



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE PRÁCTICA

ESTUDIANTE:

ARBHEY DAZA RIAPIRA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
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 FINAL DE PRÁCTICA

ESTUDIANTE:

ARBHEY DAZA RIAPIRA

Trabajo presentado para demostrar la realización de las prácticas integrales

Asesores

Jaider José Cudriz Larios

Asesora de proyecto de práctica
Rosa Esmeralda Carvajal Rivera

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

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



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I	6
1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCIÓN.....	6
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	6
1.3 MARCO LEGAL.....	6
1.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	7
1.5 VISIÓN	8
1.6 MISIÓN.....	8
1.7 FILOSOFÍA.....	8
1.8 PERFILES	9
1.9 ORGANIGRAMAS INSTITUCIONALES	9
1.10 ESTRUCTURA ADMINISTRATIVA	10
1.11 COMPONENTE COMUNITARIO.....	14
1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	18
1.13 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	18
1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA	19
1.15 DERECHO Y DEBERES DE ESTUDIANTES	20
1.16 DOCENTES.....	22
1.17 PADRES DE FAMILIA	24
1.18 LEY DEL MENOR.....	25
1.19 UNIFORMES	25
1.20 INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA	27
1.21 SALON DE DEPORTES.....	27
1.22 HORARIOS.....	28
1.23 MATRIZ DOFA	29
CAPÍTULO II	33
2.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	33
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	33
2.3 OBJETIVO ESPECÍFICO	33



"Formando líderes 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	33
2.5 PROBLEMA.....	34
2.6 JUSTIFICACIÓN.....	34
2.7 POBLACIÓN.....	34
2.8 MARCO TEÒRICO	35
CAPÍTULO III	36
3.1 DISEÑO.....	36
3.2 EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	36
CAPÍTULO IV	61
4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	61
CAPÍTULO V	64
5.1 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR	64
5.2 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO.....	66
CONCLUSIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA	69



SC-CER96940



"Formando líderes 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

La práctica profesional es una actividad sustantiva de la formación académica y profesional de cada estudiante que este cursando último semestre, que permite la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos durante su formación. Así mismo, se busca brindar al estudiante la posibilidad de sumar a su preparación teórica la experiencia laboral que le permita avanzar en el crecimiento personal y profesional. Además, continuar con su aprendizaje y desarrollo de habilidades en un campo específico, determinar logros y carencias de la formación, con el fin de aplicar los correctivos teórico-prácticos necesarios.

En el presente informe, se presenta mi participación como practicante en la Institución Educativa San Lucas. De igual manera, para la realización de este trabajo, se llevó a cabo reuniones con el supervisor y rector de la institución para tener acceso de la documentación y hacer un reconocimiento del campo escolar. Este trabajo dejó un gran conocimiento y lección de que a pesar que las actividades se realizaron de manera virtual por cuestión de la pandemia por el SARS-CoV-2 se lograron realizar con los estudiantes y por medio de cuestionarios se evaluó el impacto que generaron estas actividades realizadas con los jóvenes y así entender si los muchachos les gusto las actividades realizadas.

El realizar actividades físicas con los jóvenes fomenta la buena salud mental y corporal, generando motivación en ellos para que tengan una mayor fluidez del aprendizaje y de esta manera se note en el rendimiento académico de los muchachos; además que tener una buena salud le permite a la persona evitar enfermedades a un futuro y aviva la práctica física rutinaria.



SC-CER96940



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

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



CAPÍTULO I

1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCIÓN

La Institución Educativa San Lucas, da sus comienzos en el año 1969 inicialmente como escuela rural dependiente en ese entonces del Corregimiento de Santa Rosa hoy nuestro municipio, siendo su primer maestro, la docente Matilde Pabón, fue Creado como Centro Educativo San Lucas según ordenanza 20 de la Asamblea Departamental de Bolívar, y aprobado según resolución 274 del 27 de mayo de 2.003 de la Secretaría de Educación Departamental de Bolívar, posteriormente habilitado como Institución Educativa mediante Resolución N°: 01-157 de Diciembre de 2013.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa San Lucas del Municipio de Santa Rosa del Sur Bolívar, tiene por objeto desarrollar lo consagrado en la Constitución Política de Colombia, Artículo 67, donde claramente nos especifica que la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, y la normatividad estipulada en la Ley 115 de 1994, que define la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus deberes y derechos, al igual, que lo establecido en la Ley 715 de 2001 en torno a las competencias y organización de la prestación del servicio educativo; todo ello en armonía con la reglamentación realizada a través de los diferentes decretos reglamentarios, resoluciones y directivas del nivel nacional, territorial e institucional.

1.3 MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en su Artículo 67 nos manifiesta que la educación es un derecho de la persona que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás valores de la cultura. El estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad, será gratuita en las instituciones del estado. La Declaración Universal de los Derechos Humanos, la ley 07 de 1979, la Ley 30 de 1986, el Decreto 2737 de 1989 Código de Infancia y Adolescencia, Ley 115 de 1994 o Ley General de la Educación, Decretos 3788 y



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



0230 de 2002 y demás decretos complementarios sustentan la viabilidad y legalidad del Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa San Lucas.

1.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Para lograr el cumplimiento de la misión y la visión debemos tener en cuenta algunos principios fundamentales: integración de la familia con la Institución Educativa, libertad de cultos, formación en liderazgo, la creatividad, proyecto de vida, el amor, equidad, libertad, calidad, compromiso y participación comunitaria.

1.4.1 Formación integral: Desarrollo de las diferentes dimensiones como seres humanos que les permitan: Ser, Saber y Saber hacer con sentido crítico, reflexivo, autónomo, con compromiso por sí mismos, la sociedad y la naturaleza.

1.4.2 Mejoramiento continuo y permanente: Vivencia de una cultura orientada al incremento permanente de condiciones y capacidades institucionales para el aprendizaje y la formación en competencias, implica la formación docente, la innovación y la investigación.

1.4.3 Trabajo en equipo: Directivos, docentes, padres de familia, egresados y aliados desarrollando acciones colaborativas para la formación integral de nuestros estudiantes y la consolidación de su proyecto de vida.

1.4.4 Autonomía: Formación para la toma de decisiones sin intervención de otros y sin perjuicio del otro y de los otros.

1.4.5 Responsabilidad social: formación en el marco del compromiso y el respeto con el ámbito social, político, económico y cultural de su entorno y región.

Valores que deben ser aplicados y vivenciados por todos los miembros de la comunidad educativa:

- **Tolerancia:** Respeto a los demás, en su forma de pensar, actuar, se debe sentir y discernir en forma cordial.
- **Justicia:** Juzgar con imparcialidad, igualdad en oportunidades, democracia transparente y crítica, sin usos de privilegios de poder.
- **Honestidad:** Compromiso con la verdad y la honradez.
- **Responsabilidad:** Capacidad de asumir y respaldar con seriedad todos los actos de la existencia.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- **Respeto:** Reconocer las diferencias de pensamiento, de ser o actuar.
- **Solidaridad:** Conciencia clara de las necesidades de los demás.
- **Humildad:** No presumir de sus logros y reconocer los fracasos.

1.5 VISIÓN

La Institución Educativa San Lucas de Santa Rosa del Sur, Bolívar, se proyecta a finales del año 2018 como una Institución formadora de jóvenes con competencias laborales capaces de enfrentar los retos de la sociedad moderna por su eficacia, eficiencia, realizando acciones enmarcadas dentro de la ética y la moralidad, con gran sentido de pertenencia, amor a su entorno y respeto por las diferencias de los demás, buscando alcanzar reconocimiento como una institución pública que responde a los cambios del entorno local, regional y nacional, con propuestas innovadoras al desarrollo de la educación, como institución que plantea una educación integral, pretende lograr que el educando descubra sus propios valores y limitaciones partiendo de la dignidad de la persona para lograr su superación.

1.6 MISIÓN

Somos una institución comprometida con la formación integral de niños, niñas y jóvenes con talento humano idóneo, con vocación para orientar los procesos pedagógicos, asumiendo compromisos decididos con la Institución educativa, la familia y la sociedad. En este sentido formamos jóvenes capaces de afrontar las necesidades con principios morales, formación que debe conducir a la obtención de un egresado con perfil académico que le permita asumir condiciones de excelencia la educación técnica, tecnólogo/o, superior, o en cualquier proceso en la sociedad actual.

1.7 FILOSOFÍA

La Institución Educativa San Lucas tiene como tarea primordial la formación del ser social, sensible, reflexivo, interpretativo y trascendente fundamentado en el logro de su autonomía para proyectarse y ayudar en la construcción de su buen entorno.



SC-CER96940



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

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



1.8 PERFILES

1.8.1 Perfil del estudiante. Podemos concluir que nuestra institución está formando un estudiante íntegro fundamentado en la práctica de los valores para que pueda desarrollar una cultura crítica, solidaria, competente, con sentido de pertenencia y valoración de su entorno y su cultura; con interés por la investigación y la innovación que permitan hacer de su región un espacio de desarrollo en el marco de la ética, la sostenibilidad ambiental y mejoramiento de la calidad de vida de su familia y comunidad.

1.8.2 Perfil de la familia y/o acudiente. Personas comprometidas con la formación y educación integral de niños, niñas y adolescentes, emprendedoras, que participan de manera activa en los diferentes espacios generados por la institución y la comunidad, y que fomentan y vivencian los valores humanos sin discriminación alguna.

1.8.3 Perfil del docente. Persona con vocación de maestro, con sentido de lo ético, con competencias personales y profesionales para orientar y acompañar los procesos educativos, inquieta por la investigación, modelo de liderazgo e innovación para emprender e implementar proyectos y prácticas pedagógicas hacia el mejoramiento de la calidad de la educación y la formación de proyecto de vida de sus estudiantes. Persona líder de cada uno de los estudiantes, que los anima en su proceso de aprendizaje y a crecer juntos en la sabiduría, creativa que parte de la realidad y transforma las limitaciones del medio, en oportunidad para el conocimiento, que ve la diversidad como riqueza y la diferencia como valor, que se vincula a los procesos organizativos de las comunidades, para apoyar las reivindicaciones por el territorio y la paz.

1.8.4 Perfil directivo. Persona con vocación de servicio y entrega por los niños, niñas y jóvenes bajo su cuidado y responsabilidad, líder transformador, visionario, valiente, comunicativo, apasionado, observador y analítico, con habilidades para la comunicación asertiva, el ejercicio de autoridad, poder de convocatoria, concertación y toma de decisiones, competente para llevar a su institución y comunidad educativa por el camino de la excelencia.

1.9 ORGANIGRAMAS INSTITUCIONALES

La administración de la Institución Educativa San Lucas, está basada en procesos administrativos de calidad, partiendo desde un organigrama que permite la participación activa de toda la comunidad educativa. Es así como todos y cada uno de los miembros con los que cuenta la Institución tiene la oportunidad de intervenir a través del desarrollo de sus funciones y actividades, en la aplicabilidad y vivencia de la filosofía, misión, metas y objetivos institucionales. Estos son elemento



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



básico para cumplir lo planteado en el P.E.I. El ámbito de la política educativa se distingue frecuentemente entre aprendizaje se encuentran estrategias de educación formal, no formal, e informal, esto es considerados de gran importancia para el éxito de una buena educación académica y atención de necesidades básicas de aprendizaje de los niños, niñas y jóvenes.

1.9.1 Educación Formal. Es el aprendizaje normalmente por un centro de educación o formación, con carácter estructurado (según objetivos didácticos, duración o soporte) y que concluye con una certificación. El aprendizaje formal es intencional desde la perspectiva del alumno.

1.9.2 Educación Informal. Es el aprendizaje que se obtiene en las actividades de la vida cotidiana relacionadas con el trabajo, la familia o el ocio. No está estructurado (en objetivos didácticos, duración ni soporte) y normalmente no conduce a una certificación. El aprendizaje informal puede ser intencional, pero, en la mayoría de los casos, no lo es aleatorio.

1.9.2 Educación no Informal. Es una educación extraescolar que puede impartirse dentro de ámbitos extraescolares y seguir un programa determinado, igual que en la educación formal, con la diferencia fundamental de que el objetivo principal no es educativo sino de estímulo de capacidades concretas. La educación no formal puede ser un taller artístico, una práctica deportiva o la transmisión de una técnica específica.

