



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRACTICA INTEGRAL

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA

MUTISCUA

SABIDURÍA, EMPRENDIMIENTO, ALEGRÍA Y REFLEXIÓN

YEISON ESTIDUAR ESCALANTE RODRIGUEZ

COD. 1094269715

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2020



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRACTICA INTEGRAL

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA

SABIDURÍA, EMPRENDIMIENTO, ALEGRÍA Y REFLEXIÓN

YEISON ESTIDUAR ESCALANTE RODRIGUEZ

COD. 1094269715

PRESENTADO A:

MG LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2020



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Se dio inicio a la práctica integral con una inducción de tres días divididas de la siguiente manera, el día miércoles 5 de febrero se realizó la citación para todos los practicantes de la facultad de educación en el auditorio virgen del rosario, allí intervinieron, el decano de la facultad el DR. Benito contreras los directores de programa y los supervisores de práctica, por parte de la licenciatura en educación física intervino la MG. Leidy consuelo Ortiz quien nos dio las pautas a tener en cuenta.

El día 6 de febrero fuimos citados de nuevo en el salón 219 de la virgen del rosario, allí la profesora Leidy Ortiz nos informó sobre el reglamento de la práctica integral, los lineamientos y los diferentes mecanismos a tener en cuenta, al finalizar la exposición se despejaron dudas, luego la docente dividió el grupo en dos donde los practicantes que irían a su labor docente fuera de pamplona se quedaban para saber el lugar de asignación y los que se quedaban en la zona urbana del municipio los citaba otro día de la semana.

El mismo día, pero en horas de la tarde la docente Leidy nos citó en los cubículos del departamento de educación física para firmar el consentimiento que conlleva la práctica y le informo el nombre de cada docente con quien tendría que ponerse en contacto para ir a la institución a realizar la observación; por mi parte me coloqué en contacto con el profesor Wilson guerrero docente del centro educativo la sagrada familia, ubicada en la vereda la caldera del municipio de Mutiscua.

El día viernes 7 de febrero me dirigí a la escuela para conocer mi nuevo lugar de trabajo, el personal docente y estudiantes; una vez allí en docente me llevo a recorrer las instalaciones y me informo sobre la problemática del centro educativo además me asigno el horario que tendría los niños educación física y me informo que debería desplazarme a dos sedes del colegio a dar clases, una sede se llama el helechal y la otra sede la concepción, durante la práctica pude observar que la institución no cuenta con material adecuado para la realización de educación física y los escenarios deportivos no cuentan con la infraestructura requerida para la práctica.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I.....	7
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO.....	7
1.1 RESEÑA HISTÓRICA	7
1.2 MARCO LEGAL	9
1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL	11
1.4 FILOSOFÍA	11
1.5 MISIÓN	11
1.6 VISIÓN.....	12
1.7 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	12
1.8 CREENCIAS	13
1.9 PERFILES.....	13
1.9.1 DEL DIRECTIVO	13
1.9.2 DEL DOCENTE	14
1.9.3 DEL ESTUDIANTE	17
1.10 ORGANIGRAMA CER LA SAGRADA FAMILIA	18
1.11 CALENDARIO ACADÉMICO.....	18
1.12 HORARIO ESCOLAR.....	19
1.13 INTENSIDAD HORARIA	19
1.14 PERIODOS DE CLASE.....	19
1.15 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.....	20
1.16 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	20
1.17 OBJETIVOS	21
1.17.1 GENERALES.....	21
1.17.2 ESPECÍFICOS.....	22
1.18 CARACTERIZACIÓN	22
1.19 ACTAS Y CONFIDENCIALIDAD	23
1.20 FUNCIONES Y REGLAMENTO DEL COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA....	23



"Formando líderes 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!



1.20.1 REGLAMENTO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR	25
1.20.2 DERECHOS Y DEBERES	26
1.20.3 ARTÍCULO 14 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES	27
1.20.4 DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE	28
1.20.5 DERECHOS DE DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE	28
1.20.6 ARTÍCULO 20 FALTAS DE DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE	29
1.20.7 DERECHOS DE LAS FAMILIAS	29
1.21 LEY DEL MENOR	30
1.22 UNIFORMES	31
1.23 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA.....	32
1.24 SALÓN DE DEPORTES.....	33
1.25 HORARIOS	34
1.26 MATRIZ DOFA	34
CAPITULO II.....	35
PROPUESTA PEDAGOGICA.....	35
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	35
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	35
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	36
2.5 JUSTIFICACIÓN	38
2.5 POBLACIÓN.	39
2.6 MARCO CONCEPTUAL.....	41
CAPITULO III.....	47
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	47
3.1 Diseño.....	47
3.2 EJECUCIÓN.....	48
3.2.1 JUEGOS.....	48
3.2.2 DEPORTES.....	52
3.2.3 DANZA	56
3.2.4 FUERZA	60
3.2.5 VELOCIDAD.....	64



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



3.2.6 FLEXIBILIDAD.....	68
3.2.7 RESISTENCIA.....	72
3.3 INFORME CURRICULAR DE ACTIVIDADES VIRTUALES.....	76
3.3.1 ACOMPAÑAMIENTO VIRTUAL CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA	76
CAPITULO IV	80
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	80
CAPITULO V	81
FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	81
.....	87
CONCLUSIONES.....	88
BIBLIOGRAFÍA.....	89
ANEXOS.....	90



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



CAPÍTULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 RESEÑA HISTÓRICA



La construcción del Proyecto Educativo Institucional (PEI) del CER La Sagrada Familia, del municipio de Mutiscua, nace debido al proceso de fusión de los CER La Caldera y San José del Pino y por ende, a la necesidad de construir visiones unificadas en torno al quehacer educativo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Es así que surge como resultado de un proceso concertado y autónomo de la comunidad educativa rural constituida según las orientaciones legales, partiendo de necesidades, realidades y problemáticas de cada sede educativa y su contexto. Se erige entonces, desde la diferencia, pero construyendo concepciones del tipo de individuo que se desea formar, metodologías, intencionalidades y procesos pedagógicos y didácticos unificados con el fin de ofrecer una educación de calidad y pertinente para el entorno rural en el que se desenvuelven todas las sedes educativas que forman parte del nuevo CER.

La estructura básica del PEI, comprende cuatro componentes: El conceptual, el pedagógico, el administrativo y el comunitario, cada uno con procesos que definen puntos básicos en el logro del horizonte institucional, la formación integral de sus estudiantes, la organización de la institución y el trabajo comunitario. Las prácticas pedagógicas flexibles ajustadas a las necesidades y expectativas de los estudiantes, se convierten en una estrategia que permite la inclusión de todos los niños en edad escolar al sistema educativo.

El PEI como proceso facilita y promueve la investigación, aumenta las oportunidades para la apropiación de saberes y conocimientos sobre lo que ocurre en la escuela y en la sociedad, mejora la interacción comunicativa, y permite que el Centro se involucre en los procesos de análisis, investigación, comunicación y participación de la construcción del sentido y significado de la vida escolar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2 MARCO LEGAL

La Constitución política de 1991 en su artículo 67 establece que la educación es un derecho de cada persona y un servicio público que tiene una función social. La educación debe ser integral y son: El estado, la sociedad y la familia los responsables de la educación que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo un año de preescolar y nueve de educación básica.

La declaración universal de los derechos humanos. Art. 26: Toda persona tiene derecho a la educación. Esta debe ser gratuita y obligatoria al menos en la fase elemental.

