6 repeticiones. El objetivo será ir aumentando progresivamente la capacidad pulmonar de los estudiantes para que estos puedan resistir estímulos de cansancio durante la actividad física.</p>	

3.2.1.4 SEMANA 4

ACTIVIDAD 1 FARTLEK

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Continuando con nuestro trabajo enfocado a la parte aeróbica, vamos a realizar una semana más de fartlek haciendo una pequeña variante, en</p>	



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



este caso vamos a jugar con los tiempos de activación y de recuperación; reduciendo en 20" la recuperación y aumentando en 5" la activación con respecto a la semana anterior. Quizás vamos a notar un mayor cansancio en los estudiantes pero lo que buscamos es una mayor adaptación a la fatiga por parte de los estudiantes.

El objetivo será ir aumentando progresivamente la capacidad pulmonar de los estudiantes para que estos puedan resistir estímulos de cansancio durante la actividad física.



3.2.1.5 SEMANA 5

ACTIVIDAD 1 AERÓBICOS CON STEP

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Para la semana 5 continuamos mejorando nuestras capacidades de resistencia y fuerza como lo hemos venido haciendo desde el inicio. En esta ocasión queremos seguir mejorando nuestra capacidad aeróbica y lo haremos partiendo de los aeróbicos con step, donde además de trabajar nuestra resistencia vamos a meter algunos ejercicios que conlleven coordinación que fue nuestra capacidad trabajada en la última semana.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



3.2.1.6 SEMANA 6

ACTIVIDAD 1 RESISTENCIA AERÓBICA.

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>En la sexta semana lo que queremos ver es un gran avance en los estudiantes en las diferentes capacidades trabajadas, quizás la resistencia la que más tiempo ha llevado en esta propuesta, la vamos a evaluar repitiendo lo mismo que se realizó en la primera semana, lo que buscamos en esta ocasión es que todos los estudiantes puedan terminar esta primera parte de la rutina y que sus sensaciones sean muy buenas, sabiendo que han tenido un acondicionamiento físico equilibrado y eficaz.</p> <p>Trote continuo 12'</p>	

3.2.2 FUERZA

3.2.2.1 SEMANA 1 A 6

ACTIVIDAD 1 TABATA

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para la tercera actividad haremos tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8</p>	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas. Cabe resaltar que podemos variar con los tiempos de cada ejercicio y recuperación.

Tabata

1. Jumping jacks
Recuperación.
2. Wall sit
Recuperación
3. Push-ups
Recuperación
4. crunches
Recuperación
5. Step-ups
Recuperación
6. squats
Recuperación
7. Tríceps dips
Recuperación
8. plank
Recuperación
9. High knees
Recuperación
10. lunges
Recuperación

1.



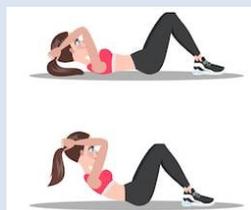
2.



3.



4.



5.



6.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>11. Push-up rotation Recuperación</p> <p>12. Plank left Recuperación</p> <p>13. Plank right</p>	<p>7. </p> <p>8. </p> <p>9. </p> <p>10. </p>
--	--



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

ACTIVIDAD 2 TRABAJO ABDOMINAL

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Porción superior del recto mayor del abdomen</p> <p>El músculo central y superficial de nuestro abdomen es el recto mayor que se solicita en gran número de ejercicios, pero si específicamente deseas trabajar la parte superior del mismo, proponemos realizar los siguientes ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crunches: son el clásico ejercicio abdominal para el que sólo necesitamos nuestro cuerpo tumbado boca arriba. 2. Sit-ups: son más complejos e intensos que los anteriores porque debemos sentarnos por completo. 3. Abdominales en V o V-ups: requieren gran fuerza previa en la zona abdominal para poder formar una V con nuestro cuerpo al elevar simultáneamente piernas y tronco. 4. Extensiones de piernas en suelo: sólo debemos tumbarnos boca arriba, elevar ligeramente el tronco reposando el mismo sobre los antebrazos. 	  <p>1</p>   <p>2</p>  <p>3</p>
<p>Porción inferior del recto mayor del abdomen</p> <p>Si buscas tonificar una de las porciones más complejas de tu zona media: la porción subumbilical del recto mayor del abdomen conocida frecuentemente como abdomen bajo, os proponemos realizar los siguientes ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Crunches invertidos: debemos acercar las piernas al tronco y no el tronco a las piernas 6. Cruce alterno de piernas: este ejercicio consiste en cruzar los pies levemente 	  <p>4</p>  <p>5</p>

elevados del suelo mientras nos ubicamos tumbados boca arriba, con las manos debajo de la espalda para cuidar los lumbares.

7. Elevaciones de piernas extendidas en suelo: elevar las piernas hasta que éstas queden perpendiculares al suelo.
8. Flutter kicks o aleteo de piernas: de manera similar al cruce alterno de piernas pero elevando alternadamente los pies.

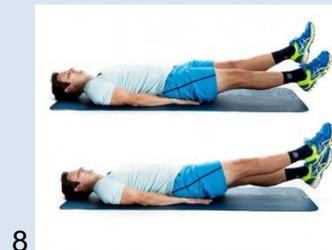
Oblicuos

Para ejercitar y tonificar los oblicuos ubicados a los lados de nuestra zona media y en los laterales de la misma, podemos poner en práctica los siguientes ejercicios sin equipamiento alguno:

9. Russian twist
10. Elevación lateral de piernas: tumbados y de lado podemos realizar este movimiento que consiste en elevar ambas piernas juntas
11. Ciclistas u oblicuos alternos en el suelo: es ideal para trabajar intensamente la musculatura de los laterales del abdomen, tanto externa como interna.
12. Puente lateral con torsión: constituye una variación del puente lateral que trabaja oblicuos externos e internos al combinar un ejercicio isométrico con movimiento.

Transverso abdominal

Es el músculo más olvidado del abdomen, quizá debido a que se encuentra poco visible, en la zona más profunda de nuestro core. Sin embargo, su trabajo es de gran importancia y para ello, puedes poner en práctica los siguientes ejercicios:



13. Puente o estabilización horizontal: son el clásico ejercicio isométrico que consiste en colocar en posición de puente todo el cuerpo, alineado de pies a cabeza.
14. Puente lateral: al igual que el ejercicio anterior, debemos mantener la posición unos segundos en posición de plancha o puente, pero esta vez, de lado para trabajar además del transverso abdominal, los oblicuos.
15. Hipopresivos: requieren de una técnica adecuada para su realización pero resultan verdaderamente efectivos para trabajar la musculatura más profunda de la zona media del cuerpo.
16. Puente invertido: consiste en realizar un puente con nuestro cuerpo, pero boca arriba, para lo cual, toda la zona media debe ser contraída y entre los músculos solicitados se encuentra el transverso abdominal.