La Institución educativa desde el año anterior ha asumido el compromiso de la implementación de la post-primaria rural iniciando con el sexto grado y continuando con el grado once de la media académica. Con el fin de ofrecer toda la educación básica completa.

Así mismo se ha asumido el compromiso de la implementación de la granja integral auto suficiente. El cual ya se adquirieron los terrenos con aporte de la comunidad. Proyectada la granja productiva con cultivos de hortalizas, cultivo pan coger, con el cual esperamos articular de manera acertada las estrategias de educación formal y no formal.

1.10 ESTRUCTURA ADMINISTRATIVA

El organigrama está diseñado en forma plana y vertical donde se muestra a toda la comunidad educativa en la participación y vivencia del desarrollo del Proyecto Educativo institucional. Se define una estructura organizada que determina las relaciones, los niveles de autoridad y el grado de participación entre los organismos de la institución.

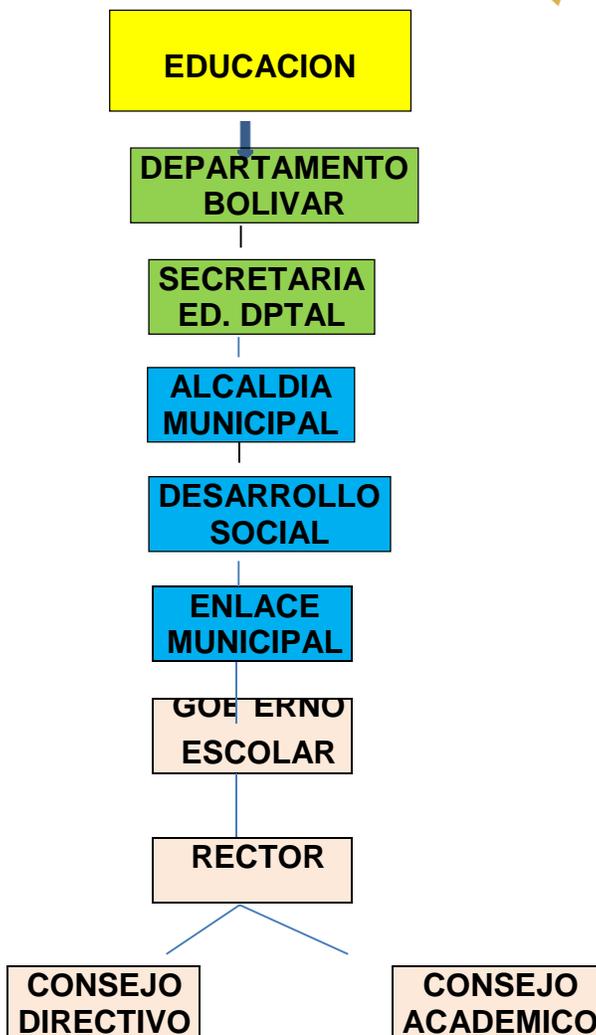


SC-CER96940



"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



Se describen en tres categorías:

- **Supra Estructura:** Que comprende lo ideológico de la institución, los organismos de ley (consejo directivo y académico), que determinan las políticas, objetivos, principios y valores que vislumbran el horizonte estratégico del colegio y direccionan los planes de desarrollo, están relacionados por la línea de mando.
- **Estructura:** Aquí se da la delegación, relaciones sustantivas de la institución respecto a la pastoral, el SGC, las coordinaciones, padres de familia, estudiante, ex alumnos, civiles, docentes, quienes diseñan e intervienen directamente en la prestación del servicio educativo y en la correspondencia, complementariedad y subsidiariedad entre sí, naturaleza propia de la institución Educativa.



SC-CER96940



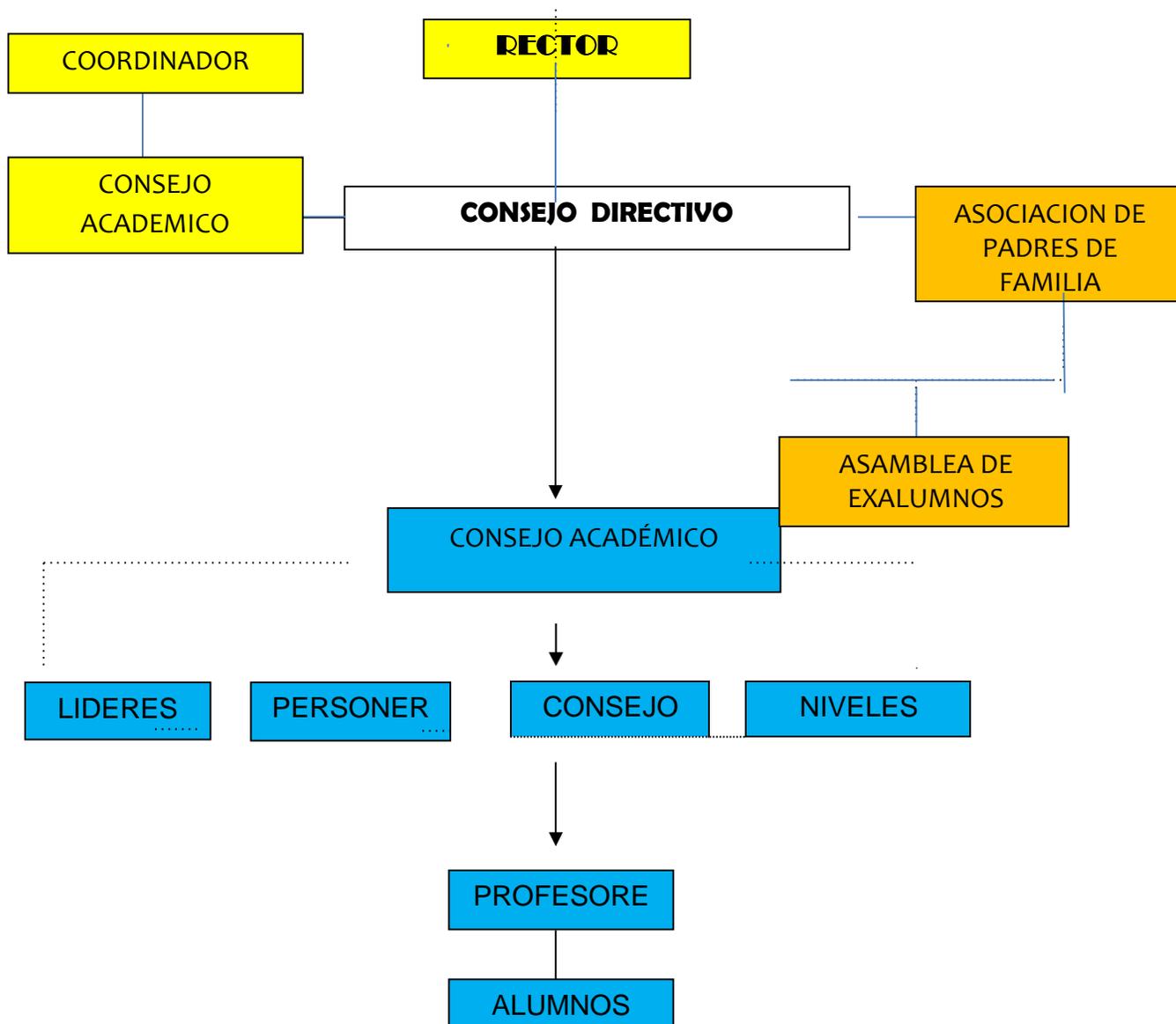
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



- **Infraestructura:** Son los medios que facilitan y apoyan el acto educativo, son las mediaciones del sistema operativo, que ejecutan y ponen en funcionamiento la misión y visión institucional.

1.10.1 Organización de La Institución 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



1.10.2 Conformación del Gobierno Escolar

En él se apropian los intereses de toda la comunidad: Su participación (Artículo 68 Constitución de 1.991), las iniciativas de los estudiantes, educadores, padres de familia. Este comité adopta las conveniencias a favor de la comunidad, la organización de actividades tales como: Deportivas, socioculturales, artísticas, y comunitarias o la conformación de organizaciones democráticas en la vida de la institución De acuerdo con el artículo 142 de la ley 115 de febrero 8 de 1994 será conformado por el rector, el consejo directivo y el consejo académico.

1.10.2.1 Rectoría. Asume las responsabilidades propias de un Gerente General, de la empresa educativa. Rige y constituye el gobierno escolar, desarrolla la política educativa del colegio y concentra corporativamente el PE.

Funciones

- a. La toma de decisiones de manera oportuna para garantizar el desarrollo de las políticas educativas y el bienestar de todas las personas que conforman la comunidad escolar.
- b. La implementación y ejecución de acciones de mejoramiento continuo.
- c. La unidad de criterios para la implementación, puesta en ejercicio y evaluación de los planes y programas que constituyen el currículo.
- d. La creación y mantenimiento de un clima escolar propicio que garantice la aplicación efectiva de los principios de alegría, justicia y paz contenidos en la formulación de la misión.
- e. Las relaciones del colegio con el entorno.
- f. La imagen institucional tanto en el campo académico como en su proyección hacia la comunidad y el entorno.

1.10.2.2 Coordinador Académico y Disciplina. Es el líder natural de todo el proceso pedagógico de la institución. Entre las funciones que le son propias se destacan:

- a. La gestión del plan general de estudios.
- b. La capacitación de los maestros en didáctica y pedagogía.
- c. La iniciativa para implementar innovaciones y cambios.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- d. La implementación de estrategias para el mejoramiento de la institución en pruebas censales (ICFES, SABER, SERCE, etc.)
- e. La cualificación de métodos de estudio.

1.10.2.3 Consejo Directivo. Deciden sobre todos los aspectos que afecten el funcionamiento del colegio y que no sean competencia de otra autoridad (ley 115, artículo 14-a) “Participa en la planeación y evaluación del Proyecto Educativo Institucional, PEI: conformado por el rector, 2 representantes de los docentes, 2 representantes de los padres de familia, 1 representante de los estudiantes del último grado, 1 representante de los ex alumnos, 1 representante del sector productivo.

1.10.2.4 Consejo Estudiantil. Eestudia, modifica y ajusta el currículo de conformidad con la ley, los decretos y las políticas institucionales. conformado por el rector, directivos docentes, un docente de cada área.

Es el máximo órgano colegiado integrado por los estudiantes que asegura y garantiza su continuo ejercicio de participación en la vida institucional. Se conforma con los representantes elegidos por cada uno de los cursos, desde tercero a undécimo. Lo preside el Representante de los Estudiantes con el apoyo del Personero y el veedor.

1.10.2.5 Asociación de Padres de Familia. Apoya las decisiones y disposiciones del gobierno escolar velando por la buena marcha institucional en todos los aspectos especialmente en el que tiene que ver con el compromiso de padres o acudientes. Hace parte de los planes y programas, especialmente de aquellos que se generan para el bienestar de la comunidad educativa.

1. 11 COMPONENTE COMUNITARIO

1.11.1 Análisis histórico. El Corregimiento de San Lucas desde sus orígenes a partir de los años 60 fue colonizado inicialmente por grupos étnicos provenientes del altiplano Cundí- boyacense, Santander y los llanos orientales, posterior a ello ingresan otras colonias provenientes de Antioquia y la región Caribe, estas últimas quienes han sido de alguna manera transitorias o consideradas como flotantes. Por lo anterior encontramos una diversidad cultural desde luego marcada por la tendencia del interior del país, sus gentes trabajadoras, dedicadas a las labores del campo, agricultura y ganadería, otros más a labores de minería por su cercanía a las minas de oro en la región general de San Pedro Frío; con la aprobación como Institución Educativa sus pobladores han querido educar de mejor manera a sus hijos, proyectándolos en las diferentes universidades del país, no obstante aún hay quienes presumen que la educación no es importante para la vida de sus hijos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.11.2 Relación con la comunidad. La escuela para padres surge como respuesta a la necesidad de ofrecer un espacio para la reflexión sincera en torno a la problemática que se da en la relación entre padres e hijos de nuestra comunidad. Así mismo concientizar y sensibilizar a los padres de familia en relación con prácticas autoritarias y arbitrarias en su relación con sus hijos y que puedan afectar el desarrollo de los mismos. En definitiva, se trata de fortalecer la familia a partir de una adecuada relación padre – hijo de tal manera que nos permita fortalecer y mejorar el trabajo de los padres en la formación de sus hijos. En nuestra comunidad se observa un progresivo deterioro de las relaciones padre – hijo, dada por conductas autoritarias y modelos heterónomos de crianza al interior del núcleo familiar. Se confunde el respeto con el temor y se privilegia la sumisión de los hijos para con los padres. Frecuentemente se utilizan como correctivos castigos físicos y psicológicos que deteriora la autoestima de los niños. Los canales de comunicación son casi nulos, la palabra del niño no cuenta.