La ley 115 de 1994 se fundamenta en los principios de la constitución política y señala las normas generales para regular el servicio público de la educación. Considera que la educación es 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 derechos y sus deberes. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles de preescolar, básica (Primaria y secundaria) y media.

- ❖ Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015
- ❖ Ley 60 de 1993. Art 151 y 288
- ❖ Ley 715 de diciembre 21 del 2.001
- ❖ Ley 99 de 1993 Ley del medio ambiente □ El Decreto 1860 de agosto 3 de 1994
- ❖ Decreto 0287 del 1 de febrero del 2017.
- ❖ Decreto 0215 de 1994.
- ❖ Decreto 1290



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- ❖ Decreto 3055 del 12 de diciembre del 2002. Por el cual se adiciona el artículo 9º del Decreto 230 del 2002.
- ❖ Decreto 1850 de agosto 13 del 2.002. Por el cual se reglamenta la jornada escolar y la jornada laboral de directivos docentes y docentes de los establecimientos educativos
- ❖ Decreto 1743 de 1994 Que establece el Proyecto de Educación Ambiental PRAES.
- ❖ Resolución 356 del 18 de mayo del 2.005 Establece el plan de emergencias escolares amenazas, brigadas y simulacros.
- ❖ Decreto 000310 del 08 de mayo del 2.007 Se institucionaliza La Cátedra Norte de Santander.
- ❖ Decreto 992 de mayo 21 del 2.002 Creación del Fondo de Servicios Educativos.
- ❖ Ley 133 de 1.994 sobre el derecho de libertad religiosa.
- ❖ Ley 734 del 2002 código disciplinario único para empleados del servicio público
- ❖ Decreto 1286 del 27 de abril del 2.005 Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados.
- ❖ Ley 1146 del 2007 Salud sexual y reproductiva.
- ❖ Ley 1098 del 2006 Código de la infancia y la adolescencia. □ Ley 375 de 1997. Ley de la juventud.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL

Una vez ubicadas las realidades comunitarias en su devenir histórico y geográfico (zona estratégica del nudo de Santurbán, zona de alta montaña); determinadas también las necesidades naturales, sociales y culturales de la comunidad, se define la propuesta conceptual que orienta el quehacer educativo y que se constituye en generadora de todas las dinámicas escolares. Esta propuesta busca su instalación en el imaginario colectivo de la comunidad educativa.

1.4 FILOSOFÍA

Formación integral orientada a la investigación como reflexión crítica y a la construcción de conocimientos, actitudes y valores que promueven el desarrollo humano sostenible en el marco y manejo de la convivencia armónica y de la gestión de la problemática de su entorno mediante el uso de tic y recursos del medio.

1.5 MISIÓN

El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia ofrece a la comunidad rural en la cual se desenvuelve, una educación integral construyendo herramientas para lograr una mejor calidad de vida, transformando la cultura productiva en armonía con el hombre y con el medio ambiente. Esta educación estará fundamentada en la adquisición y desarrollo de las competencias básicas, los proyectos pedagógicos transversales, la convivencia pacífica, la investigación como estrategia pedagógica y la incorporación de las nuevas tecnologías. Para este propósito se aplican las modalidades educativas: Escuela nueva, Postprimaria y Telesecundaria.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6 VISIÓN

El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia en el año 2022, se visualizará como una institución significativa; en lo pedagógico, ambiental, cultural, productivo y humano; con proyección al municipio, departamento y la nación. (Se percibe la escuela como placer de vivir y aprender, centro cultural y musical, proyectos productivos con proyección comunitaria, con vocación ambiental, vinculación de las Tic en procesos pedagógicos y ambientes de aprendizaje armónicos movilizados por la ternura)

1.7 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Se propende por una educación integral que incluya los factores científicos, sociales, económicos y culturales indispensables en la formación del futuro ciudadano y que promueva la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en las decisiones y acciones del CER. Una formación ciudadana basada en la paz, la convivencia y la solución pacífica de los conflictos y la regulación de las relaciones entre todos los miembros de la comunidad con el propósito de educar en y para la vida sin distinción de raza, credo o posición social. Para lograrlo se plantean como principios institucionales:

- El proceso de construcción del conocimiento debe ser atendido desde la didáctica, en contextos significativos.
- La educación rural debe tener un alto nivel de calidad en lo relacionado con aprendizajes básicos, conocimientos, materiales de trabajo, herramientas tecnológicas y saberes necesarios para el desarrollo humano.
- Nuestro currículo incluye en sus planes de trabajo y en general, las actividades culturales y productivas del medio como herramienta en la construcción de una comunidad campesina arraigada y en busca del mejoramiento continuo.
- Desarrollar procesos formativos integrales y transversales en la comunidad también es importante considerar unos ejes articuladores del Proyecto Educativo Institucional que son los siguientes:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- El problema ambiental y de contexto y las necesidades educativas
- La democracia basada en el Contrato Social
- La investigación en las actividades propias del entorno como lectura permanente de la realidad y cómo reflexión crítica
- La expresión artística
- La comunicación
- Los derechos humanos, sexuales y reproductivos

1.8 CREENCIAS

La misión del CER establece claramente la orientación de formar personas integra con sólidos valores y actuación ética, significando que todas las actividades y acciones emprendidas propenden por el desarrollo de las competencias sociales y axiológicas, necesarias para que los estudiantes y egresados asuman su responsabilidad como ciudadanos gestores de una sociedad más justa y con mejor calidad de vida.

1.9 PERFILES

1.9.1 DEL DIRECTIVO

Ha de poseer una serie de cualidades, profesionales y personales, que le permitan asumir con garantías sus funciones, que incluyen la transmisión de las competencias de desarrollo y formación de los equipos humanos y cada uno de los mandos con responsabilidad sobre personas.

El director debe ser un gestor, en el amplio sentido de la palabra. Sus conocimientos y habilidades, además de los específicos en materia de recursos humanos, deben abarcar, sin necesidad de llegar a ser un especialista, el ámbito psicológico, sociológico, financiero, informático, de forma que le permitan



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



planificar, coordinar y liderar el desarrollo de los profesionales, en función de la estrategia y las necesidades de la institución.

Deberá poseer cualidades y características que le faciliten y garanticen eficiencia y eficacia en tan trascendente y paradigmática función; Entre las cuales podemos anotar las siguientes:

- Instrucción y Conocimientos
- Dominio técnico de las Técnicas y Métodos de Administración de Personal.
- Experiencia en el trato y manejo de personal Conocimientos de Psicología
- Amplia Cultura General.
- Cualidades Intelectuales
- Inteligencia e Imaginación
- Capacidad para Organizar

1.9.2 DEL DOCENTE

Nuestros docentes son profesionales de la educación en constante proceso de reflexión y cambio.

1.9.2.1 SER UN APRENDIZ PERMANENTE

- Se inquieta y se hace constantemente preguntas sobre su quehacer pedagógico y trabaja de forma individual o colaborativa en la solución de éstas.
- No siempre tiene la respuesta “correcta”, sino más bien la capacidad de escuchar, cuestionar, explorar y construir esas “verdades” en la interacción con sus estudiantes y colegas



SC-CER96940



“Formando líderes 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!