Trabaja todo el abdomen al mismo tiempo

Si tu objetivo no es focalizar el esfuerzo en determinada zona de tu abdomen y buscas ejercitar diferentes músculos al mismo tiempo, os proponemos ejecutar alguno de estos ejercicios:

17. Puente o estabilización horizontal con rodillas al pecho: para trabajar transverso, recto mayor del abdomen y también oblicuos, podemos realizar esta variante del clásico isométrico.
18. Roll to candlestick: se trata de un ejercicio intenso muy empleado en Crossfit para trabajar toda la zona media que debe contraerse para tumbarse y elevarse a la posición de pie mediante la contracción de los músculos del core.
19. Hollow rock o balanceo en hollow: colocando el cuerpo en una posición ahuecada como, puedes realizar este



11



12



13



14



15



16

ejercicio que consiste en balancear el cuerpo sin perder la posición, para lo cual se contraen recto mayor del abdomen, transverso y oblicuos simultáneamente.

- 20. Puente lateral dinámico:** con este movimiento solicitamos además de la contracción de los oblicuos externos, la del recto mayor del abdomen y también, la de la musculatura profunda del core.



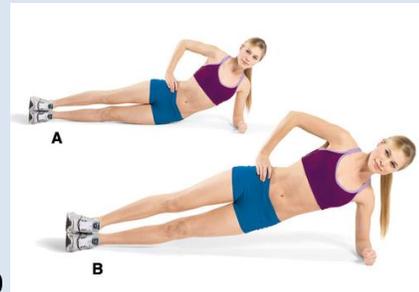
17



18



19



20

3.2.3 COORDINACIÓN

3.2.3.1 SEMANA 3

ACTIVIDAD 1 Y 2 CIRCUITO DE COORDINACIÓN.

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para empezar a trabajar la coordinación en los estudiantes vamos a realizar 2 circuitos integrados teniendo como eje central escaleras pliometricas las cuales nos ayudaran a mejorar la coordinación en nuestras extremidades inferiores además de fortalecer nuestra postura corporal en movimiento.</p> <p>Somos conscientes que debemos empezar en progresión, es decir, de ejercicios simples. Así, iremos aumentando la dificultad metiendo variantes, hasta que el estudiante automatice el movimiento y pueda darle velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos skipping bajo rápido dentro de la escalera. 2. Saltos a pies juntos dentro de la escalera 3. Saltos cambiando de pie en cada casilla 4. Saltos a pie junto dentro de la casilla y separa los pies afuera de la casilla. 5. Apoyo simple frontal. Paso la escalera entera pisando sólo un cuadrado con cada pie lo más rápido posible. Al principio despacio para familiarizarse, posteriormente lo iré haciendo más rápido. 6. Saltos con un pie. Con el mismo pie avanzo pisando cada cuadrado. 	



7. Doble apoyo frontal. Paso la escalera pisando cada cuadrado con los dos pies. Dos apoyos en cada cuadrado.
8. Apoyo simple lateral, frontal y dentro fuera lateral. después en cada cuadrado tengo que hacer doble apoyo y después fuera de él, y así en todos los cuadrados. Y, por último, me coloco en el lateral de la escalera y hago doble apoyo dentro de la escalera y después fuera. Esto se repite en cada cuadrado también.
9. Salto con un pie y caigo con otro en el próximo cuadrado. Intento mantener el equilibrio y sigo avanzando.
10. Apoyo un pie en cada cuadrado y realizo una sentadilla. Después salto avanzando al próximo cuadrado.
11. Con las dos piernas. Salto hasta el segundo cuadrado y después salto hacia atrás al primero. Vuelvo a repetir esta secuencia hasta llegar al final de la escalera.
12. Pasar saltando con un solo pie (a la pata coja), avanzando de lateral, siempre pisando en cada cuadrado.
13. En cada cuadrado sentadilla con un pie. Salto a un cuadrado con un apoyo, hago una sentadilla y salto al siguiente. Así hasta el final de la escalera.

Para la segunda parte de la coordinación vamos a integrarlo un poco con el baloncesto intentando que los estudiantes sean capaces de controlar el balón de baloncesto haciendo los respectivos ejercicios anteriormente mencionados.





3.2.4 VELOCIDAD

3.2.4.1 SEMANA 4

ACTIVIDAD 1 REACCIÓN

ACTIVIDAD 2 JUEGO ATRAPA EL PLATILLO

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para trabajar nuestra capacidad anaeróbica en la primera parte vamos a utilizar varios ejercicios de acción-reacción.</p> <p>Inicialmente vamos a realizar saltos en cajones o escalones que nos ayuden a fortalecer y mejorar nuestra potencia para luego hacer unas pequeñas transferencias.</p> <p>Ubicaremos los estudiantes en la zona lateral de la cancha, y les diremos que se acomoden en cualquier posición, ya sea de espaldas, en cuncillas, sentados, de cubito dorsal, de cubito abdominal, entre otras y cuando el docente lo indique, los estudiantes deberán correr rápidamente hast el final de la cancha. (Este ejercicio lo haremos sabiendo que ya tenemos un previo calentamiento para evitar lesiones en los estudiantes.</p> <p>Para un segundo ejercicio vamos a dividir los estudiantes en dos grupos, y haremos una carrera de relevos (todos se ubicaran en un punto A y deberán correr hasta el punto B y volver para darle salida a otro compañero, ganara el equipo que pase primero todos sus integrantes)</p>	





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Jugaremos “atrapa el platillo” el cual consiste en agrupar a los estudiantes en parejas los cuales se ubicaran uno al frente del otro a una distancia de unos 50 metros y en el medio tendrán un platillo; ya estando todos en su sitio se sentaran y oirán las indicaciones que de el docente, si dice cabeza, los estudiantes se tocaran la cabeza y así pasara con otras partes del cuerpo, cuando el docente diga platillo deberán atrapar el platillo y ganara el estudiante que primero atrape el platillo.</p>	

3.2.5 EQUILIBRIO

3.2.5.1 SEMANA 5

ACTIVIDAD 1 EJERCICIOS BÁSICOS

ACTIVIDAD 2 JUEGO RAYUELA

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>1. Levantar una rodilla hasta que la cadera se doble en un ángulo de 90 grados, y mantenerla allí el mayor tiempo posible tendiendo a aumentar el equilibrio. Si la superficie es más blanda, el ejercicio se vuelve más complejo.</p>	



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



2. Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.
3. Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída.
4. Buscar posiciones de equilibrio de ad os personas, en donde haya el menor número posible de apoyos.
5. Caminar sobre los talones y la punta de los pies sobre una misma línea.
6. Lanzar una pelota de tenis contra una pared con una mano, y luego agarrarla con la otra.
7. Saltos moviéndose respecto del propio eje, tratando de girar sin perder el equilibrio. Será más difícil el equilibrio cuanto mayor sea el giro.
8. Adelantar el brazo del mismo lado del pie que avanza. Una vez posibilitado, intentar correr de esa forma.



DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Vamos a aprovechar el juego la rayuela para practicar y mejorar nuestra capacidad del equilibrio, en esta ocasión vamos a dibujar varias rayuelas y haremos varios grupos, para que puedan pasar rápidamente todos los estudiantes; además le agregaremos una variedad la cual consistiera en que vamos a tener atada una mano a nuestro cuerpo dificultando un poco más mantener el equilibrio.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.2.6 FLEJO-ELASTICIDAD.

3.2.6.1 SEMANA 6

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>La flexibilidad es la capacidad de los músculos para estirarse cuando una articulación se mueve. Se trata de una cualidad indispensable para el cuidado de la salud, pero también para el ejercicio de toda actividad deportiva: no existe disciplina en la que los que la practican no estén permanentemente realizando tareas conformes a volver su cuerpo un poco más flexible.</p> <p>En esta ocasión más que buscar ejercicios o circuitos quiero dejar un mensaje en mis estudiantes que ellos entiendan la importancia de un buen estiramiento, que sepan que los músculos entre más flexibles sean menos posibilidades existen de lesionarse en la práctica deportiva.</p> <p>Vamos a realizar una rutina practica de algunos ejercicios de estiramiento, y a la vez les iré explicando a los estudiantes que músculos estamos estirando con el ejercicio que estemos realizando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrecruzar las manos por detrás de la espalda, e inclinarse hacia delante 	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- manteniendo la espalda lo más recta posible.
2. Manteniendo los brazos rectos, realizar con ellos círculos a partir del hombro.
 3. Con las manos hacia delante, flexionar los brazos hacia los costados mientras se juntan los omóplatos.
 4. Flexión de la cabeza hacia delante presionando con las manos.
 5. Con los brazos apoyados sobre una pared, y con la columna recta y los talones sobre el suelo, realizar el movimiento de empujar la pared.
 6. Presión de un codo con la otra mano, por detrás.
 7. Cruzar uno de los brazos por delante del pecho, y colocar la otra mano a la altura del codo.
 8. Colocar un brazo por detrás de la cabeza, y la otra mano en el codo, para luego presionar hacia abajo el codo sin mover la cabeza hacia delante.
 9. Colocar la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y presionarla hacia el hombro izquierdo.
 10. Acostarse sobre la espalda con las piernas estiradas, y luego levantar una de ellas con la rodilla flexionada, tirando hacia el pecho.
 11. Levantar uno por uno los brazos, lo más alto posible.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12. Con las manos apoyadas en una pared, se coloca un pie adelante y otro atrás, para presionar hacia la pared sin despegar el talón de la pierna de atrás.
13. Con un pie apoyado sobre el piso, llevar el otro hasta el glúteo con la mano.
14. Sentado en el piso, pasar una pierna por encima de la otra que está extendida.
15. Con las piernas abiertas el doble del ancho de hombros, colocar el peso sobre una pierna mientras que se flexiona esa rodilla.

3.2.7 CIRCUITO INTEGRADO

3.2.7.1 SEMANA 7 Y 8

CIRCUITO INTEGRADO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS TRABAJADAS

Para esta ocasión vamos a utilizar un circuito de 20 estaciones, la idea será que cada estudiantes inicie en una estación diferente donde vamos a trabajar por 30 segundos y vamos a descansar 30 segundos, el circuito lo realizaremos 1 sola vez, es decir que vamos a tardar 20 minutos. Adicional a esto vamos a trabajar inicialmente por 10 minutos un trote continuo con el objetivo de preparar nuestros músculos y huesos para la actividad física y así disminuir las probabilidades de lesión, terminado el circuito vamos a fortalecer nuestra capacidad Flexo-elasticidad realizando una serie de ejercicios enfocados a los músculos que trabajamos en la rutina.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping Jacks 2. Plancha frontal 3. Se realiza 10 saltos en el puesto y corre 30 metros, cuando llegue realiza otros 10 saltos y vuelve y corre eso lo hará hasta completar los 30 segundos. 4. Flexo-extensión de la articulación humero-radial 5. Squats (en algunos estudiantes podemos agregar un peso adicional) 6. Con la escalera pliometrica haremos ejercicios de coordinación durante 30 segundos. 7. Step ups. 	



8. Plancha lateral (derecha)
9. Plancha lateral (izquierda).
10. Corremos durante 30 segundos bajando nuestro centro de gravedad para tocar los platillos que estarán separados a una distancia de 10 metros.
11. Dorsales continuas.
12. Utilizando la goma o banda elástica vamos a elevar nuestra pierna estando boca abajo.
13. Saltos en cruz.
14. Elevaciones laterales con mancuernas.
15. 30 segundos en skipping medio en el puesto.
16. Abdominales mariposa.
17. Saltos al cajón con el pie derecho.

7



8



9



10



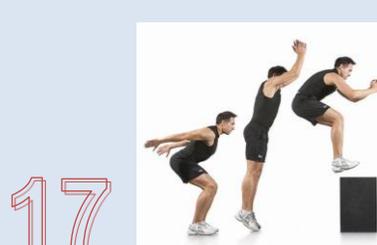
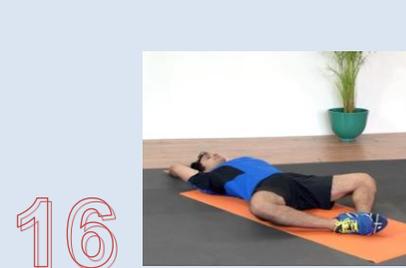
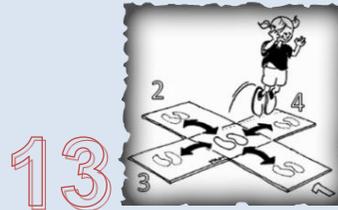
11



12



- 18. Saltos al cajón con el pie izquierdo.
- 19. Bíceps con banda elástica.
- 20. Flexo-extensión de la articulación humero-radial.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



planeadores dirigidos a los grados 6, 7 y 9 los cuales fueron revisados por el docente de la institución educativa (Jose Antonio Gelvez) antes de ser presentados.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.



DOCENTE EN FORMACIÓN: Adrián Sebastián Flórez Acevedo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez.

ASESOR: José Antonio Gelvez.

TEMA: Capacidades Básicas de Locomoción

GRADO: 7

FECHA: /

COMPETENCIA: Muestra el desarrollo que posee en cuanto a sus capacidades básicas de locomoción a través de estaciones puestos en circuitos.

INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS
Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros
Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram
Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre.
Estimula la concentración y agilidad mental.	Atrapa el platillo	Antes de iniciar la parte central de la clase, jugaremos "atrapa el platillo" el cual consiste en agrupar a los estudiantes en parejas los cuales se ubicaran uno al frente del otro y en el medio	<ul style="list-style-type: none"> Platillos

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.