1.11.3 Objetivos

- Fortalecer la escuela para padres con el propósito de reflexionar y asumir compromisos que conlleven a una mejor interacción padre – hijo, mediante talleres, charlas, conferencias con el apoyo de personal calificado para tal fin.
- Comprender el rol que cumplen los padres en la formación integral de los individuos.
- Identificar fortalezas y debilidades en el rol que se cumple como padre.
- Adquirir destrezas y habilidades que conduzcan a una mejor relación padre – hijo.
- Asumir compromisos que conduzcan a una mejor relación padre – hijo.
- Permitir una excelente comunicación entre los padres de familia y la Institución Educativa a fin de conformar una verdadera comunidad educativa.

1.11.4 Metas

- Capacitar a todos los padres de familia en destrezas y habilidades y conocimientos que el rol de padres exige. Debemos incluir a todas las sedes que hacen parte de la Institución Educativa.
- Modificar comportamiento y actitudes presentes en la comunidad y que afectan el buen desarrollo infantil.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- Favorecer la instalación de un clima de diálogo entre padres e hijos en las familias de nuestra comunidad.

1.11.5 Asociación de Padres de Familia. La Asociación de Padres de Familia juega un rol importante dentro de la comunidad educativa, la cual está encaminada a fortalecer los procesos administrativos y comunitarios de la Institución Educativa, luego dentro de sus objetivos principales será el apoyo incondicional a los procesos educativos y las diferentes actividades que se desarrollen.

1.11.6 Interacción comunitaria. Este componente indaga por la incidencia de la Institución, en el desarrollo de autogestión, participación, planeación y promoción de la localidad. Para ello se deben registrar los siguientes procesos:

Identificar el impacto que ha tenido el P.E.I. en su entorno institucional y local.

- Proyección de la institución educativa a la comunidad.
- Interacción y participación de varios agentes acción comunal, entes deportivos, religiosos.
- Todos los programas y proyectos giran en torno a la escuela.
- Las capacitaciones se integran a los procesos educativos y de formación.

El PEI ha propiciado la culturización y desarrollo social.

- Señalar los aspectos fundamentales que integran la Institución Educativa y la comunidad en la construcción y ejecución del P.E.I.
- Ejecución de programas en forma conjunta con la acción comunal.
- Alianzas y apoyo con el sector productivo.
- Desarrollo espiritual y religioso con apoyo de la iglesia
- Integraciones con otras comunidades en cultura y deporte
- Formación para el trabajo productivo de la región.

Destacar las acciones que han contribuido a fortalecer la relación escuela-comunidad.

- Integraciones Comunitarias como el día de la democracia, escuela de padres, día del padre, de la madre, de la familia, día del niño, día de amor y amistad, semana cultural, fiestas patrias.
- Proyectos de desarrollo proyectados y dirigidos por la Institución Educativa, tales como Jornada Complementaria, aplicación de las pruebas saber 9º, 10º, 11º, restaurantes y cooperativa escolar, proyectos transversales, la granja escolar como estrategias pedagógicas orientadas a la generación de procesos productivos de formación y desarrollo



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



sostenible en la institución educativa del corregimiento de San Lucas, proyectos de lectura y escritura, tales como el buen leer, escuela de padres, educación sexual para el fortalecimiento para la dignidad humana.

- Desarrollo de proyecto solución de conflictos en el aula, participación democrática.

Establecer los objetivos, metas, estrategias, responsables y recursos previstos que posee la Institución en la Gestión realizada en la Interacción Institución -Comunidad.

1.11.7 Servicio social. El servicio social es una oportunidad de proyección a la Comunidad Educativa y a la sociedad en general, confirmada por la Ley 115, Decreto 1860, Artículo 39, los estudiantes de la Institución Educativa San Lucas deben colaborar en las diferentes actividades sociales, culturales, deportivas, y cívicas de la Institución y de la comunidad en general. Por consiguiente, el propósito principal es integrarse a la comunidad para contribuir a su mejoramiento, ya que es necesario e interesante generar espacios donde los jóvenes tengan la oportunidad de liderar determinadas actividades dentro de la misma institución y fuera de ella con el fin de integrarse de manera activa a la comunidad en forma útil y comprometida. Ante ello la Comunidad Educativa colabora en todos los eventos programados por la institución a nivel interno y externo, además los estudiantes del grado décimo y undécimo son los responsables de realizar la mayoría de las actividades de servicio social.

1.11.8 Servicios especiales. Se dispone de cancha abierta para la práctica de los deportes del baloncesto, voleibol además con áreas deportivas en microfútbol. Ofrece el servicio de restaurante para las personas de escasos y es apoyado por el Bienestar Familiar y ofrece charlas y reuniones al servicio de la comunidad.

1.11.9 Promulgación de valores. Se desarrolla y se promueve el Componente Axiológico Cultura en valores, a través de la celebración Eucarística se promueven los valores humano-cristianos. Con la divulgación y promoción del Componente Axiológico, se estimula mensualmente a los estudiantes de cada grado que han sobresalido con la práctica y vivencia de valores humano cristianos, cívicos y sociales. Promoción, protección y conservación del medio ambiente y de los Derechos Humanos. Práctica y vivencia de los valores ético-religiosos a través de las eucaristías.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

1.12.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLES
INAUGURACION	DOMINGO 16 DE JULIO DE 2016	DOCENTES C.E.S.L ESTUDIANTES DE 10° 11°
FECHA I	DOMINGO 13 DE AGOSTO DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10°
FECHA II	DOMINGO 21 DE AGOSTO DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10°
FECHA III	DOMINGO 04 DE SEPTIEMBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10°
FECHA IV	DOMINGO 11 DE SEPTIEMBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10°
FECHA V	DOMINGO 18 DE SEPTIEMBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10°
FECHA VI	DOMINGO 02 DE OCTUBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10° 11°
SEMIFINALES	DOMINGO 09 DE OCTUBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10° 11°
FINALES Y CLAUSURA	DOMINGO 06 DE NOVIEMBRE DE 2016	LC. MANUEL HERRERA ESTUDIANTES 10° 11°

1.13 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

1.13.1 Escudo



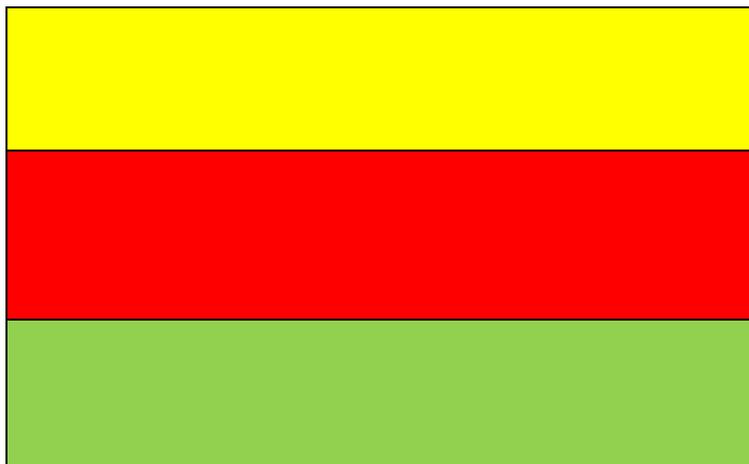
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

SC-CER96940



1.13.2 Bandera



Es uno de los principales símbolos establecidos por la comunidad Educativa de la Institución en su identidad institucional, conformada esta por tres colores que representan aspectos significativos de nuestra región.

Amarillo: Simboliza la riqueza que tiene nuestra tierra como es la abundancia del preciado metal, (oro).

Rojo: Representa el sacrificio, la pujanza, el empuje y el constante trabajo realizado por los habitantes para sacar adelante a sus familias y progresar cada día.

Verde: Hace referencia a la riqueza y abundancia de flora y fauna que tiene nuestra región, llevando un mensaje un mensaje de protección y cuidado de estos recursos, también se refiere a la producción agrícola y ganadera que sirve como principal sustento y vía de desarrollo para nuestras familias.

También hace alarde a la esperanza inacabada de cada uno de los habitantes de nuestro pueblo. Es importante aclarar que cada color representa un tercio del espacio total de la bandera dando así igualdad de importancia al motivo que representa cada color.

1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

De acuerdo con lo dispuesto en los artículos 73 y 87 de la Ley 115 de 1994, y la inclusión Ley 1620 del 2013 Decreto 1965 2013 a través del cual se crea el “Sistema Nacional de Convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos, la prevención y mitigación de la violencia escolar” con el fin de fortalecer la convivencia escolar; donde todos los



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



establecimientos educativos deben tener como parte dentro del proyecto educativo Institucional, un reglamento o manual de convivencia ajustado a legislación actual. El reglamento o manual de convivencia debe contener una definición de los derechos y deberes de los alumnos, los derechos humanos sexuales y reproductivos, la prevención y mitigación de la violencia escolar, por medio del cual se crean los mecanismos de prevención, promoción, atención y seguimiento orientados a mejorar el clima escolar y disminuir las acciones que atenten contra la convivencia y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos del grupo de estudiantes dentro y fuera de la escuela, y de sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa. En particular debe contemplar los siguientes aspectos. - Las reglas de higiene personal y de salud pública que preserven el bienestar de la comunidad educativa, la conservación individual de la salud y la prevención frente al consumo de sustancias psicotrópicas. - Criterios de respeto, valoración y compromiso frente a la utilización y conservación de los bienes personales y de uso colectivo, tales como equipos, instalaciones e implementos. - Pautas de comportamiento en relación con el cuidado del medio ambiente escolar. - Normas de conducta de alumnos y profesores que garanticen el mutuo respeto. Deben incluir la definición de claros procedimientos para formular las quejas o reclamos al respecto. - Procedimientos para resolver con oportunidad y justicia los conflictos individuales o colectivos que se presenten entre miembros de la comunidad. Deben incluir instancias de diálogo y de conciliación. - Pautas de presentación personal que preserven a los alumnos de la discriminación por razones de apariencia. - Definición de sanciones disciplinarias aplicables a los alumnos, incluyendo el derecho a la defensa. - Reglas para la elección de representantes al Consejo Directivo y para la escogencia de voceros en los demás consejos previstos en el presente Decreto. Debe incluir el proceso de elección del personero de los estudiantes. - Calidades y condiciones de los servicios de alimentación, transporte, recreación dirigida y demás conexas con el servicio de educación que ofrezca la institución a los alumnos. - Funcionamiento y operación de los medios de comunicación interna del establecimiento, tales como periódicos, revistas o emisiones radiales que sirvan de instrumentos efectivos al libre pensamiento y a la libre expresión. - Encargos hechos al establecimiento para aprovisionar a los alumnos de material didáctico de uso general, libros, uniformes, seguros de vida y de salud. - Reglas para uso del biblio banco y la biblioteca escolar

1.15 DERECHO Y DEBERES DE ESTUDIANTES

1.15.1 Derechos de los (as) estudiantes:

1. Recibir orientación oportuna en sus trabajos y actividades escolares.
2. Ser evaluado objetivamente.



SC-CER96940



"Formando líderes 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. Al descanso, sano esparcimiento, al juego, al deporte y participación de todas Las actividades del centro educativo San Lucas.
4. Revisión de sus evaluaciones.
5. Al debido proceso por su comportamiento y rendimiento académico.
6. A ser atendido oportunamente por parte del personal administrativo.
7. Acceso a todos los servicios que ofrece el Centro Educativo.
8. Recibir orientación por parte de sus docentes en cada una de las asignaturas, a que le reciban sus descargos cuando cometiere una falta.
9. A ser promovido al grado inmediatamente superior una vez haya aprobado las diferentes áreas o asignaturas.
10. A ser atendido sus reclamos cuando considere que le han lesionado sus derechos.
11. A recibir los primeros auxilios en caso de accidente.
12. A conocer el manual de convivencia y aspectos relacionados con la práctica docente.