- Asume su desarrollo pedagógico como un proceso continuo, ya que la educación se mueve constantemente y es el docente quien debe estar dispuesto a revisar y actualizar su teoría y práctica pedagógicas. Participa y comparte constantemente en diferentes espacios académicos y pedagógicos.
- Reflexiona y aprende constantemente a través de la planeación, implementación y valoración de sus clases. Cuestiona, indaga, descubre, observa, toma decisiones e implementa soluciones para los procesos dados en su salón de clase.
- Tiene confianza en sí mismo y la capacidad de asumir riesgos y aprender de ellos.

1.9.2.2 SER UN MEDIADOR

- Se preocupa por los procesos de sus estudiantes, los apoya y los motiva constantemente, desarrollando en ellos actitudes autónomas.
- Con sus actitudes, promueve la lectura, la escritura, la enseñanza y el pensamiento crítico.
- Promueve el desarrollo de las habilidades y los talentos de sus estudiantes.
- Valida los conocimientos de sus estudiantes y parte de sus necesidades para planear, implementar y adaptar sus programas académicos.
- Promueve el aprendizaje desde diferentes perspectivas, sistemas de símbolos y áreas de conocimiento.

1.9.2.3 SER UN INVESTIGADOR

- Tiene un conocimiento profundo de su saber específico. Se preocupa por tener una fundamentación sólida sobre procesos y metodologías de enseñanza-aprendizaje.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Tiene la capacidad de comunicar su pensar y su sentir para que las diferentes interpretaciones contribuyan a la comprensión amplia de propuestas que generen cambios.
- Desarrolla criterios para validar la investigación, principalmente la que se puede producir en su contexto más cercano, su salón de clase.

1.9.2.4 SER UN PENSADOR CRÍTICO

- Busca ser promotor de cambios sociales a través de la transformación y el desarrollo personal, siendo coherente entre sus acciones como docente y lo que promueve desde su discurso.
- Aboga por sus estudiantes, sus colegas y la comunidad en general, tratando de promover las capacidades de éstos para generar ambientes apropiados del aprendizaje.
- Asume el liderazgo en diversas situaciones, valorando y respetando los talentos y cualidades de los estudiantes y colegas para conjugarlos y lograr metas que beneficien a la comunidad.
- Se mantiene actualizado acerca de las leyes, normas y decretos generados desde el Ministerio de Educación y demás gremios relacionados con la educación en el contexto nacional e internacional



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9.3 DEL ESTUDIANTE

- Ser un individuo racional e integral, con sentido crítico y analítico.
- Enfrentar con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social que le corresponda vivir.
- Poseer los hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo integral de su personalidad que le permitan ingresar a la educación media y técnica y universitaria.
- Poseer identidad y sentido de pertenencia a su región y su país.
- Ser capaz de respetar, practicar y defender los valores y derechos humanos a nivel individual y social en concordancia con la moral y las leyes del país.
- Adquirir una conciencia para la conservación protección y mejoramiento del medio ambiente.
- Adquirir hábitos para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.



SC-CER96940



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

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

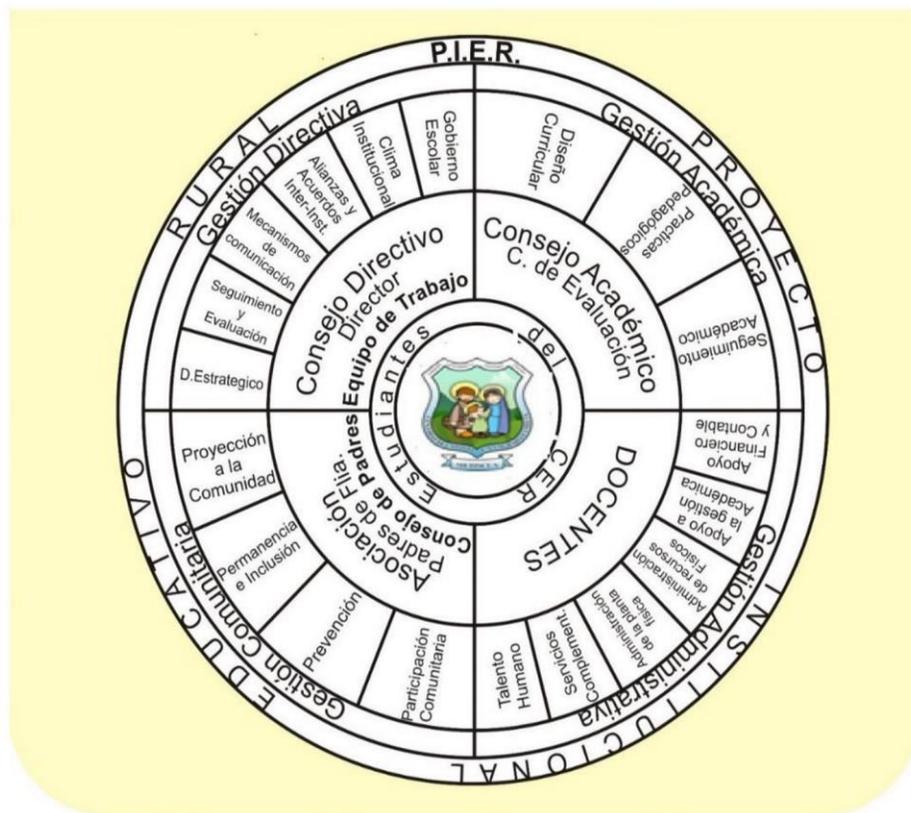


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.10 ORGANIGRAMA CER LA SAGRADA FAMILIA

Nuestra carta orgánica representa la forma de funcionamiento democrático donde la autoridad no se ejerce de hecho, sino que se gana con trabajo y liderazgo, donde las decisiones son tomadas en consenso y tienen como base el manual de convivencia. (Ver anexo Manual de Convivencia).



1.11 CALENDARIO ACADÉMICO

Emanado de la Secretaria de Educación departamental por resolución y adoptado por el Consejo Directivo del Centro Educativo: Son 40 semanas de actividad académica con estudiantes, 5 semanas de desarrollo institucional y 5 de vacaciones.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La jornada escolar es el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a sus estudiantes en la prestación directa del servicio. Está condicionada a lo dispuesto en el artículo 85 de la Ley 115 de 1994 y el artículo 1 del Decreto 1850 del 2.002.

1.12 **HORARIO ESCOLAR**

El horario de la jornada escolar será concertado con la comunidad educativa respondiendo a las necesidades de la misma, de las normas vigentes, el Proyecto Educativo Institucional y el plan de estudios. Se verá reflejado en la carga académica de cada sede.

1.13 **INTENSIDAD HORARIA**

NIVELES	HORAS SEMANALES	HORAS ANUALES
PREESCOLAR	20	800
BASICA PRIMARIA	25	1000
BASICA SECUNDARIA	30	1200

1.14 **PERIODOS DE CLASE**

Los periodos de clase son las unidades de tiempo en que se divide la jornada escolar para realizar las actividades pedagógicas propias del desarrollo de las áreas obligatorias y optativas. Serán definidas al comienzo del año lectivo y pueden tener duraciones diferentes de acuerdo con el plan de estudios, siempre y cuando el total semanal y anual, contabilizado en horas efectivas, sea igual a la intensidad mínima definida.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.15 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.



escudo

1.16 MANUAL DE CONVIVENCIA.

El Consejo Directivo del CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA, de conformidad con lo aprobado en el Acta N° NNN de fecha NNN de 2017, con fundamento en la Constitución Política de Colombia de 1991, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la Ley 1098 de 2006 sobre la Infancia y Adolescencia, Decretos reglamentarios, N° 1860 de 1994 y Ley 30 de 1986 sobre Prevención de la Drogadicción, ley 375 de 1997 sobre la Juventud, la Ley 1620 del 15 de marzo de 2013 y su decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013.