DOCENTE EN FORMACIÓN: Adrián Sebastián Flórez Acevedo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez.

ASESOR: José Antonio Gelvez

TEMA: Iniciación al Voleibol.

GRADO: 9

FECHA:

COMPETENCIA: Ejecuta movimientos básicos de Voleibol (golpe de antebrazo, golpe de dedos, tipos de saque).

INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS
Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros
Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram
Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre.
Estimula la concentración y agilidad mental.	Atrapa el platillo	Antes de iniciar la parte central de la clase, jugaremos "atrapa el platillo" el cual consiste en agrupar a los estudiantes en parejas los cuales se ubicaran uno al frente del otro y en el medio	<ul style="list-style-type: none"> platillos



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



3.3.2 INFORME 2

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA																																								
<p>Elaboración de planeadores pedagógicos enfocados a los grados 6, 7 y 9 de la institución educativa José Rafael Faria Bermúdez.</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN PROGRAMA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.</p> <p>DOCENTE EN FORMACIÓN: Adrián Sebastián Flórez Acevedo INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez. ASESOR: José Antonio Gelvez. TEMA: Capacidades Básicas de Locomoción GRADO: 6-09 FECHA: / COMPETENCIA: trabaja con sus extremidades superiores e inferiores coordinadamente durante circuitos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="font-size: 8px;">INDICADOR DE DESEMPEÑO</th> <th style="font-size: 8px;">CONTENIDO</th> <th style="font-size: 8px;">ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</th> <th style="font-size: 8px;">RECURSOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="font-size: 8px;">Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.</td> <td style="font-size: 8px;">Refranes</td> <td style="font-size: 8px;">Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales</td> <td style="font-size: 8px;">Tangram</td> <td style="font-size: 8px;">Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Tangram </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física</td> <td style="font-size: 8px;">Calentamiento general</td> <td style="font-size: 8px;">Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Recuerda las secuencias dadas en la clase.</td> <td style="font-size: 8px;">Salto al aro.</td> <td style="font-size: 8px;">Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> aros </td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> <p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN PROGRAMA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.</p> <p>DOCENTE EN FORMACIÓN: Adrián Sebastián Flórez Acevedo INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez. ASESOR: José Antonio Gelvez. TEMA: Capacidades Básicas de Locomoción GRADO: 7 FECHA: / COMPETENCIA: trabaja con sus extremidades superiores e inferiores coordinadamente durante circuitos.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="font-size: 8px;">INDICADOR DE DESEMPEÑO</th> <th style="font-size: 8px;">CONTENIDO</th> <th style="font-size: 8px;">ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</th> <th style="font-size: 8px;">RECURSOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="font-size: 8px;">Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.</td> <td style="font-size: 8px;">Refranes</td> <td style="font-size: 8px;">Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales</td> <td style="font-size: 8px;">Tangram</td> <td style="font-size: 8px;">Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Tangram </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física</td> <td style="font-size: 8px;">Calentamiento general</td> <td style="font-size: 8px;">Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. </td> </tr> <tr> <td style="font-size: 8px;">Recuerda las secuencias dadas en la clase.</td> <td style="font-size: 8px;">Salto al aro.</td> <td style="font-size: 8px;">Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia</td> <td style="font-size: 8px;"> <ul style="list-style-type: none"> aros </td> </tr> </tbody> </table>	INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 	Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 	Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 	Recuerda las secuencias dadas en la clase.	Salto al aro.	Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia	<ul style="list-style-type: none"> aros 	INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 	Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 	Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 	Recuerda las secuencias dadas en la clase.	Salto al aro.	Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia	<ul style="list-style-type: none"> aros
INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS																																						
Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 																																						
Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 																																						
Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 																																						
Recuerda las secuencias dadas en la clase.	Salto al aro.	Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia	<ul style="list-style-type: none"> aros 																																						
INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS																																						
Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 																																						
Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 																																						
Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo Variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 																																						
Recuerda las secuencias dadas en la clase.	Salto al aro.	Se ubicaran 6 filas de 4 aros cada una, en la que un estudiante deberá saltar al lugar que quiera mientras los demás irán aprendiendo la secuencia	<ul style="list-style-type: none"> aros 																																						



	<p style="text-align: right;"></p> <p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN PROGRAMA, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.</p> <p>DOCENTE EN FORMACIÓN: Adrián Sebastián Flórez Acevedo</p> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Colegio Provincial San José, Sede José Rafael Faria Bermúdez.</p> <p>ASESOR: José Antonio Gelvez.</p> <p>TEMA: golpe de antebrazo (voleibol) GRADO: 9 FECHA: /</p> <p>COMPETENCIA: Ejecuta movimientos básicos de Voleibol (golpe de antebrazo, golpe de dedos, tipos de saque).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">INDICADOR DE DESEMPEÑO</th> <th style="width: 15%;">CONTENIDO</th> <th style="width: 40%;">ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</th> <th style="width: 20%;">RECURSOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.</td> <td>Refranes</td> <td>Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros </td> </tr> <tr> <td>Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales</td> <td>Tangram</td> <td>Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Tangram </td> </tr> <tr> <td>Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física</td> <td>Calentamiento general</td> <td>Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. </td> </tr> <tr> <td></td> <td>Arma la pirámide</td> <td>Dividiremos los estudiantes en 4 grupos iguales los cuales deberán armar pirámides según lo indique el profesor, las indicaciones pueden ser, que solo 3</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 	Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 	Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 		Arma la pirámide	Dividiremos los estudiantes en 4 grupos iguales los cuales deberán armar pirámides según lo indique el profesor, las indicaciones pueden ser, que solo 3	
INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS																		
Reflexiona por sí mismo dando conclusiones de lo dicho por el docente.	Refranes	Cada estudiante escribirá en su cuaderno los 5 refranes dictados por el docente a los cuales les deberán dar una interpretación en su casa.	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Lapiceros 																		
Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices e intelectuales	Tangram	Cada estudiante armara en su respectivo tangram la figura mostrada por el docente.	<ul style="list-style-type: none"> Tangram 																		
Prepara el cuerpo para el correcto desarrollo de actividad física	Calentamiento general	Salimos del salón de clases dirigiéndonos ordenadamente a la cancha de la institución donde realizaremos un trote progresivo, haciendo variaciones tales como cambios de ritmo cuando el docente lo indique.	<ul style="list-style-type: none"> Un sitio amplio en lo posible al aire libre. 																		
	Arma la pirámide	Dividiremos los estudiantes en 4 grupos iguales los cuales deberán armar pirámides según lo indique el profesor, las indicaciones pueden ser, que solo 3																			

3.3.3 INFORME 3

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
Para esta semana iniciamos con la elaboración de material didáctico, con el fin de que los estudiantes tengan materiales de entretenimiento y que a la vez este material ayude en el desarrollo psicomotriz e	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

intelectual de cada estudiante.