1.15.2 **Deberes de los(as) estudiantes.** Además de los establecidos en la Constitución Política, son deberes de los estudiantes:

1. Conocer y acatar el manual de convivencia.
2. Cumplir con los compromisos académicos programados y asignados.
3. Contribuir al mantenimiento y cuidado de los implementos escolares, utilizar adecuadamente textos y demás de la Institución.
4. Presentar un comportamiento acorde con el manual de convivencia.
5. Participar puntualmente en todas las actividades de la Institución.
6. Permanecer dentro de las instalaciones del centro educativo durante su jornada escolar.
7. Tratar a todas las personas con respeto, consideración y cortesía.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



8. Abstenerse de llevar consigo objetos de valor, la Institución no se responsabiliza por la pérdida de ellos.
9. Los estudiantes que observen a alguien ocasionando daños a los bienes del Centro educativo está en la obligación moral de informar oportunamente.
10. Buscar mantener el contexto educativo en un buen ambiente escolar.
11. Justificar los permisos durante la jornada escolar.
12. Asistir debidamente uniformados a clases y demás eventos del centro educativo.
13. Respetar los símbolos patrios, institucionales y los diferentes credos religiosos.
14. Cumplir con los horarios y obligaciones académicas.
15. Hacer entrega a sus padres o acudientes de circulares o comunicaciones enviadas por parte del colegio.
16. Practicar estrictas normas de higiene y aseo personal.

1.16 DOCENTES

1.16.1 Docentes sede principal

ODILIA DEL ROCIO OSORIO MAZO
YENNY CUESTA ROMERO
YURI DANEYI RATIVA ROMERO
MIREYA MUNAR RUIZ
MANUEL FERNANDO HERRERA MENDOZA
JAVIER ANTONIO SARMIENTO ROBLES
ALEXANDER GUERRERO VALDERRAMA
KELLY JOHANA BALLESTERO CARMONA
MARYORI RATIVA ROMERO
RUT MARGARITA LOPEZ PARRA
LUIS SANTIAGO CAVIEDES ORDOÑEZ
JAIDER CUDRIZ LARIOS

1.16.2 Docentes sedes tributarias

1.16.2.1 Sede Santa Isabel

EDITH ROCIO MARIN VELASCO



"Formando líderes 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!



DILMA ROSA MARTINEZ
JUAN CARLOS BELTRAN

1.16.2.2 Sede Arrayanes
DORALBA OCAMPO OSORIO
CARLOS ARTURO GUERRERO
MARLON MOSQUERA
NANCY SILVA

1.16.2.3 Sede San José
ALEXANDRA TORRES
KATY PALMERA
ANGEL PARRA
ERICK TOVIO

1.16.2.4 Sede La Granja
JOSE GREGORIO DIAZ

1.16.2.5 Sede la Cabaña
EMPERATRIZ MENDOZA

1.16.2.6 Sede la Paz
LUZ MILENA VILLEGAS

1.16.2.7 Sede la Serranía
NO REGISTRA

1.16.2.8 Sede Laureles
MARIUTH ROJAS

1.16.2.9 Sede El Paraíso
NO REGISTRA

1.16.2.10 Sede La Torera
MARIA TERESA RINCON

1.16.2.11 Sede Mina Caracolito
SEFERINO SIERRA G

1.16.2.12 Sede Mina Chocó
DOMIGO RAFAEL PEREZ

1.16.2.13 Sede Mina Mocha
DIANA PAOLA PEREZ
NEUDITH CAMARGO



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

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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



YADITH CASTILLO O
LIUIS MERCADO P
DELSIS LUZ GIL GUZMAN.

1.16.2.14 Sede Mina Pista
ENDER SEGUNDO MERCADO

1.16.2.15 Sede Palmeritas
YINETH ONEIDA MUNAR

1.16.2.16 Sede San Antonio
SANDRA ROJAS ROJAS

1.16.2.17 Sede San Luquitas
YUNIS DIAZ B
YULI ARGENIS S
SONIA TOLOZA R
BELLANORIS RODELO
YERLI PEÑA C
MARIA ELENA NARVAEZ P
UBEIMAR NAVARRO H
MARLIN UTRIA S
EVER HERAZO R

1.16.2.18 Sede San Pedro Frío
AURI DEL CARMEN RUZ
CLAUDIA MENDOZA C
JHONATAN BELTRAN V

1.17 PADRES DE FAMILIA

Es un órgano de participación de los padres de familia del establecimiento educativo destinado a asegurar su continua participación en el proceso educativo y a elevar los resultados de calidad del servicio. Estará integrado por mínimo dos (2) y máximo cinco (5) padres de familia que representen toda la comunidad educativa que ofrezca el establecimiento educativo, de conformidad con lo que establezca el Proyecto Educativo Institucional, PEI.

La Asociación de Padres de Familia quedó conformada de la siguiente manera:

Un presidente, un vicepresidente, una tesorera, un fiscal, una secretaria.

1.17.1 Funciones de la asociación de padres de familia:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Apoyar las actividades artísticas, científicas, técnicas y deportivas que organicen el establecimiento educativo, orientadas a mejorar las competencias de los estudiantes en las distintas áreas, incluida la ciudadana y la creación de la cultura de la legalidad.
- Promover actividades de formación de los padres de familia encaminadas a desarrollar estrategias de acompañamiento a los estudiantes para facilitar el afianzamiento de los aprendizajes, fomentar la práctica de hábitos de estudio extraescolares, mejorar la autoestima y el ambiente de convivencia y especialmente aquellas destinadas a promover los derechos del niño.
- Presentar propuestas de mejoramiento del manual de convivencia en el marco de la Constitución y la ley.
- Colaborar en las actividades destinadas a la promoción de la salud física y mental de los educandos, la solución de las dificultades de aprendizaje, la detección de problemas de integración escolar y el mejoramiento del medio ambiente.

1.18 LEY DEL MENOR

Convención sobre los derechos del niño, Ley General de Educación 115 de 1994, Decreto 1860 de 1994 pedagogía y organización del Servicio Educativo, Decreto 1108 de 1994 Disposiciones sobre porte, consumo de sustancias alucinógenas y sicotrópicas, Ley 1098 del 2006 Código de infancia y adolescencia, Decreto 1290 del 2009 Evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes. Decreto 1850 de 2002 Jornada Escolar y laboral, Decreto 1286 de 2005 Deberes y Derechos de los padres de familia, Decreto 2277 de 1979 Estatuto Docente, Decreto 1278 de 2002 Nuevo Estatuto Docente, Ley 734 de 2002 Código Disciplinario Único y Ley 715 de 2001.

1.19 UNIFORMES



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

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



1.19.1 Uniforme de diario masculino:

- Camisa azul guayabera con el escudo de la Institución.
- Pantalón negro.
- Media oscura.
- Zapato negro de material.

Instrucciones de como portar el uniforme: camisa sin encajar, pantalón bota recta, zapato encerado.

1.19.2 Uniforme de diario femenino:

- Camisa azul con el escudo de la Institución.
- Corbata del color de la falda.
- Falda de cuadros.
- Media blanca larga.
- Zapato negro de material.

Instrucciones de como portar el uniforme: camisa encajada con su respectiva corbata, falda con pliegues hasta el inicio de la rodilla, media extendida por debajo de la rodilla y zapato negro encerado.

1.19.3 Uniforme de educación física masculino - femenino:

- Camisa blanca con el escudo de la Institución.
- Sudadera roja con franja azul y blanca.
- Media blanca.
- Zapato blanco de material o tela.

Instrucciones de como portar el uniforme: camisa encajada, sudadera bota recta, zapato encerado.



SC-CER96940



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

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

1.20 INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

La planta física de la Institución Educativa San Lucas está conformada seis aulas escolares en material en perfectas condiciones, una aula múltiple que cumple funciones de dos salones de clase, dos aulas en madera que garantizan todas las condiciones de salubridad y calidad educativa, sala de informática con 40 computadores y demás equipos de audio, televisión, proyecciones y sonido, oficina de rectoría, secretaria, restaurante escolar y comedor, baterías sanitarias, cooperativa escolar, cancha poli funcional, servicio de internet, agua potable y zonas verdes necesarias que garantizan una completa armonía dentro del contexto escolar.

1.21 SALON DE DEPORTES



Cancha multifuncional

Baloncesto, Microfútbol, Voleibol y Atletismo



Zona recreativa al aire libre



Salón de deporte:

6 balones de microfútbol.

3 balones voleibol.

6 balones baloncesto.

1 malla de voleibol.

2 mallas de microfútbol.

Un par de canchitas deporte (banquitas).

Conos 45 unidades.

1.22 HORARIOS

Diurnos hora de trabajo de 7:00 AM a 1:00 PM

1.23 MATRIZ DOFA

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN	IMAGEN O EVIDENCIAS
<p>DEBILIDADES</p>	<p>La institución no cuenta con escenarios deportivos de mesa donde se fortalece razonamiento, lógica, motricidad fina y cognitivo, en los deportes tales como tenis de mesa, ajedrez, parques, dominós y rompecabezas.</p> <p>En la parte folclórica de la institución educativa no posee indumentaria para las respectivas danzas folclóricas de nuestra región y cultura nacional.</p> <p>No se cuenta con el 30% de los alumnos en las actividades de la institución ya que están alejados del corregimiento (fincas).</p> <p>La institución no cuenta con psicólogo, trabajador social ni secretaria.</p> <p>En la cancha multifuncional en tiempos de invierno se deposita agua, inhabilitándola para realizar actividades académicas por si inundación.</p> <p>Cuenta con muy pocos implementos deportivos para el número de estudiantes que aborda la institución. Careciendo de balones y accesorios de todo tipo de deportes.</p> <p>La institución no cuenta con un docente especialista en el área de edición física.</p>	 <p>Zona izquierda de la cancha infraestructura en deterioro.</p>
<p>FORTALEZAS</p>	<p>La institución cuenta con una cancha multifuncional (microfútbol, baloncesto, voleibol y atletismo), salón de deportes en la cual se almacenan los implemos deportivos para la práctica de las clases, tales como balones de microfútbol, baloncesto, voleibol.</p> <p>6 balones de microfútbol 3 balones voleibol 6 balones baloncesto 1 malla de voleibol 2 mallas de microfútbol Un par de canchitas deporte (banquitas)</p>	



	<p>Conos 45 unidades</p> <p>En el corregimiento de san Lucas cuenta con un coliseo multifuncional la cual la comunidad lo ha puesto al servicio de la institución.</p> <p>El la institución educativa no se presentan niños con casos de discapacidad física.</p> <p>La institución cuenta con la participación de alumnos que conforman equipos que representan a la institución en diferentes jornadas deportivas tales como microfútbol, baloncesto y voleibol.</p> <p>Trabajando de la mano con los padres de familia para el desarrollo físico y integral de los alumnos.</p> <p>Estos equipos cuentan con el apoyo de la alcaldía municipal, junta acción comunal y asociación de padres de familia del corregimiento, en la cual reciben dotaciones de balones y uniformes.</p> <p>Cuenta con botiquín para prestar los primeros auxilios, y cuenta con la promotora de salud del corregimiento quien trabaja de la mano con la institución, aportando charlas preventivas de salud a los niños, adolescentes y jóvenes.</p> <p>Se presenta jornadas de vacunación a los niños para prevenir diferentes enfermedades y seguimiento de control a los adolescentes y jóvenes.</p>	
<p>OPORTUNIDADES</p>	<p>la alcaldía municipal se manifiesta en diferentes programas recreativos y deportivos, en la cual integra comunidad, alumnos y docentes de la institución, en programas de danzas, bailes terapia y jornadas deportivas recreativas,</p> <p>También se presentan diferentes cooperativas privadas como lo es coagrosur donde apoya el deporte la cultura y la educación, donde incentivan a los alumnos con mayor rendimiento académico y físico, dándoles una bonificación en dinero sea en colegio o en universidad por su rendimiento adquirido.</p>	