Que, es deber de la Institución educativa elaborar y reformar el Manual de Convivencia, como instrumento de manejo y organización, de acuerdo con la legislación vigente,

Que, es necesario reglamentar los derechos y deberes de la Comunidad educativa para la buena marcha del CER.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



Que, una adecuada reglamentación hace propicio el ambiente escolar, para el logro de los objetivos educativos de la Institución,

Que, es necesario construir con la comunidad educativa conocimientos, actitudes y valores que les permitan contribuir a una mejor sociedad,

Que, en sus objetivos educativos institucionales, la formación integral es primordial para el progreso personal y comunitario,

Que, es necesario desarrollar valores de SABIDURÍA, EMPRENDIMIENTO, ALEGRÍA Y REFLEXIÓN y pertenencia con su entorno natural, social y cultural

Que, en redes pedagógicas y asambleas de comunidad se leyeron, estudiaron, analizaron, debatieron y se realizaron los respectivos ajustes, modificaciones y reformas al Manual de Convivencia del CER.

1.17 OBJETIVOS

El Manual de Convivencia tiene como propósito fundamental el garantizar una convivencia armónica entre todos los actores escolares, también tiene un sentido formativo. Es un instrumento que sirve a los objetivos de la educación de proporcionar a los educandos una formación en los valores morales, sociales y cívicos, aparte de la instrucción en el conocimiento de las ciencias y de la cultura que le permitan definir y reafirmar su personalidad y ejercer sus potencialidades

1.17.1 GENERALES

- Promover el Contrato Social como herramienta de formación integral para el ejercicio de la ciudadanía.
- Formar en valores para un ejercicio responsable y ético de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



1.17.2 ESPECÍFICOS

- Implantar la asamblea de comunidad como escenario para la construcción del Contrato Social mediante la generación de espacios permanentes de reflexión y construcción de acuerdos.
- Instalar en la cotidianidad procesos de ejercicio de la ciudadanía y los derechos humanos desde el patio de juego y en todos los demás escenarios escolares.
- Ofrecer espacios dinámicos para la participación comunitaria en los procesos de auto-regulación institucional.
- Promover la formación en los valores para el ejercicio de la ciudadanía y el respeto de los derechos humanos y sexuales y reproductivos.

1.18 CARACTERIZACIÓN

El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia, es de carácter, Oficial Departamental, constituido legalmente por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación del Departamento Norte de Santander, para impartir enseñanza formal en los niveles de Educación: Preescolar y Básica en los ciclos de Primaria y Secundaria, con la metodología de escuela nueva, postprimaria y Telesecundaria.

Se encuentra ubicado en el Departamento Norte de Santander, municipio de Mutiscua. Su Código DANE es: 254480000066, su NIT: 901080434-3. Está compuesto por las sedes La Laguna, El Aventino, La Paradita, La Caldera, San José de la Montaña, La Concepción, San José del Pino, El Helechal y La Aradita.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



1.19 ACTAS Y CONFIDENCIALIDAD

El quórum decisorio del comité escolar de convivencia será de la mitad más uno de los miembros. En cualquier caso, este comité no podrá sesionar sin la presencia del presidente.

De todas las sesiones que adelante el comité escolar de convivencia se deberá elaborar un acta.

El comité escolar de convivencia deberá garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los datos personales que sean tratados en el marco de las actuaciones que este adelante, conforme a lo dispuesto en la Constitución Política y demás normas aplicables a la materia.

1.20 FUNCIONES Y REGLAMENTO DEL COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA

Son funciones del comité escolar de convivencia las siguientes:

- Identificar, documentar, analizar y resolver los conflictos que se presenten entre docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes y entre docentes.
- Liderar acciones que fomenten la convivencia, la construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y la prevención y mitigación de la violencia escolar entre los miembros de la comunidad educativa.
- Promover la vinculación a estrategias, programas y actividades de convivencia y construcción de ciudadanía que se adelanten en la región y que respondan a las necesidades de su comunidad educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Convocar a un espacio de conciliación para la resolución de situaciones conflictivas que afecten la convivencia escolar, por solicitud de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa o de oficio cuando se estime conveniente en procura de evitar perjuicios irremediables a los miembros de la comunidad educativa. El estudiante estará acompañado por el padre, madre de familia, acudiente o un compañero del establecimiento educativo.
- Activar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar definida en el artículo 29 de esta Ley, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este -
- comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden del ámbito escolar, y revistan las características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del Sistema y de la Ruta.
- Liderar el desarrollo de estrategias e instrumentos destinados a promover y evaluar la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos.
- Hacer seguimiento al cumplimiento de las disposiciones establecidas en el manual de convivencia, y presentar informes a la respectiva instancia que hace parte de la estructura del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, de los casos o situaciones que haya conocido el comité.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- Proponer, analizar y viabilizar estrategias pedagógicas que permitan la flexibilización del modelo pedagógico y la articulación de diferentes áreas de estudio que lean el contexto educativo y su pertinencia en la comunidad para determinar más y mejores maneras de relacionarse en la construcción de la ciudadanía.

1.20.1 REGLAMENTO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Las sesiones extraordinarias serán convocadas por el presidente del comité escolar de convivencia, cuando las circunstancias lo exijan o por solicitud de cualquiera de los integrantes del mismo.

El comité escolar de convivencia deberá garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los datos personales que sean tratados en el marco de las actuaciones que éste adelante, conforme a lo dispuesto en la Constitución Política, los tratados internacionales, en la Ley 1098 de 2006, en la Ley estatutaria 1581 de 2012, en el Decreto 1377 de 2013 y demás normas aplicables a la materia.

Acciones o decisiones. El comité escolar de convivencia, en el ámbito de sus competencias, desarrollará acciones para la promoción y fortalecimiento de la formación para la ciudadanía y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos; para la prevención y mitigación de la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia; y para la atención de las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos a partir de la implementación, desarrollo y aplicación de las estrategias y programas trazados por el Comité Nacional de Convivencia Escolar y por el respectivo comité municipal, distrital o departamental de convivencia escolar, dentro del respeto absoluto de la Constitución y la ley.

Conflictos de Interés y Causales de Impedimento y Recusación. Cuando en las actuaciones adelantadas por parte de los comités escolares de convivencia de los establecimientos educativos oficiales se presenten conflictos de interés o causales



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de impedimento o recusación, respecto de los integrantes que ostenten la calidad de servidores públicos, los mismos se tramitarán conforme a lo establecido en el artículo 11 y 12 de la Ley 1437 de 2011.