La elaboración de este material estuvo guiada por el docente de la institución quien ya contaba con algunos cubos, lo que se hizo fue conseguir el material (madera) y luego el docente los corto, mi trabajo consistió en lijar este material didáctico y unir las piezas de tal manera que se pudiera armar un cubo, por último se pegaron y pintaron los cubos.

El Cubo Soma es un rompecabezas de disección sólido inventado por Piet Hein en 1936 durante una conferencia sobre mecánica cuántica impartida por Werner Heisenberg.

Siete piezas hechas de cubos unitarios deben ser montadas en un cubo de 3x3x3. Las piezas también pueden ser utilizados para hacer una variedad de otras figuras 3D.



3.3.4 INFORME 4

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Para esta semana ya iniciamos con trabajos apoyados en videos para tener un mayor contacto con los estudiantes. El docente de la institución nos sugirió trabajar en los videos con las actividades que teníamos planeadas dentro de nuestra propuesta es por eso que en mi primer video quise trabajar una sesión de tabata donde invitaba a todos los estudiantes a realizarla y aprovechar el tiempo, además aconsejándolos que</p>	

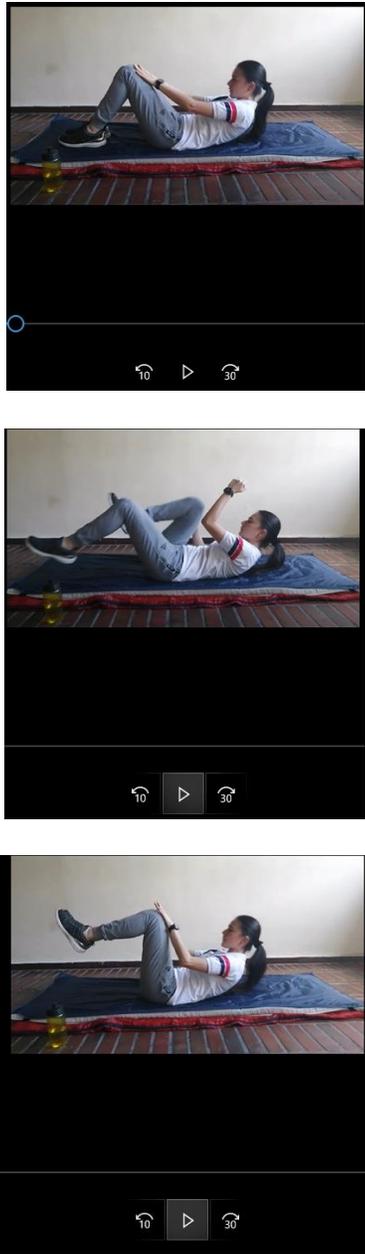
en estos momentos es importante mantenernos activos y saludables dejando a un lado el sedentarismo.

Los ejercicios que se trabajaron fueron básicos como; jumping jacks, skipping continuo, flexiones, abdominales, plancha, tríceps dips, squats, oblicuos entre otros.





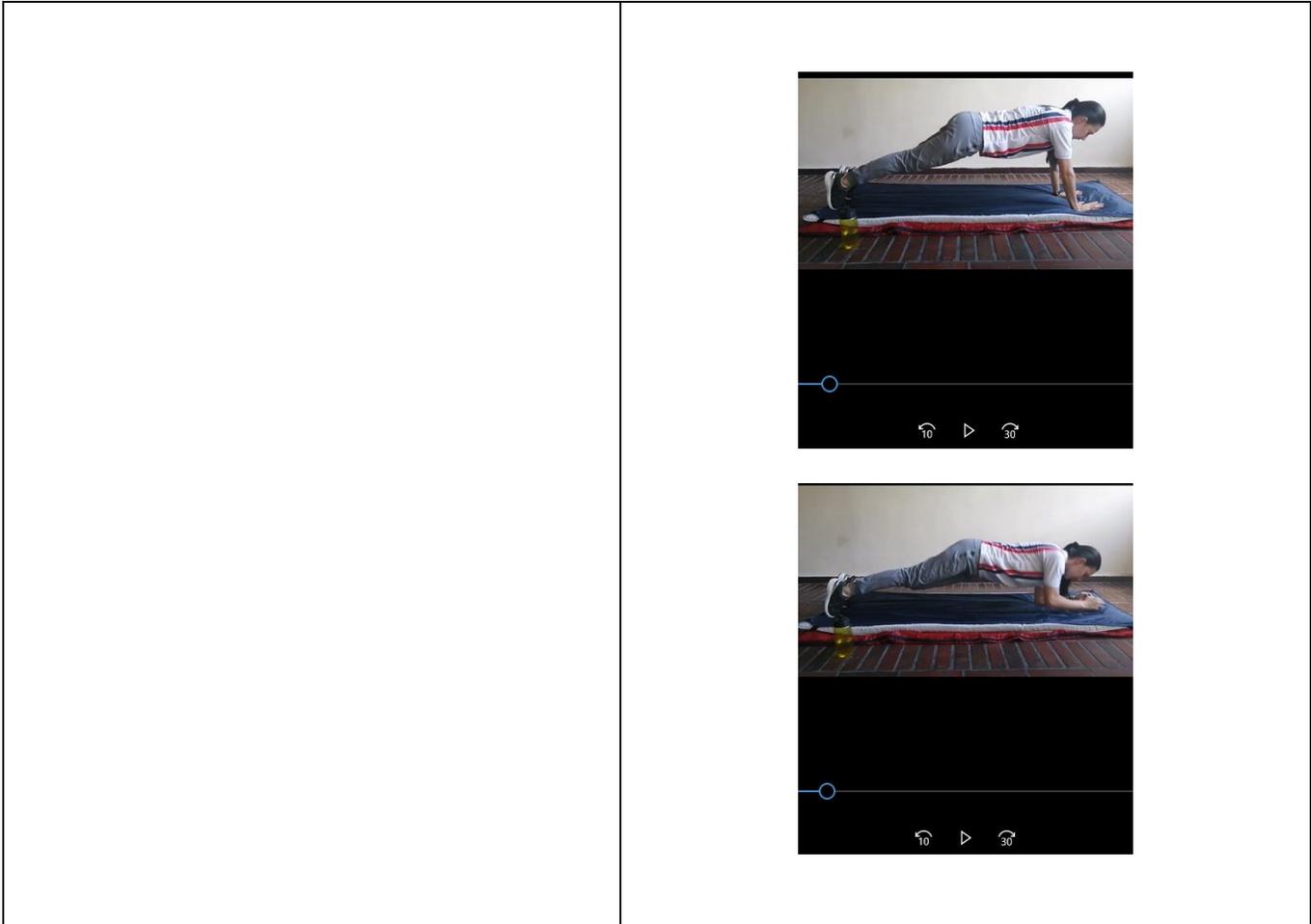
3.3.5 INFORME 5

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	EVIDENCIA
<p>Dando continuidad a la propuesta pedagógica, esta semana trabajamos un poco la parte abdominal realizando ejercicios muy factibles para cada uno de los estudiantes los cuales podían realizar en cualquier espacio.</p> <p>La rutina abdominal inferior y de oblicuos constaba de los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elevación tronco rodilla• Ciclista• Elevación de tronco• Plancha dinámica <p>Cabe resaltar que cada que ejercicio lo trabajaríamos durante 30" x 10" de descanso entre repeticiones y 1 minuto de descanso entre series. (4 series).</p> <p>Con esto lo que buscamos es ganar fuerza abdominal saliendo un poco de la rutina trabajando todos los músculos de nuestro cuerpo.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