	<p>En la institución se han destacado a lo largo de la historia, alumno con puntajes en las ICFES donde el estado los ha becado dándoles oportunidad de realizar su educación superior, con ayudas económicas.</p> <p>Se ha tenido los mejores puntajes a nivel rural Andrés bello y generaciones E.</p>	
<p>AMENAZAS</p>	<p>Se presenta en la infraestructura de la cancha multifuncional en las gradas o escaleras en estado deteriorado donde cada vez que llueve se desborda el agua creando una inundación a la misma, en este estado deteriorado también en las aperturas se acumulan malos olores y creación de sancudos, afectando la sanidad de los alumnos en sus horas académicas.</p> <p>En los hogares de algunos alumnos que por su estado de vida tienen que caminar trayectorias considerables superiores a una hora para llegar a las clases, siendo un factor de desmotivación o creando problemas emocionales.</p> <p>Se presenta la situación del trabajo infantil donde los estudiantes por seguir la labor de los padres emprenden el trabajo por dinero, siendo esto un factor de necesidad para sí mismo o para la casa, por ende, muchos estudiantes se alejan de su educación básica primaria, secundaria.</p> <p>Muchos de estos niños apoyados por sus padres, trabajan arriesgando sus vidas y a la vez sus niveles educativos por culpa de los cultivos ilícitos y minería ilegal.</p> <p>En este sector rural donde predomina las fuerzas armadas revolucionarias de Colombia (ELN) donde conquistan a los estudiantes con falsas promesas para que conformar sus filas, por una guerra que no tiene sentido.</p> <p>Las fuerzas armadas al margen de la ley, siembran minas quiebra patas muy cerca de las poblaciones habitadas, donde se han</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>presentado casos donde jóvenes curiosos por bajar banderas de dicho emblema e insignias, se encuentran con amputaciones en sus extremidades por causa de las minas quebra patas.</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



CAPÍTULO II

2.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Actividad física desde casa una escapatoria de la pandemia por COVID-19 en la Institución Educativa San Lucas.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Aplicar diferentes actividades de aprendizaje y acondicionamiento físico, para el desarrollo integral de los alumnos de la Institución Educativa San Lucas, desde un enfoque práctico que permita la disminución del sedentarismo, con ocasión a la pandemia COVID-19

2.3 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Plantear distintas actividades de aprendizaje, recreación y hábitos de vida saludable en la población estudiantil.
- Aplicar e implementar las actividades planteadas que ayuden a fortalecer el conocimiento y mejorar la condición física.
- Evaluar el aprendizaje adquirido por cada estudiante de acuerdo a los cuestionarios formulados en las guías.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La Institución Educativa San Lucas es un centro de enseñanza rural, el cual no tiene fácil acceso a escenarios donde se practiquen deportes y se realicen actividades de aprovechamiento del tiempo libre. Además, muchos alumnos pertenecientes a la institución no viven directamente en el corregimiento y no cuentan con acceso a las TICS (internet, celular o computadora).



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



En ese sentido y con ocasión a la pandemia actual generada por el COVID-19, se ve afectada las labores propias del campo, el estilo de vida de la comunidad y la práctica regular del ejercicio como forma de promover hábitos de vida saludable, limitando los espacios y restringiendo hacer actividades al aire libre; situación que afecta directamente a la comunidad, en especial, los estudiantes para la entrega de las guías a trabajar.

2.5 PROBLEMA

¿En qué grado afecta la pandemia originada por el COVID-19 y el difícil acceso a espacios deportivos a la comunidad estudiantil perteneciente a la Institución San Lucas?

2.6 JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de este proyecto, se fundamenta en las diferentes situaciones reales que con ocasión a la pandemia por el Covid-19, se han detectado en los estudiantes de básica secundaria y educación media de la Institución Educativa San Lucas; de las cuales, se destaca una actividad física insuficiente y limitada, que se refleja en el sedentarismo. Situaciones que requieren de intervención para contribuir a la práctica del deporte, realizando diferentes actividades de aprendizaje y acondicionamiento físico de manera recreativa, con el objetivo de que compartan en familia, la sociedad y mejora en la calidad de vida.

2.7 POBLACIÓN

GRUPOS	FEMENINO	MASCULINO	EDAD
6°	11	12	11-12 años
7°	9	12	12-13 años
8°	7	2	14-15 años
9°	6	5	16-17 años
10°	13	6	17-20 años
11°	6	4	17-20 años



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



2.8 MARCO TEÓRICO

La actividad física es considerada como una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Esta definición, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico. Por ello, manifiesta Mora (1995) que “la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica”. En ese sentido, supone García (1997) que es “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”. Otro autor como Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud define la Actividad Física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” (Ros, 2007). No obstante, cuando existe ausencia de movimiento físico que involucre un gasto calórico superior a 1500 calorías por semana, se configura el sedentarismo, según lo afirma Alemán, C. (2009, artículo No 287). De ese modo, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, 2006) clasifica a las personas en sedentarias cuando no realizan actividad física al menos cinco veces por semana con una duración de 30 minutos continuos o intermitentes cada vez”, esto quiere decir que se debe de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, para mantener el cuerpo en movimiento y mejorar estilo de vida.

Por otra parte, es menester señalar que la Organización Mundial de la Salud, define la pandemia como la propagación mundial de una nueva enfermedad y respecto al concepto de cuarentena, este hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuo.



SC-CER96940



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

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

CAPÍTULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

3.1.1 Cronograma

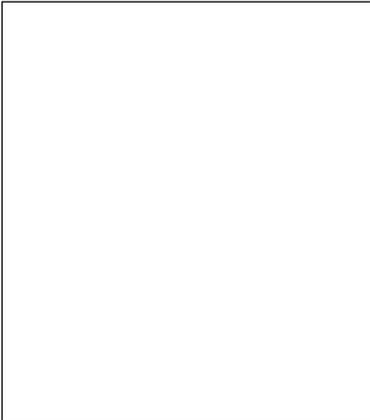
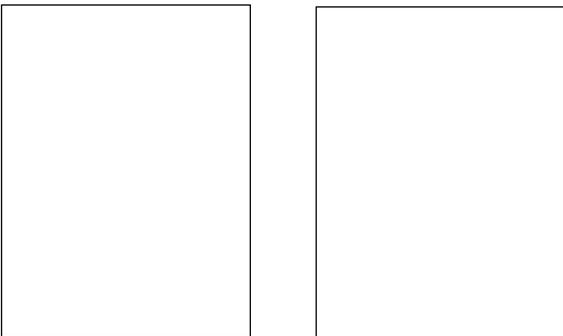
ACTIVIDAD	SEMANA 1 14 al 18 de septiembre	SEMANA 2 28 de septiembre al 3 de octubre	SEMANA 3 4 al 10 de octubre	SEMANA 4 11 al 17 de octubre
Documentación y guías	Actividad 1. Documentación Actividad 2. Reunión Actividad 3. Desarrollo de guías			
Flexibilidad		Actividad 1. Apertura máxima Actividad 2. Zancadas Actividad 3. Abdominales Actividad 4. Patadas		
Resistencia			Actividad 1. Burpees Actividad 2. Plancha Actividad 3. Tijeras Actividad 4. Sentadilla	
Fuerza				Actividad 1. Flexiones Actividad 2. Sentadillas Actividad 3. Plancha combinada Actividad 4. Sentadilla con salto
ACTIVIDAD	SEMANA 5 18 al 24 de octubre	SEMANA 6 25 al 31 de octubre	SEMANA 7 1 al 7 de noviembre	
Velocidad	Actividad 1. Salto con cuerda Actividad 2. Sentadillas Actividad 3. Abdominales Actividad 4. Burpees			
Atletismo		Actividad 1. Escalador Actividad 2. Zancada frontal Actividad 3. Equilibrio Actividad 4. Salto frontal		
Baloncesto			Actividad 1. Saltos Actividad 2. Burpees Actividad 3. Zigzag Actividad 4. Sumo	

3.2 EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

3.2.1 Ejercicios de flexibilidad en casa para el grado sexto.

ACTIVIDAD 1. Apertura máxima



DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Adquirir fuerza en las piernas y apertura en la cadera en los estudiantes del grado sexto de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Colchoneta.-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Buscar una pared en la que tengas suficiente espacio, sin muebles ni nada que interrumpa el movimiento. Túmbate boca arriba y pega los glúteos en la pared apoyando también las piernas juntas y estiradas hacia arriba. Una vez estés situada, con las lumbares bien pegadas en el suelo, empieza a abrir las piernas, pegadas a la pared. Ve abriendo ambas al mismo tiempo hasta el límite de tus posibilidades.</p> <p>-Músculos involucrados: aductor mayor, bíceps femoral.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	 



SC-CER96940

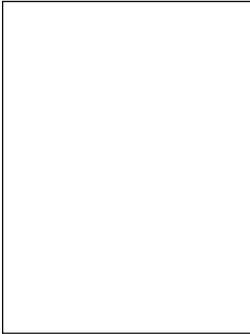
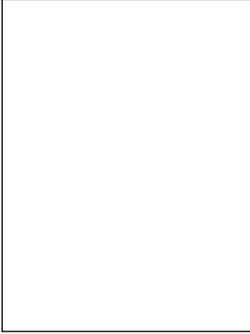


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACTIVIDAD 2. Zancadas

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Ayudar a tonificar la musculatura de las piernas y mejorar el equilibrio y la propiocepción en los estudiantes del grado sexto de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Con la espalda recta, llevar la pierna izquierda hacia atrás manteniendo las rodillas flexionadas. Sacar pecho y comenzar a bajar despacio, pero añadiendo la elevación de rodilla. De este modo, tienes que llevar la pierna izquierda hacia atrás y hacer 3 pequeños movimientos cortitos (bajadas lentas) y llevar la rodilla al pecho. Los movimientos deben ser lentos y deberás hacer 15 bajadas. Después, cambia de pierna y repite el ejercicio varias veces con cada pierna.</p> <p>-Músculos involucrados: cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, al tiempo que se produce una implicación activa del core.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	  



SC-CER96940

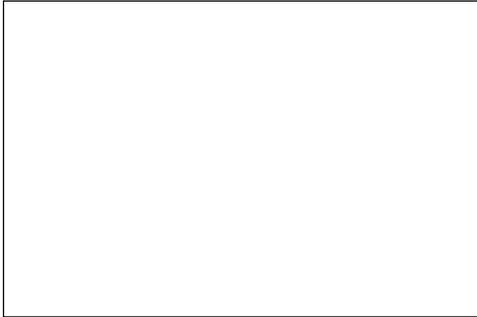
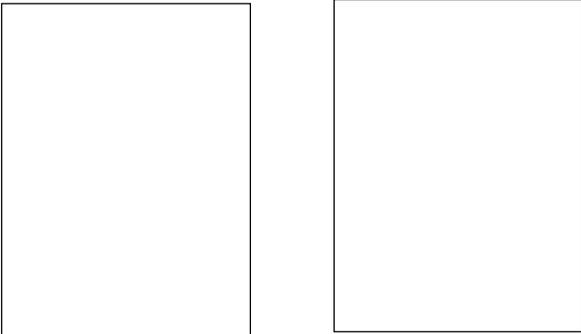


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACTIVIDAD 3. Abdominales

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar el control del equilibrio corporal en los estudiantes del grado sexto de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Colchoneta.-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Coloca las manos en la altura de las rodillas para ayudarte a mantener el equilibrio.</p> <p>Ejerce fuerza en los abdominales, evitando forzar otros músculos.</p> <p>Desciende con suavidad para no forzar la espalda.</p> <p>-Músculos involucrados: el transverso abdominal, el suelo pélvico, el diafragma, el recto del abdomen, los cuadrado lumbares y los oblicuos externos e internos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	 