Los integrantes del Comité de Convivencia no podrán intervenir en decisiones que estén relacionadas con algún familiar o cuando ellos mismos estén involucrados en alguna falta, queja o proceso. En caso de presentarse esta situación el Consejo Directivo nombrará a otro miembro de la comunidad educativa en su reemplazo

1.20.2 DERECHOS Y DEBERES

Son derechos del estudiante:

- ✓ Recibir una formación que asegure el pleno desarrollo de su personalidad.
- ✓ A tener igualdad de oportunidades para mediante la no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, capacidad económica, nivel social, convicciones políticas, morales o religiosas, así como por discapacidades físicas, sensoriales y síquicas, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- ✓ Acceder al sistema educativo de manera fácil y gozando de garantías de permanencia.
- ✓ Recibir un trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
- ✓ Participar en la gestión académica del centro educativo.
- ✓ Ser protegido eficazmente contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.
- ✓ A recibir una educación oportuna y de calidad, que permita el ejercicio de una sexualidad responsable y respetuosa de sí mismo y de sus semejantes y que le permita la construcción de un proyecto de vida en el marco de la dignidad humana.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- ✓ A tener ambientes escolares sociales y familiares democráticos, libres de miedos, amenazas o temores derivados del acoso, la violación y el abuso sexual, en la vida privada y pública
- ✓ Solicitar información pertinente al rendimiento académico y comportamental siguiendo el conducto regular, y cualquier otra documentación administrativa de la Institución que les afecte, salvo aquella cuya difusión pudiera afectar al derecho a la intimidad de las personas o al normal desarrollo de los procesos de evaluación académica.
- ✓ Retirarse del plantel por motivos de enfermedad o calamidad familiar, solicitando al director el debido permiso.

1.20.3 ARTÍCULO 14 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

- ✓ Cumplir y respetar los horarios aprobados para las jornadas escolares de cada nivel de enseñanza.
- ✓ Asistencia continua a clase
- ✓ Cuando falte, presentar excusa escrita y justificada
- ✓ Entusiasmo y dedicación en el trabajo escolar
- ✓ Colaboración y dinamismo en todas las actividades propuestas
- ✓ Buena presentación y aseo personal
- ✓ Responsabilidad en labores acordadas
- ✓ Respeto en las relaciones con los demás miembros de la comunidad educativa
- ✓ Respeto por las cosas ajenas
- ✓ Sinceridad, sencillez, alegría, cordialidad, en su trabajo
- ✓ Seguimiento del conducto regular para la solución de conflictos
- ✓ Porte y cuidado de sus útiles y elementos necesarios para el proceso educativo
- ✓ Participación en actividades escolares
- ✓ Evitar el consumo y el tráfico de sustancias alucinógenas o alcohólicas dentro o fuera de la institución; o presentarse a clase bajo sus efectos.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- ✓ Evitar el porte de objetos corto punzantes o que sirvan para generar miedo o situaciones de riesgo para los miembros de la comunidad educativa.
- ✓ Permanecer en las instalaciones de la sede correspondiente durante la jornada escolar reglamentaria. Cuando por motivo de enfermedad u otra causa el estudiante deba retirarse de su sede deberá solicitar el permiso correspondiente al docente encargado.
- ✓ Asistir con puntualidad y respeto a todos aquellos actos culturales, religiosos, deportivos o sociales que programe el Centro Educativo ya sea dentro o por fuera de sus instalaciones.

1.20.4 DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE

- ✓ Cumplir con los horarios y momentos pedagógicos pactados
- ✓ Programar actividades curriculares y extracurriculares
- ✓ Mantener informada a la comunidad sobre el rendimiento académico y otros procesos escolares de los estudiantes
- ✓ Expresar actitudes de respeto hacia sí mismo, los demás y la naturaleza
- ✓ Responsabilidad ante sus deberes personales, académicos y actividades educativas
- ✓ Uso de adecuado vocabulario, actitud y expresión verbal
- ✓ Atender las correcciones aceptando sugerencias
- ✓ Cuidar los equipos, materiales didácticos, recreación y lugares de estudio.
- ✓ Aplicar oportunamente según los avances del P.E.I concertado y aprobado por el consejo directivo.
- ✓ Observar una conducta pública acorde con el decoro y la dignidad del cargo.

1.20.5 DERECHOS DE DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



- ✓ Ser tratado con equidad, respeto, amabilidad y afecto, sin ser discriminado por la comunidad educativa
- ✓ Ser escuchado y tenido en cuenta su opinión
- ✓ Participar en las actividades y eventos sindicales promovidos por la asociación sindical de instituciones ASINORT FECODE Solicitar permisos según condiciones legales vigentes.

1.20.6 ARTÍCULO 20 FALTAS DE DOCENTES Y DIRECTIVO DOCENTE

- ✓ Inasistencia a clases sin autorización
- ✓ Maltrato físico o psicológico con cualquier miembro de la comunidad
- ✓ Continuas llegadas tarde a la institución
- ✓ Incumplimiento con labores contempladas en el manual de funciones
- ✓ Incumplimiento con los acuerdos colectivos
- ✓ Incumplimiento con el horario de clase
- ✓ Incumplimiento de las funciones propias del cargo
- ✓ Falta de responsabilidad en compromisos adquiridos.

1.20.7 DERECHOS DE LAS FAMILIAS

- ✓ Que se brinde educación de calidad
- ✓ Ser atendidos de manera amable y respetuosa
- ✓ Ser informados sobre el progreso y las dificultades de sus hijos en todos los aspectos de su formación y sobre diferentes actividades a realizar
- ✓ Ser educados y orientados con valores que les permitan un desarrollo personal y comunitario
- ✓ Que la institución realice actividades en las que se tenga en cuenta la formación de padres y de la comunidad en general
- ✓ Que motiven a sus hijos para que permanezcan en la institución



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ Que se lleven a cabo actividades de integración social y cultural con la participación de las familias
- ✓ Que se quiera y se respete a sus hijos
- ✓ Que el grupo de docentes cumpla horarios y trabaje con honestidad y responsabilidad.

1.20.8 DEBERES DE LAS FAMILIAS

- ✓ Matricular a todos sus hijos menores de edad
- ✓ Que aprecien y respeten a profesores por la labor que desempeña en la institución
- ✓ Que cumplan con los acuerdos establecidos en asambleas de comunidad educativa
- ✓ Que proporcionen a sus hijos los elementos necesarios para la realización de sus actividades
- ✓ Que se interesen por el desempeño y progreso de sus hijos
- ✓ Que participen activamente en el progreso institucional
- ✓ Que sigan el conducto regular para cualquier queja o reclamación
- ✓ Que cumplan con las obligaciones y compromisos adquiridos con la institución
- ✓ Que cumplan su labor como primeros formadores de sus hijos
- ✓ Que propicien la completa asistencia de sus hijos a la institución
- ✓ Que informen por escrito sobre las ausencias y/o permisos para que sus hijos abandonen la institución en horario escolar.

1.21 LEY DEL MENOR

Artículo 9°. Prevalencia de los derechos.

Artículo 26. Derecho al debido proceso.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



Artículo 29. Derecho al desarrollo integral en la primera infancia.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.

Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes.

Artículo 32. Derecho de asociación y reunión.

Artículo 42. Obligaciones especiales de las instituciones educativas.

Artículo 43. Obligación ética fundamental de los establecimientos educativos.

Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:

Artículo 45. Prohibición de sanciones crueles, humillantes o degradantes.

Artículo 46. Obligaciones especiales del Sistema de Seguridad Social en Salud.

1.22 UNIFORMES

el centro educativo la sagrada familia cuenta con dos uniformes, la indumentaria para las clases de diario estará conformada con un buzo manga larga de color rojo



SC-CER96940



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

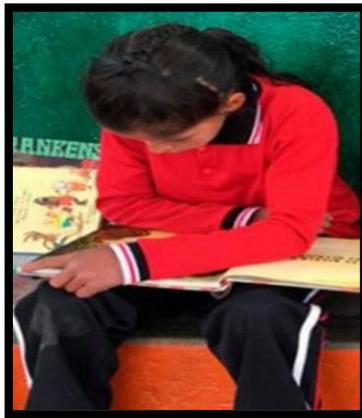
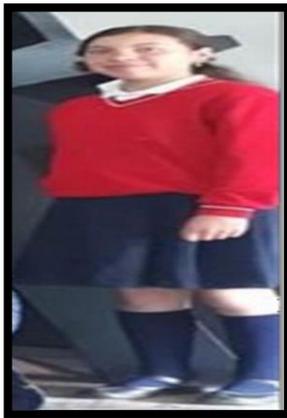
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y camiseta tipo polo color blanco, pantalón azul oscuro y medias azules o negras, zapatos color negro.