3.3.6 INFORME 6

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA																																
<p>En esta semana se empezaron a trabajar guías virtuales elaboradas por los docentes de la institución educativa Colegio Provincial San José y sus sedes, con el fin que fueran resueltas por los estudiantes para su posterior corrección y calificación.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575</p>  </div> <p style="text-align: center;">GUÍA DE TRABAJO POR EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA: PANDEMIA DE CORONA VIRUS (COVID 19) No 1</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">EVALUACIÓN</td> <td style="width: 15%;">RECUPERACIÓN</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">GUÍA</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">X</td> <td style="width: 10%;">TALLER</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td>PERIODO</td> <td>1º</td> <td>GRADO</td> <td>6º</td> <td>EDUCACIÓN FÍSICA</td> <td></td> <td>FECHA</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">TEMA: CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</td> <td>TIEMPO</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td colspan="6"></td> <td>HORAS</td> <td></td> </tr> </table> <p>COMPETENCIA: Analizar e interpretar el concepto básico de la Educación Física recreación y Deportes sacando sus propias conclusiones que conlleven al mejoramiento de su calidad de vida y la de sus semejantes.</p> <p>PROFESORES: CLÍMACO ALEXANDER CONTRERAS-JESUS MARIA RODRIGUEZ JOSÉ ANTONIO GELVEZ RAMÍREZ-ORIOLO ACOSTA-PEDRO FELIPE</p> <p>INSTRUCCIONES GENERALES: Conscientes de la difícil situación que se presenta en estos momentos en el territorio nacional por la PANDEMIA CORONAVIRUS que está azotando la humanidad y con base en las medidas preventivas del gobierno nacional y reconociendo los compromisos académicos tanto de los estudiantes, padres de familia y comunidad en general se proponen unos referentes de conocimiento y actividades pedagógicas para que en el ambiente familiar en el que nos encontramos se desarrollen dichas actividades y sean presentadas y sustentadas al reinicio de las actividades académicas.</p> <p>1. Leer detenidamente el siguiente documento:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">CONCEPTO DE EDUCACION FISICA</p> <p>La educación física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para</p> </div>	EVALUACIÓN	RECUPERACIÓN			GUÍA	X	TALLER	X	PERIODO	1º	GRADO	6º	EDUCACIÓN FÍSICA		FECHA		TEMA: CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA						TIEMPO	2							HORAS	
EVALUACIÓN	RECUPERACIÓN			GUÍA	X	TALLER	X																										
PERIODO	1º	GRADO	6º	EDUCACIÓN FÍSICA		FECHA																											
TEMA: CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA						TIEMPO	2																										
						HORAS																											



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<div data-bbox="587 428 683 548"></div> <div data-bbox="706 443 1154 531"><p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1° de agosto de 2016 NIT: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575</p></div> <div data-bbox="1247 428 1321 541"></div> <div data-bbox="607 548 1305 1514" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"><p>coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.</p><p>Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria.</p><p>A través de la educación física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida diaria que lo guíen a una vida sana, le inculcará los hábitos de higiene así como también querer a la naturaleza.</p><p>"La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando."</p><p>La educación física es ante todo una educación, no un adiestramiento corporal, ya que no solo atañe al cuerpo, sino también a la persona pues por este medio lo que se pretende en el ser humano, es el enriquecimiento integral de él mismo.</p><p>Las actividades que se realizan en la clase de educación física deben de favorecer las habilidades motrices así como el desarrollo de su esquema corporal por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanentes por lo que el profesor necesita conocer y atender las características tanto sociales, psicopedagógicas y biológicas del niño para que así de esta manera pueda organizar y promover las actividades didácticas de una forma congruente que así ayuden al enriquecimiento de la armonía y buen funcionamiento orgánico e incrementar las habilidades motoras del niño obteniendo así el máximo aprovechamiento tanto físico y mental. Por todo lo antes dicho se puede llegar a la definición que la educación física, es de carácter pedagógico, y que va dirigida al desarrollo y perfeccionamiento del ser humano, tanto físico y mental, así como también cabe señalar que esta materia es de suma importancia, para la buena salud de la persona, pues apoya para favorecer el desarrollo integral del ser humano.</p></div>
--	--



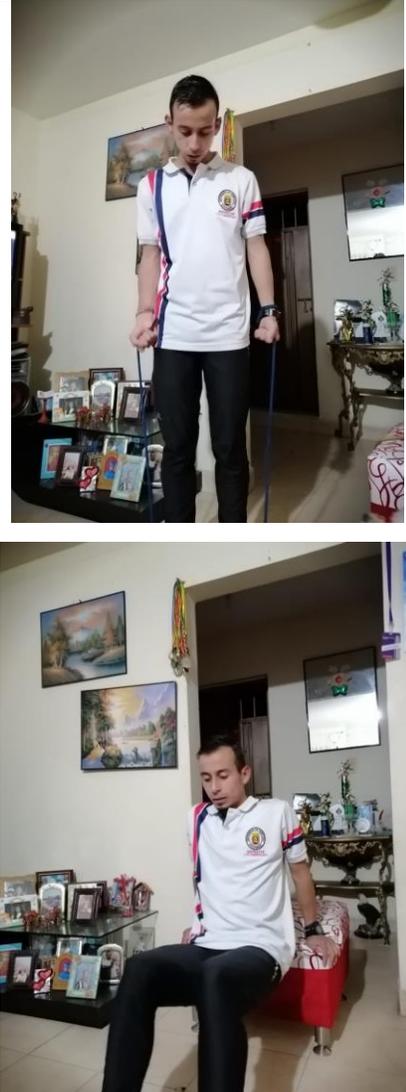
SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