SC-CER96940

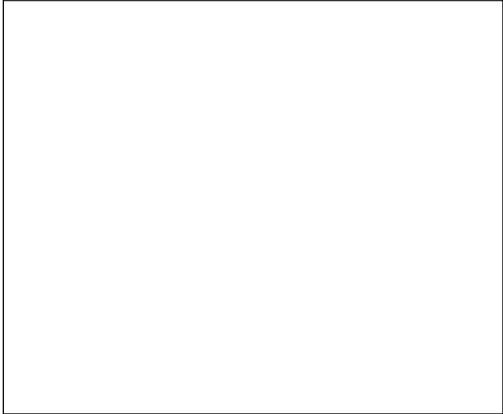
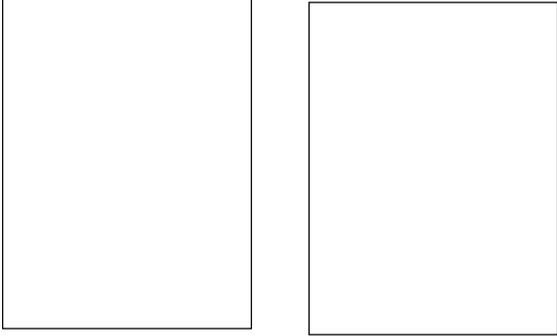


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACTIVIDAD 4. Patadas

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Aumentar la fuerza y estabilidad en los estudiantes del grado sexto de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Colchoneta.-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Colocarse en el suelo en posición cuádruple. Partiendo de esta posición apoyaremos los manos al suelo, de modo que los brazos queden estirados por completo. La espalda debe mantenerse recta a lo largo de todo el ejercicio, y para ello nos apoyaremos con las piernas de rodillas.</p> <p>Partiendo de esta posición lo que debemos hacer es un movimiento muy sencillo, ya que simplemente debemos echar una de las piernas, la que no está apoyada en el suelo hacia atrás. La manera de hacerlo será concentrando todo el movimiento en la parte de las caderas y los glúteos, nunca en la espalda o la zona lumbar. Al realizar este movimiento debemos concentrar todo el empuje en el glúteo, para lo que no vamos a descender del todo al bajar, sino que nos vamos a quedar a medio camino para volver a empujar hacia arriba como si tuviésemos un peso que nos impide mover la pierna hacia atrás y lo tenemos que vencer con la fuerza de nuestros músculos. Debemos realizar esta rutina con ambas piernas.</p> <p>-Músculos involucrados: glúteo mayor e isquiotibiales (bíceps crural, semitendinoso y semimembranoso).</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</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



Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.

3.2.2 Ejercicios de resistencia en casa para el grado séptimo.

ACTIVIDAD 1. Burpees

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar la fuerza, resistencia y coordinación en los estudiantes del grado séptimo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>En posición vertical con los pies a la altura del hombro, a continuación, haremos una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos. Sin despegar las manos del suelo, es impulsar ambas piernas a la vez hasta quedarnos en plancha, después pasaremos a realizar una flexión de pecho.</p> <p>Realizamos la flexión de pecho y hacemos el movimiento contrario, impulsamos ambas piernas acercando las rodillas al pecho.</p> <p>Ya sólo nos queda realizar el salto, salta tan alto como puedas y acaba en la posición inicial.</p> <p>-Músculos involucrados: pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p>	



<p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>			
--	--	--	--

ACTIVIDAD 2. Plancha

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Fortalecer el core en los estudiantes del grado séptimo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colchoneta. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Para empezar, acuéstate sobre el suelo con el abdomen hacia abajo. Luego dobla los codos 90 grados, de modo que queden alineados con los hombros.</p> <p>El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza, la zona abdominal, hasta los talones. El apoyo debe ser solo en los antebrazos y en las puntas de los pies.</p> <p>Recuerda que los codos deben quedar directamente bajo los hombros.</p> <p>Al adoptar esta posición debes tensar los músculos abdominales y no arquear la espalda.</p> <p>Las caderas deben mantenerse elevadas y en esta posición se debe permanecer varios minutos.</p> <p>-Músculos involucrados: Músculos primarios: músculo erector de la columna, músculo recto mayor del abdomen y músculo transverso del abdomen.</p> <p>Músculos secundarios: (músculos sinergistas y estabilizadores): el trapecio, el músculo romboides, el manguito rotador, el músculo deltoides (anterior, medio y posterior), el pectoral mayor, el músculo</p>	

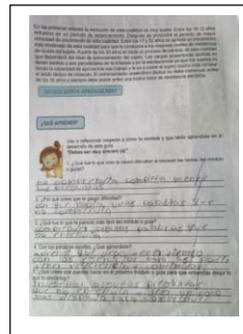


serrato anterior, el músculo glúteo mayor, el músculo cuádriceps femoral y el músculo gastrocnemio.

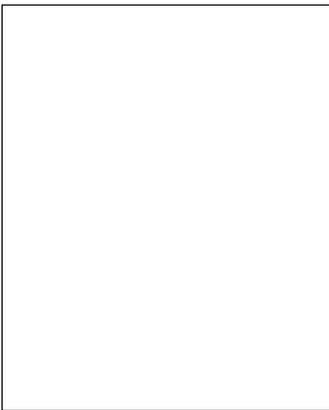
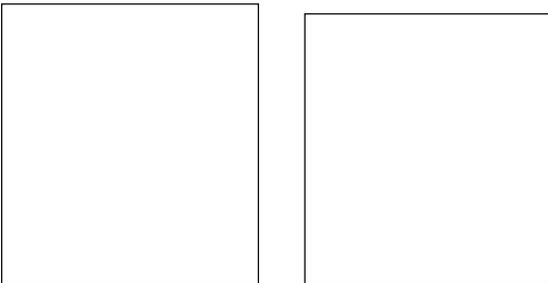
Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.

Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.



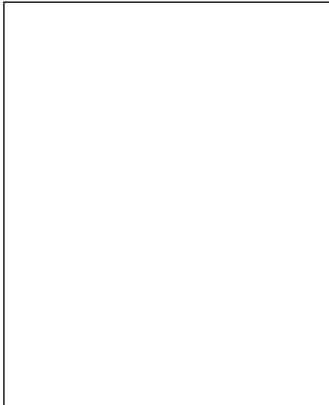
ACTIVIDAD 3. Tijera

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRFICA
<p>Objetivo. Fortalecer la resistencia muscular aumentando la tasa metabólica del cuerpo de los estudiantes del grado séptimo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese derecho con los pies juntos y las manos a los costados. Levante los brazos rápidamente por encima de la cabeza mientras salta separando los pies. Inmediatamente invierta el movimiento y salte a la posición inicial.</p> <p>-Músculos involucrados: pantorrillas y hombros.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p>	 



Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.

ACTIVIDAD 4. Sentadilla

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas de los estudiantes del grado séptimo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese con los pies separados a la distancia que hay entre los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Con el torso erguido, coloque las manos detrás de la cabeza mientras empuja los hombros y los codos hacia atrás. Baje a una posición de sentadilla empujando las caderas hacia atrás y flexionando las rodillas hasta que el doblado de la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas y en esta posición se debe permanecer por varios segundos.</p> <p>Músculos involucrados: los glúteos y músculos de los muslos (cuádriceps, aductores e isquiotibiales).</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (40 segundos) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</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!



<p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>		
<p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>		

3.2.3 Ejercicios de fuerza en casa para el grado octavo.

ACTIVIDAD 1. Flexiones

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÀFICA
--------------------------	---------------------



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



Objetivo. Mejorar la fuerza en la mitad superior del cuerpo, fortaleciendo la musculatura extensora del pecho y los brazos de los estudiantes del grado octavo de básica secundaria.

Materiales.

- Colchoneta.
- Espacio donde realizar la actividad en casa.
- Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente.

Desarrollo de la actividad.

Para hombres:

Arrodílese y coloque las manos en el piso en línea con los hombros; las manos deberán tener una apertura ligeramente mayor a la de los hombros. Contrayendo el tronco, enderece las piernas para formar una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Manteniendo los codos cerca de los costados del torso, flexione los codos para bajar el cuerpo hasta que el pecho casi toque el piso. Haga una pausa y luego impúlsese a una posición recta.

Para mujeres:

Coloque las rodillas en el suelo, las manos debajo de los hombros y cruce los pies. Manteniendo la espalda recta, comience a doblar los codos hasta que el pecho casi toque el piso. Hagan una pausa y regresen a la posición inicial.

Repita hasta que el juego esté completo.



SC-CER96940



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

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

<p>Músculos involucrados: pectorales, deltoides y tríceps.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (12) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	
--	--

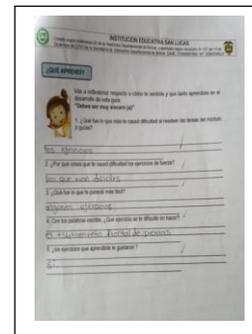
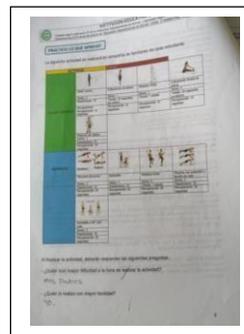
ACTIVIDAD 2. Sentadillas

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas de los estudiantes del grado octavo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese con los pies separados a la distancia que hay entre los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Con el torso erguido, coloque las manos detrás de la cabeza mientras empuja los hombros y los codos hacia atrás. Baje a una posición de sentadilla empujando las caderas hacia atrás y flexionando las rodillas hasta que el doblaje de la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas. Haga una pausa al final del movimiento y luego extienda las caderas y las rodillas hacia arriba, empujándose, con un movimiento explosivo, a la posición final.</p> <p>Músculos involucrados: los glúteos y músculos de los muslos (cuádriceps, aductores e isquiotibiales).</p>	



Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).

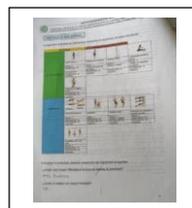
Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.



ACTIVIDAD 4. Sentadilla con salto

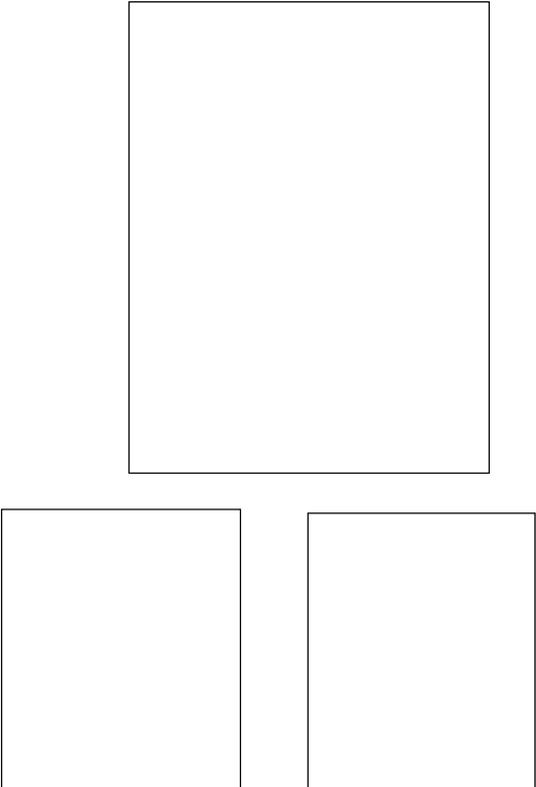
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÀFICA
<p>Objetivo. Desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas de los estudiantes del grado octavo de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese con los pies juntos, colocando las manos frente a usted sobre los muslos, flexione las piernas, salte y separe los pies mientras está en el aire. Caiga con los pies a una distancia mayor que la que separa los hombros y baje a una sentadilla. Salte después de la sentadilla y termine en la posición inicial, colocando los pies juntos al tocar el piso.</p> <p>Músculos involucrados: los glúteos y músculos de los muslos (cuádriceps, aductores e isquiotibiales).</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p>	

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.