Imágenes tomadas de: <https://www.laopinion.com.co>

El uniforme de educación física estará conformado con los colores de la bandera del departamento, es decir, buzo manga larga de color rojo, camiseta blanca pantalón negro medias blancas y zapatos blancos.

1.23 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA.

El centro educativo rural la sagrada familia cuenta con sedes que son propias del municipio de mutiscua, los bienes muebles están inventariados por sesiones y las copias de este inventario se encuentran en la secretaria de educación del municipio.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



1.24 SALÓN DE DEPORTES.

De acuerdo a la práctica de observación realizada por el docente en formación se pudo constatar que salón de deportes no hay como tal debido a la pequeña infraestructura del establecimiento, en la sala de informática existe un espacio asignado para colocar los materiales deportivos y culturales, allí se ubican 8 aros, 4 cajones de madera, 2 balones de futbol, 1 balón para invidentes y trajes de bailes folclóricos.

Sede la Caldera

- 8 aros
- 4 cajones de madera
- 2 balones de futbol
- 1 balón para invidentes
- trajes para danzas folclóricas

Sede el Helechal

- 1 balón de futbol
- 4 aros
- 5 conos
- trajes para danzas folclóricas

Sede Concepción

- 8 aros
- 2 balones de futbol
- 7 conos
- 5 cuerdas



SC-CER96940



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

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



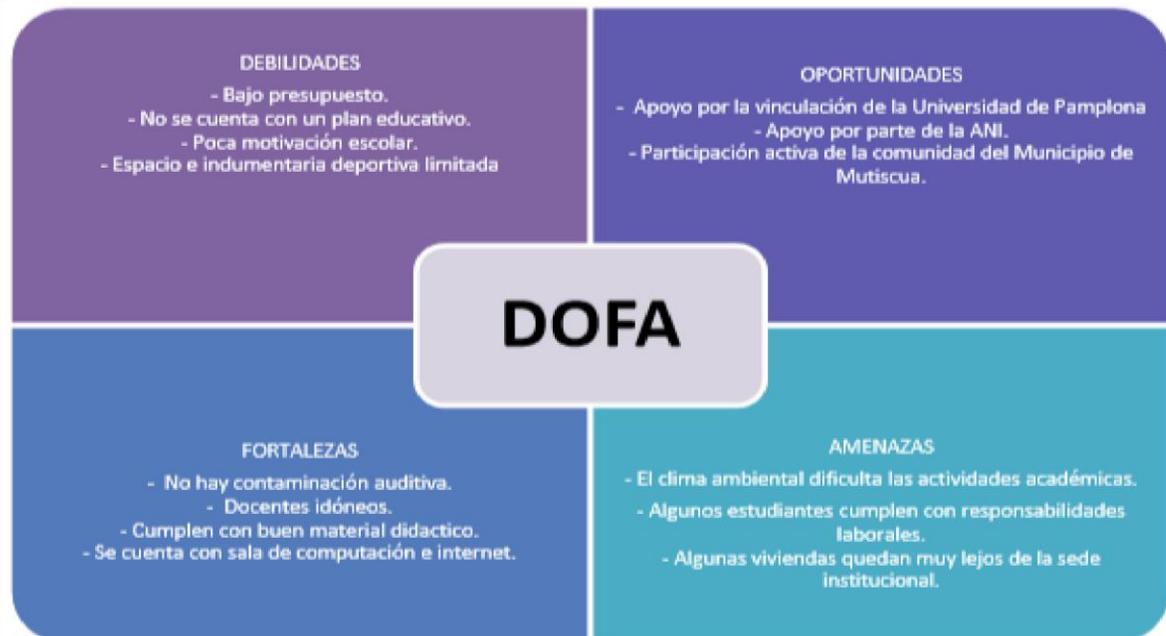
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.25 HORARIOS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sede la Caldera	Sede la Concepción	Sede el helechal	Sede la caldera	Sede la concepción
7:30-10:00am	Educación Física			Educación física	
8:00-10:00am			Educación física		Educación física
10:30-12:15 pm		Educación Física	Educación física		

1.26 MATRIZ DOFA



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGOGICA.

2.1 EL JUEGO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO LA SAGRADA FAMILIA DEL MUNICIPIO DE MUTISCUA 2020.

2.2 OBJETIVO GENERAL.

- ❖ Mejorar las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del centro educativo rural la sagrada familia a través de la implementación de material reciclable para la realización de herramientas didácticas, que serán utilizadas en juegos, deportes y danzas.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ concientizar a los estudiantes de la sede la caldera de la importancia y la necesidad de cuidar el medio ambiente
- ❖ mejorar la creatividad a través de la elaboración de diferentes implementos deportivos.
- ❖ fortalecer el trabajo en equipo mediante la recolección de elementos plásticos
- ❖ Descubrir la utilidad de los materiales reciclables dándole origen a nuevos objetos o figuras.
- ❖ Elaborar ciertos pares de implementos deportivos para la realización de las clases de educación física.
- ❖ Incentivar a los estudiantes al juego y a la recreación por medio de materiales reciclables.



SC-CER96940



"Formando líderes 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

Los centros educativos rurales hoy en día se ven afectados por la falta de recursos asignados por el gobierno nacional y específicamente por el ministerio de educación nacional, dichos problemas se pueden percibir en el deterioro de la infraestructura, accesibilidad y deserción escolar; además la falta de capacitación docente hace que los métodos y estrategias utilizados no sean los acordes para que los jóvenes accedan a una educación de calidad, a todas estas falencias se le suma el desinterés de los estudiantes por adquirir conocimiento.

Como se había dicho anteriormente los recursos con los que cuentan los centros educativos rurales son muy pocos para cada área, la educación física no es ajeno a este factor ya que muchas instituciones no cuentan con los implementos deportivos adecuados para implantar la clase y si los tienen estos no se encuentran en un muy buen estado, haciendo que las clases sean modificadas o limitadas por la falta de material deportivo.

Es por ello que el área de educación física es fundamental dentro de la institución ya que abarca muchos factores sociales, cognitivos, ambientales y contiene capacidades físicas básicas que desarrolladas adecuadamente lograran una mejora en la integridad de los estudiantes; es acá donde desarrollaremos un trabajo en conjunto entre los juegos recreativos, las capacidades condicionales y el reciclaje, donde los niños pongan en práctica sus capacidades por medio de la elaboración de implementos reciclables.

En el centro educativo rural la sagrada familia del municipio de mutiscua la comunidad cuenta con ciertos inconvenientes al momento de asistir a clases como por ejemplo la trayectoria que deben realizar varios niños para llegar al centro educativo o por el clima que afecta la población en especial a los niños más pequeños además muchos jóvenes deben asistir a sus padres en los quehaceres



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



del hogar como ordeñar, traer la leña, ayudar a sembrar los productos propios de la región, etc., por esto es que los jóvenes ven en la educación física un momento de esparcimiento y recreación para salir de la rutina. para ello se necesita contar con una variedad de implementos deportivos y juegos recreativos que le ayudaran a generar una clase agradable y dinámica.