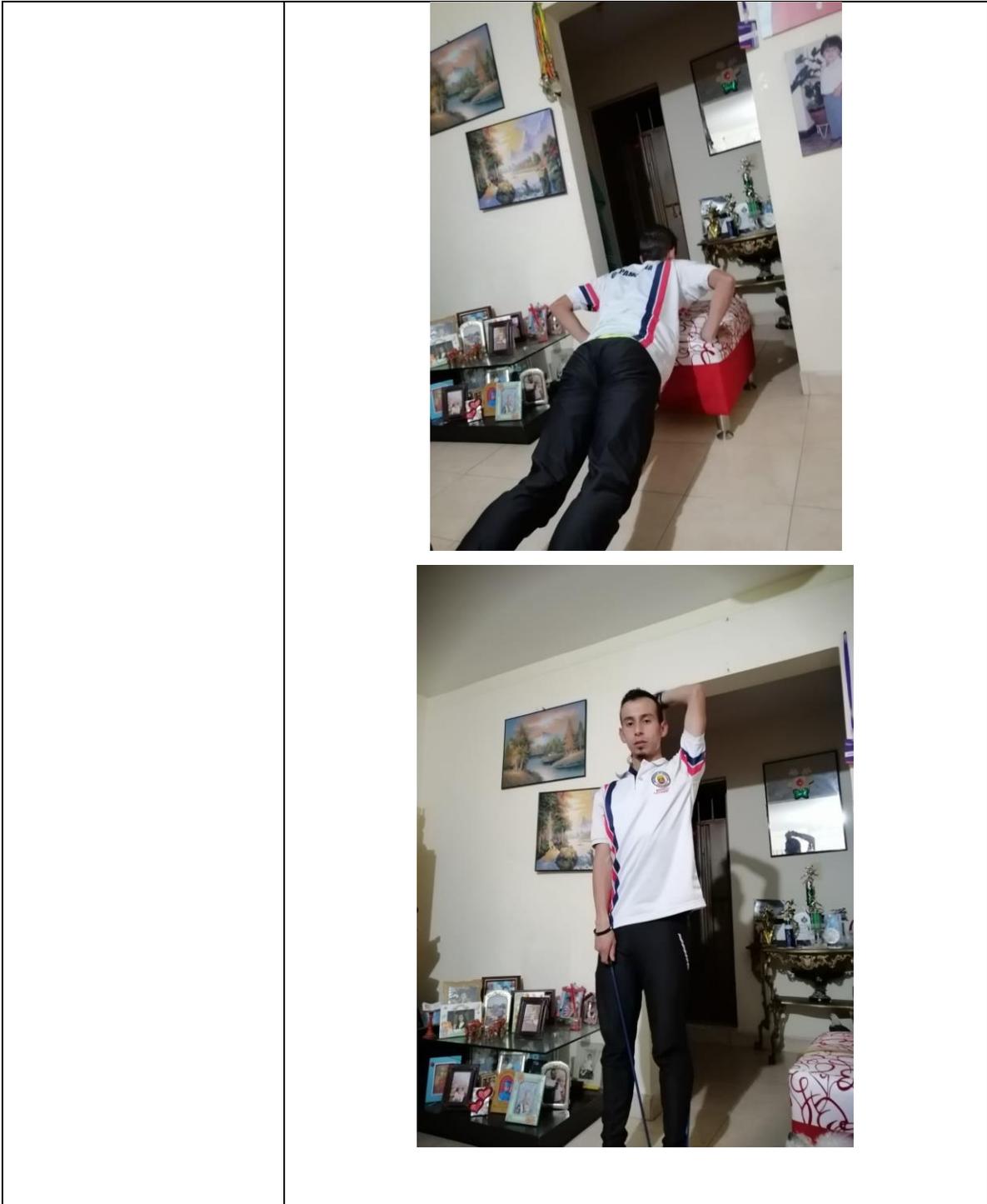
3.3.7 INFORME 7

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Continuando con los videos y acompañamientos virtuales en este caso me he centrado en la parte superior del cuerpo, utilizando en mi caso bandas o gomas para fortalecer los músculos superiores pero cabe destacar que di unas alternativas para los estudiantes que no tuvieran este material su alcance.</p> <p>Utilizando botellas llenas de tierra o agua, además de unas sillas para realizar ejercicios utilizando el propio peso del cuerpo.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



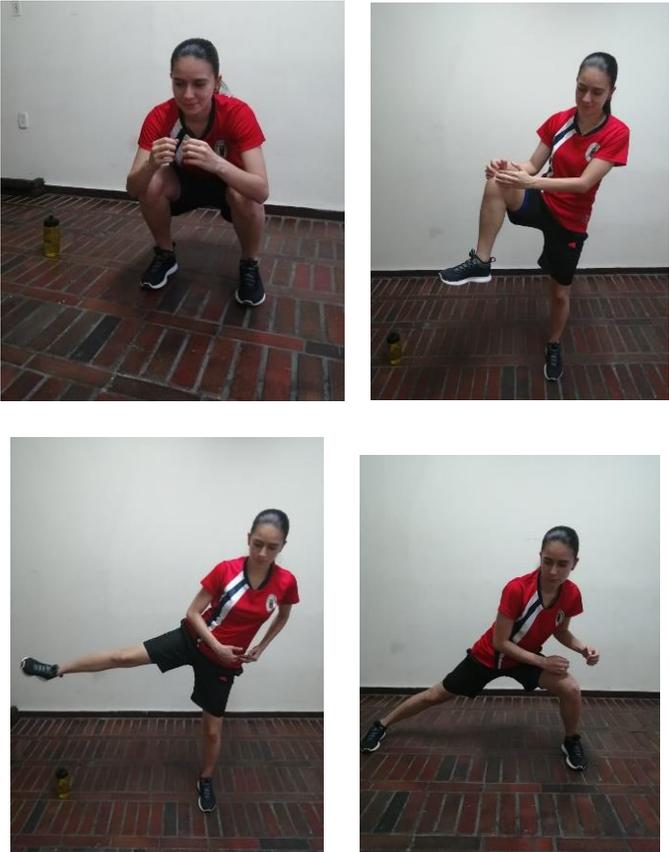
SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

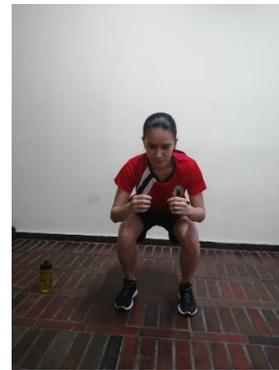
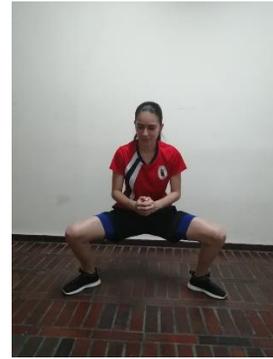
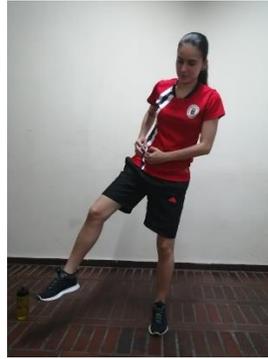
3.3.8 INFORME 8