3.2.4 Ejercicios de velocidad en casa para el grado noveno

ACTIVIDAD 1. Salto con cuerda

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Fortalecer la resistencia muscular aumentando la tasa metabólica del cuerpo de los estudiantes del grado noveno de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda. -Cronómetro. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Tome cada agarradera y deje que la soga cuelgue detrás suyo. Sujete las agarraderas a ambos lados. Impulse la soga hacia arriba y por encima de su cabeza. Cuando esté por llegar a los pies, salte ligeramente para permitir que la soga pase debajo de los pies.</p> <p>Músculos involucrados: Todo el cuerpo.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (25) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p>	



SC-CER96940



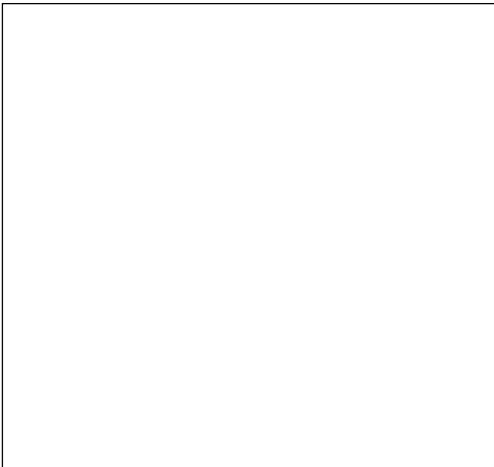
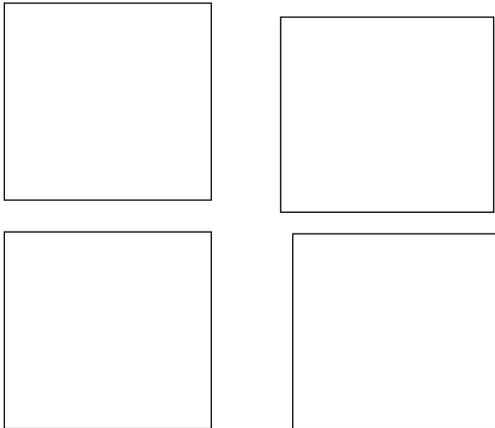
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.



ACTIVIDAD 2. Sentadillas

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas de los estudiantes del grado noveno de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cronómetro. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese con los pies separados a la distancia que hay entre los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Con el torso erguido, coloque las manos detrás de la cabeza mientras empuja los hombros y los codos hacia atrás. Baje a una posición de sentadilla empujando las caderas hacia atrás y flexionando las rodillas hasta que el doblaje de la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas. Haga una pausa al final del movimiento y luego extienda las caderas y las rodillas hacia arriba, empujándose, con un movimiento explosivo, a la posición final.</p> <p>Músculos involucrados: los glúteos y músculos de los muslos (cuádriceps, aductores e isquiotibiales).</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (20) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</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

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.

ACTIVIDAD 3. Abdominales

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar el control del equilibrio corporal en los estudiantes del grado noveno de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colchoneta. -Cronómetro. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas, si es posible sobre una colchoneta. Las rodillas deben doblarse en un ángulo que permita a los talones quedar lo más cerca posible de la parte anterior de los muslos.</p> <p>Apoya las manos sobre la cabeza: lo ideal es que toquen los laterales de la cabeza en lugar de apoyarse en la nuca, de manera que no caigamos en la tentación de usar las manos para empujar la cabeza, algo totalmente inútil en cuánto al ejercicio pero que puede derivar en una lesión cervical. El objetivo de poner las manos en la cabeza es solo mantener el equilibrio durante el movimiento.</p> <p>Acerca el torso a las rodillas sin levantar la espalda del suelo: la clave de unas abdominales bien realizadas es hacer presión en la musculatura del estómago, no forzar otras partes de nuestro cuerpo. Mantén los pies en el suelo en todo momento y aprieta el estómago mientras realizas el movimiento</p> <p>-Músculos involucrados: el transverso abdominal, el suelo pélvico, el diafragma, el recto del abdomen, los</p>	<div data-bbox="1003 716 1539 1161" style="border: 1px solid black; height: 212px; margin-bottom: 20px;"></div> <div data-bbox="980 1266 1227 1598" style="border: 1px solid black; height: 158px; display: inline-block; vertical-align: top;"></div> <div data-bbox="1299 1272 1546 1604" style="border: 1px solid black; height: 158px; display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 20px;"></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

<p>cuadrados lumbares y los oblicuos externos e internos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (20) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez</p>	
--	--

ACTIVIDAD 4. Burpees

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar la fuerza, resistencia y coordinación en los estudiantes del grado noveno de básica secundaria.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cronómetro. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>En posición vertical con los pies a la altura del hombro, a continuación, haremos una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos. Sin despegar las manos del suelo, es impulsar ambas piernas a la vez hasta quedarnos en plancha, después pasaremos a realizar una flexión de pecho.</p> <p>Realizamos la flexión de pecho y hacemos el movimiento contrario, impulsamos ambas piernas acercando las rodillas al pecho.</p> <p>Ya sólo nos queda realizar el salto, salta tan alto como puedas y acaba en la posición inicial.</p> <p>-Músculos involucrados: pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p>	



<p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio. Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	
--	--

3.2.5 Ejercicios de atletismo en casa para el grado décimo

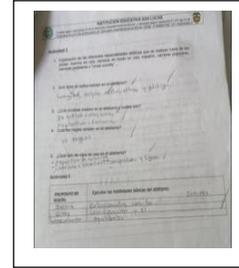
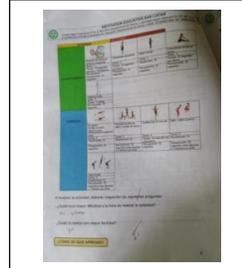
ACTIVIDAD 1. Escalador

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Fortalecer la musculatura de forma global del tren superior, el core y el tren inferior y mejorar la resistencia cardiovascular en los estudiantes del grado décimo de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cronómetro. -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Comience con el cuerpo en línea recta y las manos ligeramente más anchas que los hombros. Mantenga los dedos de los pies y la base de los pies tocando el suelo. Suba una rodilla hacia el centro del estómago y luego alternar rápidamente entre las piernas.</p> <p>-Músculos involucrados: recto mayor del abdomen, abdominales oblicuos, hombros, piernas y en menor medida, glúteos, tríceps y pecho.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio. Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las</p>	

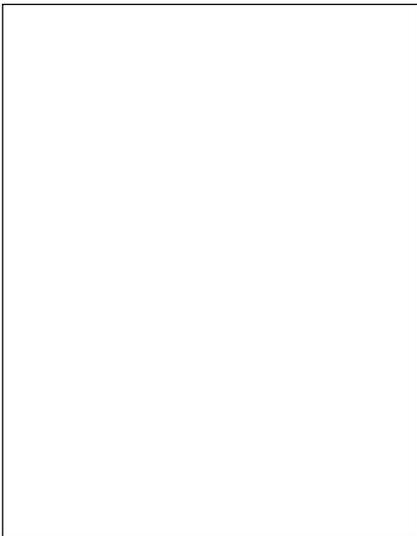


repeticiones (20) y el tiempo de recuperación (20 segundos).

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.



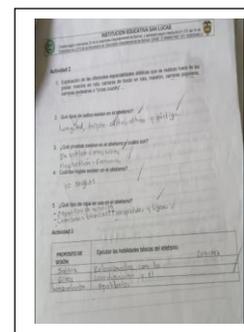
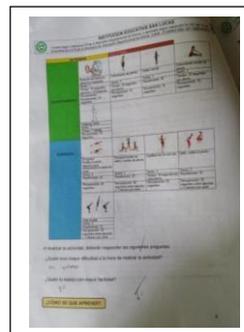
ACTIVIDAD 2. Zancada frontal

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Ayudar a tonificar la musculatura de las piernas y mejorar el equilibrio y la propiocepción en los estudiantes del grado décimo de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Colocarse de pie, piernas separadas anchura hombros y apretamos abdominal para activarla. Damos un paso hacia delante con una de las piernas sin que la rodilla sobrepase la altura de la punta del pie.</p> <p>Bajamos cadera hasta que el cuádriceps queda paralelo al suelo</p> <p>La pierna de atrás se flexiona hasta que casi tocamos el suelo con la rodilla que forma un ángulo de 90 grados.</p> <p>Volvemos a posición inicial y para hacerlo nos impulsamos con la pierna adelantada, apoya bien la planta del pie en el suelo para conseguir la fuerza. Podemos repetir con la misma pierna hasta acabar la serie o alternar en base a objetivos.</p> <p>-Músculos involucrados: cuádriceps, isquiotibiales, glúteo mayor, recto abdominal, oblicuos, abductores.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p>	



Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).

Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.

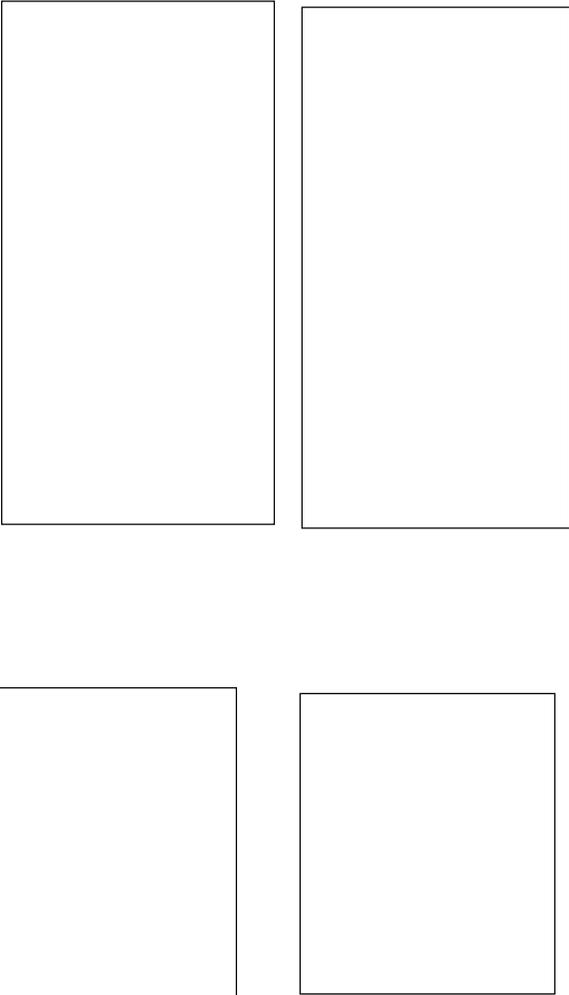


ACTIVIDAD 3. Equilibrio

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÀFICA
<p>Objetivo. Mantener el equilibrio sobre una base firme.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espacio donde realizar la actividad en casa. -Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Colocarse de pie, piernas separadas anchura hombros y mantenemos el equilibrio sobre una pierna, levantando un poco la otra. Hacemos el ejercicio con ambas piernas.</p> <p>-Músculos involucrados: abdominales, Cuádriceps, Glúteos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (4), las repeticiones (10 segundos) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 250px; width: 100%;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px;"></div> </div>



ACTIVIDAD 4. Salto frontal

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas de los estudiantes del grado décimo de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Párese con los pies juntos, colocando las manos frente a usted sobre los muslos, flexione las piernas, salte y separe los pies mientras está en el aire. Caiga con los pies a una distancia mayor que la que separa los hombros y baje a una sentadilla. Salte después de la sentadilla y termine en la posición inicial, colocando los pies juntos al tocar el piso.</p> <p>Músculos involucrados: los glúteos y músculos de los muslos (cuádriceps, aductores e isquiotibiales).</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</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



3.2.6 Ejercicios de baloncesto en casa para el grado once

ACTIVIDAD 1. Saltos

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Ayudar a tonificar la musculatura de las piernas y mejorar el equilibrio y la propiocepción en los estudiantes del grado décimo de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Palos.-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Colocarse de pie, piernas separadas anchura hombros realizar un salto elevando ambas rodillas, para ello, lo ideal es comenzar y culminar el salto con las rodillas flexionadas, de manera de amortiguar el impacto cuando volvemos a caer con ambos pies en el suelo. La idea es realizar cada salta cuando pase por encima de cada palo.</p> <p>-Músculos involucrados: tren inferior como cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos, aunque en cada salto, también participan músculos del core, como el abdomen que se contrae para ayudar en el ejercicio.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	<div data-bbox="1026 642 1474 1171" style="border: 1px solid black; height: 250px; width: 100%;"></div> <div data-bbox="945 1304 1130 1545"></div> <div data-bbox="1154 1304 1339 1545"></div> <div data-bbox="1378 1304 1563 1545"></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