Además el plantel educativo no cuenta con los elementos adecuados para realizar la clase de educación física, por tal motivo el docente se ve en la obligación de llevar los implementos y otras veces de buscar formas que se adapten a lo que se desea enseñar, dificultando la metodología de enseñanza y por ende retrasando el aprendizaje de los jóvenes, para ello se necesita implementar una estrategia que esté al alcance de todos donde se logre reemplazar las distintas herramientas aptas para la clase; el reciclaje puede ser un método utilizado para reemplazar la falta de materiales.

Aparte de ser una estrategia óptima para la ejecución de las clases también es un método que genera en los estudiantes concientización acerca de lo importante que es cuidar el medio ambiente y el entorno en que viven igualmente; aporta creatividad, liderazgo e integración entre las personas. Así mismo se pretende demostrar a los jóvenes que todo lo que es depositado en la basura muchas veces se pueden convertir en cosas útiles que no deben ser desechados sino transformados para seguir prestando una utilidad. Con todo esto se debe buscar que los jóvenes desarrollen el trabajo en equipo para la recolección de los elementos y mejoren su creatividad al momento de realizar las manualidades.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



2.5 JUSTIFICACIÓN

Para la realización de las clases de educación física es muy importante contar con implementos deportivos para la enseñanza y aprendizaje ya que la gran mayoría de actividades necesitan una manipulación de objetos e instrumentos capaces de facilitar la adquisición de conocimiento por parte de los estudiantes, en algunos establecimientos educativos no es posible contar con dichos elementos y los docentes se ven en la obligación de buscar alternativas que les proporcionen las maneras más prácticas para impartir las clases.

Según Domínguez G. (2010) se refiere a la importancia de la utilización de material reciclado de la siguiente manera:

La utilización de materiales de desecho en las sesiones de educación física es de mucha utilidad debido a que la situación económica de los departamentos de Educación física es muy pobre, por dicha razón la utilización de material reciclado puede solucionar los problemas económicos, además de desarrollar la creatividad e ingenio del alumnado. (P- 605).

Es importante generar en la comunidad el interés por reciclar los distintos materiales que pueden ser arrojados a la cesta de basura para darles una utilidad diferente a la que venían prestando; para ello con los jóvenes del centro educativo rural la sagrada familia se pretende reunir gran cantidad de materiales reciclables dentro del centro educativo los cuales puedan ser utilizados para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes, por medio del juego y la elaboración de materiales deportivos en donde los jóvenes tengan un contacto con los distintos materiales reciclables y se logre elaborar una cantidad adecuada de implementos consiguiendo con esto, por un lado disminuir la cantidad de productos plásticos desechados dentro de la comunidad que son causantes de contaminación y por otro lado crear materiales útiles para realización de clases.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



2.5 POBLACIÓN.

El municipio de Mutiscua es uno de los más pequeños del departamento, tiene una extensión de 159 km² en relación a los 21.648 del departamento, según datos de la gobernación de Norte de Santander (2009), y cuenta con una población de 3.847 habitantes (1.005 hogares), del 1.948.689 del departamento, según censo del DANE del año 2005. A 2018 según datos de matrículas y censos electorales del municipio, no parece haber aumentado significativamente el número de habitantes.

Según el citado censo, los 1.005 hogares se distribuyen en 795 unidades agropecuarias. Vale la pena destacar, que el municipio, siendo uno de los más pequeños del departamento, es la principal despensa hortícola de la zona.

Las sedes de este CER se ubican entonces, en un ecosistema de alta montaña (Cuatrecasas, 1989) con características geográficas y naturales que determinan características climáticas que contemplan constantes precipitaciones, fuertes vientos, temperaturas bajas, humedad y suelos saturados de agua, sobre todo en las partes más altas. Las altitudes oscilan aproximadamente entre los 2.300 msnm en la parte más baja, 2.748 en la parte media, y 3.700 en la parte alta.

La comunidad a trabajar en el proyecto se ubica en la vereda la caldera y sus alrededores ya que la muestra según Battaglia (2008, citado por Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2014) está “formada por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (p.390) son exactamente los estudiantes del CER la sagrada familia ubicada en esta vereda y son niños de post primaria y en telesecundaria, ya que esta población está más arraigada a la comunidad y conocen de cerca la problemática que allí se presenta, las necesidades y muy posiblemente las soluciones para mejorar la calidad de educación en su vecindario.



SC-CER96940



“Formando líderes 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!



POST PRIMARIA			
CANTIDAD	MASCULINO	FEMENINO	EDAD
16	9	7	4 – 13 AÑOS

TELESECUNDARIA			
CANTIDAD	MASCULINO	FEMENINO	EDAD
21	10	11	14-17 AÑOS

Para un total de 37 estudiantes entre los dos ciclos con los cuales se va a trabajar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6 MARCO CONCEPTUAL

El juego

según algunos autores el juego es un elemento innato es decir que se nace con eso, ya es decisión de la persona si quiere o no jugar, es algo que todo ser humano realiza en cualquier etapa de su vida además en los niños los juegos desarrollan la personalidad, interactúan con los adultos y mejoran sus capacidades intelectuales, permitiendo que las personas aprendan diferentes aspectos de la vida por medio de la recreación

Thió de Pol, Fusté, Martín, Palou, Masnou (2007) en su libro Jugando para vivir, viviendo para jugar define el juego como: “Una actividad libre y flexible en la que el niño se impone y acepta libremente unas pautas y unos propósitos que puede cambiar o negociar, porque en el juego no cuenta tanto el resultado como el mismo proceso del juego”. (p. 128)

En otras palabras, para jugar se deben cumplir unas reglas y unos propósitos que de acuerdo a las personas que lo integran se pueden modificar para hacer más divertido el juego, donde cada persona debe estar de acuerdo con las variantes que se aplican para poder participar del mismo, lo primordial en el juego no es ganar sino divertirse donde cada persona se pueda integrar y demostrar sus capacidades a sus compañeros.



SC-CER96940



“Formando líderes 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!



Capacidades físicas condicionales

Guido Gutiérrez (2010), sostiene que “en el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad” (p.82) es decir a las capacidades físicas se les puede analizar cuantitativamente dándole un valor medible a la acción que realiza el sujeto.

Por su parte Chávez (2006, citado en Guido Gutiérrez 2010) da un ejemplo de la capacidad física de la persona así:

La potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora. Ejemplo: levantar una pesa de n kilogramos y mantenerla por encima de la cabeza durante x tiempo. Las capacidades físicas se miden, utilizan- do para ello métodos y unidades de medida

Resistencia: Es la capacidad que le permite a la persona soportar el cansancio frente a un esfuerzo realizado durante el mayor tiempo posible.

Fuerza: Es la condición en la que se encuentra el musculo para vencer una fuerza externa debido a la contracción neuromuscular que se presenta en él, de forma estática o dinámica.

Velocidad: Se define como la capacidad que tiene la persona de reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: Hace referencia a la condición de la persona para lograr el mayor movimiento posible de una articulación



SC-CER96940



“Formando líderes 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!



Educación física

Baena Extremera dice de la educación física que no es una educación de “lo físico”, “es el hombre el que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos en sí mismos” (Bennett, citado por Cecchini, 1996), ni tampoco “es simplemente educar el organismo o aparato locomotor” ya que estos no pueden ser objeto de educación, sino sólo de adiestramiento.(p.1) en otras palabras no se puede concebir la educación física como algo simplemente descriptivo, sino que al contrario va más allá, pues se refiere a la preservación del cuerpo, mente y espíritu a través de la actividad física.