Descripción metodológica	Evidencia
<p>En esta semana nos enfocamos un poco más en el trabajo de piernas, realizando una rutina corta y muy práctica para cada uno de los estudiantes con su propio peso corporal y que se pudiera realizar en cualquier espacio.</p> <p>Para dar inicio como ya sabemos realizamos un breve calentamiento antes de enfocarnos como tal en la rutina.</p> <p>Seguidamente nos dispondremos a realizar la rutina que consta de los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla • Sentadilla rodilla arriba • Elevación lateral • Elevación lateral abajo flexión rodilla • Mantener equilibrio (realizar círculos con la pierna) • Sentadilla sumo 	



- Sentadilla profunda
- Mantener sentadilla 60"

Cada ejercicio lo realizaremos durante 10" al ritmo posible, no haremos descanso entre ejercicios, el descanso será entre series durante 2 minutos.
(4 series)





CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
FEBRERO 6 MARZO 10	CAMPEONATO DE FUTBOL SALA	
FEBRERO 26	MIÉRCOLES DE CENIZA	
MARZO 5	ELECCIONES DE PERSONERO Y CONTRALOR	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>MARZO 9</p>	<p>IZADA DE BANDERA "DÍA DE LA MUJER"</p>	
<p>MARZO 10</p>	<p>TOMA DE FOTOS HERALDOS INTERCALASES</p>	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARZO 16	OCIO Y RECREACIÓN	 
MARZO 16	EUCARISTÍA DE SAN JOSÉ	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO V

FORMATOS DE EVALUACIÓN

5.1 AUTOEVALUACIÓN

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE <u>Adrián Sebastián Flórez Acevedo</u>	ESTUDIANTE:
CENTRO EDUCATIVO DE LA <u>Jose Rafael Faría Bermúdez</u>	PRÁCTICA:
SUPERVISOR DE LA <u>Jose Antonio Gelvez Ramirez</u>	PRÁCTICA:

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

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

2. De la Universidad



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

Aumentar las sesiones prácticas pedagógicas en otros semestres

FIRMA DEL ALUMNO - MAESTRO:

Adrián Flores Acevedo

FECHA: 12 de Junio de 2020



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



5.2 COEVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: José Antonio Geluy Ramírez.
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Adrián Sebastián Flórez Acevedo
FECHA: 12 de Junio de 2020



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.3 PLAN TEÓRICO PRÁCTICA INTEGRAL.

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Adrián Sebastián Flores Acevedo
SUPERVISOR: Jose Antonio Gelves Ramirez
INSTITUCIÓN: Colegio Provincial San Jose Sede Faría
FECHA: 12 de Junio de 2020

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

OBSERVACIONES: _____



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.4 NOTA DE LA PRACTICA INTEGRAL.

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Adrián Sebastian Florez Acevedo
SUPERVISOR: José Antonio Celvey Ramirez
INSTITUCIÓN: Colegio Provincial San José Sede Faría
GRADO 6^{to} 8^{vo} 10^{vo} FECHA: 12 de Junio de 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	5.0	150
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	25
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	10
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	

Supervisor: _____

Alumno - Maestro _____

Adrián Florez Acevedo.

A pesar del poco tiempo en el que se pudo interactuar se notó una gran responsabilidad y entusiasmo por todas las actividades asignada conformando un gran equipo de trabajo con su compañera Katerin peñalosa. Felicitaciones y PLANTE.



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Los grados superiores (9º, 10º y 11º) están más alejados de una buena condición física.
- El sedentarismo está llegando a ser un problema importante dentro de los estudiantes.
- Con una buena planificación y orientación se puede sacar a los estudiantes del sedentarismo y llevarlos a una cultura física adecuada.
- Con la posible propuesta llevada a cabo se hubiera podido observar mejoría en muchos estudiantes en su manera de sentarse, caminar, correr, lanzar o atrapar cosas, es decir que se hubiera mostrado una postura diferente por parte de los estudiantes.
- Será muy difícil que los estudiantes mejoren sus técnicas o tácticas deportivas sino tienen una buena condición física.
- Más del 70% de los estudiantes tienen un déficit en su capacidad aeróbica.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- POLLAN M. "The Omnivore's Dilemma". New York, The Penguin Press, 2006
- HAGGARD HW. The Doctor in History. New York, NY, Dorset Press, 1989.
- <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- <https://es.slideshare.net/karlaorosco/postura-corporal>
- La condición física. Departamento de Educación Física I.E.S. Gabriel Alonso de Herrera, Madrid.
- Weineck, Jürgen (2005): *Entrenamiento Total*. Barcelona, Edit. Paidotribo.
- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8161/1/FCHE-CEF-318.pdf>
- <https://www.efdeportes.com/efd149/aproximacion-teorica-sobre-la-fatiga-y-el-sobreentrenamiento.htm>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>
- <https://www.eltiempo.com/salud/20-por-ciento-de-la-poblacion-en-colombia-es-obesa-segun-investigacion-del-ministerio-de-salud-388784>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.

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

Pamplona, 10 de febrero del 2020

Señor rector
HERNANDO IBARRA CAMPOS
Institución educativa Colegio Provincial
Sede José Rafael Fariá Bermúdez
Pamplona

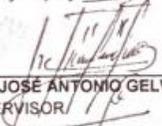
Estimado Rector:

La Universidad de Pamplona a través del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.

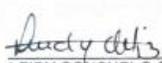
Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

Espero se le preste toda la colaboración posible para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

Adrian Florez Acevedo
ADRIAN SEBASTIAN FLOREZ ACEVEDO
ESTUDIANTE


ESP. JOSÉ ANTONIO GELVEZ RUBIANO
SUPERVISOR

Atentamente,


LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA
Coordinador de Práctica

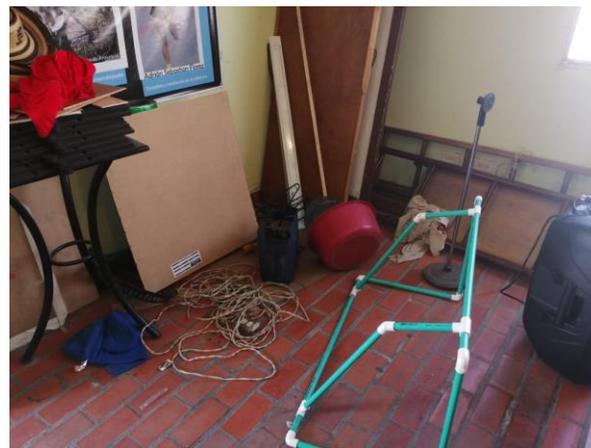
                



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ASEO Y MANTENIMIENTO DEL SALÓN DE DEPORTES DE LA INSTITUCIÓN.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CLASE DE MINI-GIMNASIA EN LA INSTITUCIÓN.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DIAGNOSTICO A LOS ESTUDIANTES.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750