ACTIVIDAD 2. Burpees

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar la fuerza, resistencia y coordinación en los estudiantes del grado once de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>En posición vertical con los pies a la altura del hombro, a continuación, haremos una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos. Sin despegar las manos del suelo, es impulsar ambas piernas a la vez hasta quedarnos en plancha, después pasaremos a realizar una flexión de pecho.</p> <p>Realizamos la flexión de pecho y hacemos el movimiento contrario, impulsamos ambas piernas acercando las rodillas al pecho.</p> <p>Ya sólo nos queda realizar el salto, salta tan alto como puedas y acaba en la posición inicial.</p> <p>-Músculos involucrados: pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	<div data-bbox="1019 611 1544 1016" style="border: 1px solid black; height: 193px; width: 323px; margin-bottom: 20px;"></div> <div data-bbox="1003 1262 1170 1478" style="border: 1px solid black; width: 103px; height: 103px; margin-right: 10px;"></div> <div data-bbox="1195 1262 1364 1478" style="border: 1px solid black; width: 103px; height: 103px; margin-right: 10px;"></div> <div data-bbox="1398 1262 1565 1478" style="border: 1px solid black; width: 103px; height: 103px;"></div>



SC-CER96940

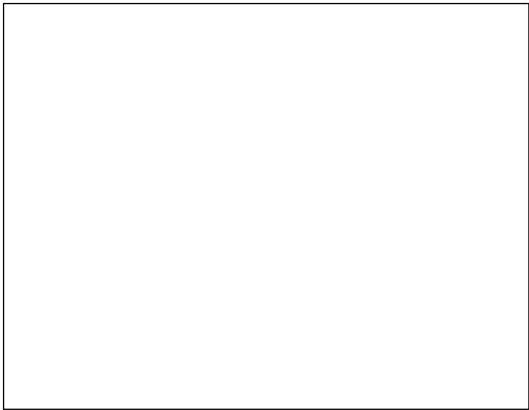


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACTIVIDAD 3. Zigzag

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Mejorar la velocidad y coordinación en los estudiantes del grado once de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Conos.-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>Primero se ubicarán los conos de manera que uno quede en diagonal al otro, luego pasaremos por los mismos haciendo un zigzag sin tocar los conos.</p> <p>-Músculos involucrados: pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (10) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	 



SC-CER96940

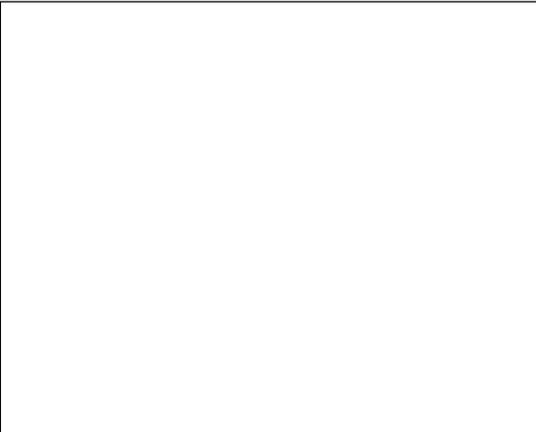


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



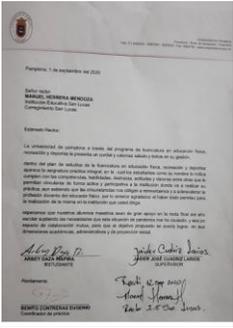
ACTIVIDAD 4. Sumo

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Objetivo. Aumentar la fuerza en caderas y piernas para mejorar el equilibrio y la estabilidad corporal en los estudiantes del grado once de básica media.</p> <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none">-Espacio donde realizar la actividad en casa.-Guía de ejercicio para desarrollar el ejercicio correspondiente. <p>Desarrollo de la actividad.</p> <p>los pies se encontrarán abiertos formando un ángulo de 45° con respecto a nuestro torso, pero al igual que en cualquier otro tipo de sentadilla, el resto de la pierna seguirá el sentido del pie para evitar que la rodilla colapse hacia adentro o hacia afuera. Empuje las caderas hacia atrás y realice la sentadilla hacia el piso. Mientras descende trate de alcanzar el piso con las manos. Párese y regrese a la posición inicial.</p> <p>-Músculos involucrados: glúteos, caderas, isquiotibiales y abductores, de igual manera se involucran los abdominales y los músculos estabilizadores de la columna vertebral.</p> <p>Paso 1. Realizar el calentamiento antes de iniciar con el ejercicio.</p> <p>Paso 2. Desarrollar el ejercicio de acuerdo a como esta en la guía, teniendo en cuenta las series (3), las repeticiones (15) y el tiempo de recuperación (20 segundos).</p> <p>Evaluación de la actividad. Resolver el cuestionario que se encuentra en la guía enviada, una vez terminada la actividad física.</p>	 



CAPÍTULO IV

4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
2 de septiembre del 2020	Entrega de carta al supervisor y al rector de la Institución San Lucas	
7 de septiembre del 2020	Recopilación y reconocimiento de la infraestructura.	
14 de septiembre del 2020	Planteamientos de las temáticas para las guías a trabajar por los estudiantes.	
18 de septiembre del 2020	Elaboración del capítulo 1	
28 de septiembre al 3 de octubre del 2020	Desarrollo de la guía sobre "la flexibilidad" para el grado sexto de básica secundaria	



SC-CER96940



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

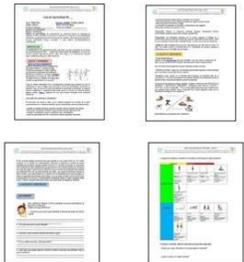
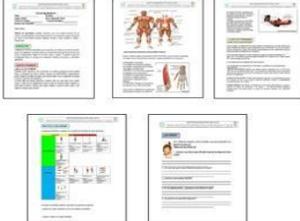
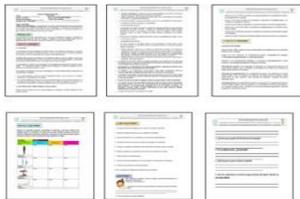
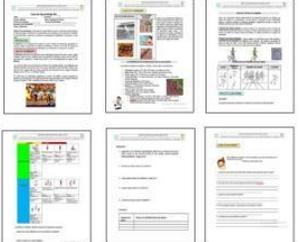
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4 al 10 de octubre del 2020	Realización de la guía sobre “la resistencia” para el grado séptimo de básica secundaria	
11 al 17 de octubre del 2020	Creación de la guía sobre “la fuerza” para el grado octavo de básica secundaria	
18 al 24 de octubre del 2020	Desarrollo de la guía sobre “la velocidad” para el grado noveno de básica secundaria	
25 al 31 de octubre del 2020	Desarrollo de la guía sobre “el atletismo” para el grado noveno de básica media	
1 al 7 de noviembre del 2020	Desarrollo de la guía sobre “el baloncesto” para el grado once de básica media	



SC-CER96940



“Formando líderes 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 de octubre del 2020	Elaboración del capítulo 2	 <p>DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA</p> <p>Actividad Final: Avanzar en la construcción de la propuesta por COVID-19 en la institución Educativa San Lázaro.</p> <p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Diseñar diferentes actividades de aprendizaje y acompañamiento físico, para el acompañamiento de los docentes de la institución Educativa San Lázaro, desde el inicio de clases, del periodo de educación del aprendizaje, con relación a la pandemia COVID-19.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Planear, diseñar y elaborar de actividades, materiales y libros de texto para el uso de los docentes. Elaborar y validar los materiales. Elaborar el acompañamiento, actividades que apoyen a trabajar el acompañamiento de los docentes. Elaborar el acompañamiento, actividades que apoyen a trabajar el acompañamiento de los docentes. <p>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:</p> <p>La institución Educativa San Lázaro es un centro de enseñanza que, al igual que todas las demás instituciones de educación superior, ha sido afectada por el avance de la pandemia de COVID-19, lo que ha generado un impacto en el aprendizaje de los estudiantes y en el acompañamiento de los docentes.</p>													
11 de noviembre del 2020	Elaboración del capítulo 3	 <p>FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO - MAESTRO</p> <p>1. DATOS PERSONALES:</p> <table border="1" data-bbox="1104 504 1312 630"> <thead> <tr> <th>Nombre</th> <th>Apellido</th> <th>Edad</th> <th>Sexo</th> <th>Estado Civil</th> <th>Ocupación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nombre	Apellido	Edad	Sexo	Estado Civil	Ocupación							
Nombre	Apellido	Edad	Sexo	Estado Civil	Ocupación										
20 de noviembre del 2020	Elaboración del capítulo 4	 <p>FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO - MAESTRO</p> <p>2. DATOS DE LA INSTITUCIÓN:</p> <table border="1" data-bbox="1104 672 1312 798"> <thead> <tr> <th>FECHA</th> <th>ESTADÍSTICA</th> <th>RESULTADO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>DEBE SER HECHO EN COORDINACIÓN CON LA INSTITUCIÓN</p>	FECHA	ESTADÍSTICA	RESULTADO										
FECHA	ESTADÍSTICA	RESULTADO													
28 de noviembre del 2020	Elaboración del capítulo 5	 <p>FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO - MAESTRO</p> <p>3. DATOS DE LA INSTITUCIÓN:</p> <p>Nombre del evaluador: <u>Adrián Gaitán - Docente</u></p> <p>Nombre del evaluado: <u>Dr. Juan Carlos - Docente</u></p> <p>Nombre de la institución: <u>Universidad de Pamplona</u></p> <p>4. DATOS DE LA INSTITUCIÓN:</p> <p>Nombre: <u> </u></p> <p>Apellido: <u> </u></p> <p>Edad: <u> </u></p> <p>Sexo: <u> </u></p> <p>Ocupación: <u> </u></p> <p>5. DATOS DE LA INSTITUCIÓN:</p> <p>El evaluador se compromete a ser honesto y a no tener ningún tipo de prejuicio al evaluar a los docentes de la institución Educativa San Lázaro.</p> <p>El evaluado se compromete a ser honesto y a no tener ningún tipo de prejuicio al evaluar a los docentes de la institución Educativa San Lázaro.</p> <p>El evaluador de la institución Educativa San Lázaro se compromete a ser honesto y a no tener ningún tipo de prejuicio al evaluar a los docentes de la institución Educativa San Lázaro.</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

SC-CER96940



CAPÍTULO V

5.1 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR

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

2. Planeación

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

3. Organización

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Jaider Cudiz Jairo
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Denzel
FECHA: 20-11-2020



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!



5.2 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Arbey Daza Biapira
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa de San Lucas
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jaidier Cudria Jaries

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. E

➤ Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

2. De la Universidad

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



"Formando líderes 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!



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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: _____

Daya

FECHA: 26-11-2020.



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!



BIBLIOGRAFÍA CONCLUSIONES

- Haber realizado mis prácticas profesionales en la Institución Educativa san Lucas me ayudó abrir mis ideas y brindar la mejor solución a determinados problemas como lo fue la realización de las diferentes actividades, que por cuestión de la pandemia originada por el SARS-CoV-2, se tuvo que hacer de manera virtual. También pude desarrollar y utilizar los conocimientos adquiridos en la universidad, así como mis habilidades y aptitudes para apoyar el crecimiento educativo de cada uno de mis estudiantes
- Es importante resaltar que este trabajo da una idea a los alumnos próximos a realizar prácticas profesionales y quieran titularse mediante esta forma. De tal manera les ayudara a aclarar dudas y que tengan en cuenta ciertos puntos importantes para la realización del mismo.
- La práctica profesional me proporcionó una gran experiencia, me dio un abreboca para saber cómo debo incursionar en el mercado laboral, principalmente como enfrentarse y comportarse; mas las responsabilidades que debo tener como individuo y el compromiso con mis alumnos.
- Las prácticas realizadas con los estudiantes permitieron fortalecer su fuerza mental y corporal por medio de ejercicios didácticos, los cuales fueron medidos a través de cuestionarios de satisfacción y test de entrenamiento donde se les midió su evolución.



SC-CER96940



"Formando líderes 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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS. Proyecto educativo institucional. San Lucas: 2010, p.1-245

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. Plan de área de Educación física. San lucas: 2017, p. 1-59

UNIVERSIA. Cómo escribir una introducción para un proyecto [sitio web]. España; [Consultado: 28 de noviembre de 2020]. Disponible en:
<https://www.universia.net/es/actualidad/vida-universitaria/como-escribir-introduccion-proyecto-1152535.html>



SC-CER96940



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

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