González, citado por Buñuel, (1997:21), hace referencia a que la educación física es una ciencia y arte que trata de mejorar en el individuo sus capacidades coordinativas y por medio de ellas aumentar sus diferentes factores como lo son el saltar, correr, lanzar, patear etc., capacidades que aumentan con el cuidado del cuerpo y estabilidad mental, pues al momento de realizar actividad física, el sujeto se olvida de su entorno facilitando un mejor desempeño mental.

Es por esto que la educación física es una ciencia que se debe tomar desde la pedagogía como elemental para el desarrollo del niño, pues además de formarlo para que tenga una prevención en el cuidado físico y de la salud también busca una formación emocional que conduzca a la sana competitividad, hacia el trabajo en equipo y el respeto tanto dentro de la institución educativa como en el ámbito social.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El reciclaje.

La recolección y selección de residuos de desecho es una tarea que nos debe comprometer a todos ya que es responsabilidad de cada sujeto cuidar su espacio, a su como dice un adagio popular si cuidamos nuestra casa con mayor razón debemos cuidar nuestro planeta, se dice que cada persona genera entre 1 a 2 kilos de basura al día esto equivale a 365kg de basura al año por persona, muchos de estos residuos van a parar a los ríos o al bosque contaminando nuestro ecosistema.

Definición de reciclaje:

Se entiende el reciclaje como el proceso por el cual los residuos de desechos sufren un proceso físico químico para la transformación en nuevos productos o elementos que serán utilizados para la elaboración de nuevos elementos, reduciendo así el consumo de materia prima y la eliminación de residuos. Osorio (2012) manifiesta que:

En la actualidad el reciclaje es y debe entenderse como una estrategia de aprendizaje utilizada por el hombre en la reducción del volumen de desperdicios y residuos sólidos; este proceso consiste en un conjunto de acciones que realiza el hombre sobre diferentes materiales para transformarlos y volverlos a recuperar (pág. 84)

Por otra parte, Méndez (2012) señala que: "El reciclaje es el proceso que consiste en un conjunto de acciones que realiza el hombre sobre diferentes materiales para transformarlos y volverlos a recuperar" (pág. 25) en otras palabras el reciclaje es la acción de volver a utilizar materiales que han sido recuperados gracias a la transformación que han sufrido para poder volver a cumplir una función adecuada dentro de la industrialización.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



Principio de Reciclaje

De acuerdo a Pardavé (2007) el reciclaje se cimienta en, que los residuos deben ser tratados como recurso, para luego, reducir la demanda de recursos naturales y la cantidad de materia que requieran una disposición final.

Objetivos del Reciclaje

Acevedo, et. al, (2009) refiere los objetivos del reciclaje, de la siguiente forma:

- Evitar olores desagradables,
- Dar un mejor aspecto al entorno,
- No atraer vectores como las moscas, mosquitos, cucarachas, roedores entre otros transmisores de enfermedades,
- Reducir la contaminación del suelo, aire y agua.
- Facilitar la labor de quienes recogen materiales en los basureros, denominados pepenadores o recolectores, pues son expuestos a graves problemas de salud tanto a ellos como a sus familias, ya que la solución no es expulsarlos sino mejorar sus condiciones de trabajo.

Conviene también, desde el punto de vista educativo, agregar los siguientes:

- Despertar el interés en el educando por el cuidado del medio ambiente
- Desarrollar un amplio conjunto de cuestionamientos que promueva un pensamiento crítico, lógico y reflexivo.



SC-CER96940



"Formando líderes 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 3r del reciclaje: reducir, reutilizar y reciclar

Se dice que el reciclaje es una de los mecanismos que utilizándose bien puede reducir la cantidad de desechos generados por el hombre, pero para habitar y preservar la tierra se necesita estar un paso delante de la contaminación para ello necesitamos saber en qué consiste la regla de las 3R propuesta por la ONG ecologista Greenpeace que se basa en tres principios esenciales para una correcta reducción de los desechos: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

Reducir: debemos minimizar nuestro impacto en el medio ambiente produciendo menos desechos (plásticos, residuos nucleares, emisiones de CO₂, etc.).

Reutilizar: consiste es darle un uso diferente para el que fueron creados estos objetos y materiales para así preservar la utilidad de los mismos.

Reciclar: cuando no sea posible encontrarles un uso o valor a los materiales opta por reciclar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 Diseño. Cronograma.

ACTIVIDAD	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6	S.7	S.8
JUEGOS	X							
DEPORTES		X	X					
DANZAS				X				
CAPACIDADES CONDICIONALES								
FUERZA					X			
VELOCIDAD						X		
FLEXIBILIDAD								X
RESISTENCIA							X	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2 EJECUCIÓN METODOLOGÍA

3.2.1 JUEGOS

ACTIVIDAD # 1

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: El juego que se realizara se llama “encesta el aro” y lo primero que se deberá hacer es recolectar 9 botellas plásticas, lavarlas y pintarlas luego se tomara un alambre y se perforara por la mitad las botellas de forma que se armara un cuadro, por último, se armara un aro con alambre y se cubrirá con plástico.</p> <p>DESARROLLO: se les pedirá a los estudiantes armas dos grupos con igual cantidad de personas y que se formen por hilera, el profesor ubicara el cubo de plástico a una distancia de 6 metros de los participantes, el docente ubicara los aros en la mitad que divide a los estudiantes con el cuadro de botellas cuando el profesor de la orden el primero de cada hilera saldrá corriendo a pasar por el medio de las piernas de sus compañeros y a tomar el aro, el primero que lo haga tendrá la oportunidad de lanzar y hacer punto para su equipo.</p> <p>VARIANTE: se armarán dos grupos de botellas y cada grupo de jugadores tendrá la misma cantidad de aros, el grupo que primero que enceste todos los aros, ganará</p>	 <p>Imagen tomada de:</p> <p>https://www.fundacionosaludinfantil.org/reciclay-juega/juego-de-lanzamiento-con-aros-ybotellas-recicladas/</p>



SC-CER96940



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

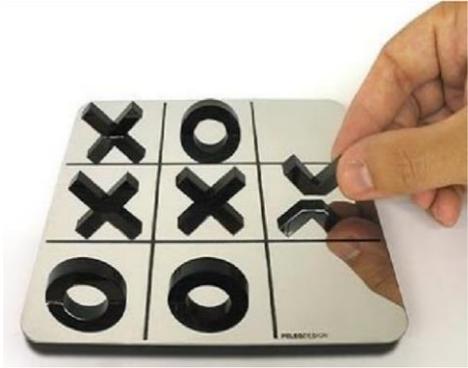
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 2

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: esta actividad se llama triki reciclable, consiste en recortar cuatro palos en los cruces de la madera, posteriormente se envolverán en cinta y se pintarán, además se reunirá 10 tapas de plástico 5 de un solo color y otras 5 de otro color.</p> <p>DESARROLLO: para construir el juego se les pedirá hacerse en grupos de 4 integrantes, una vez construido se realizará un tipo de torneo el que consiste en que los cuatro integrantes se enfrentaran entre sí, los dos jugadores que más veces gane pasara a la siguiente ronda y así sucesivamente hasta que haya un ganador.</p> <p>VARIANTE: una vez construido el juego se realizará un torneo por genero donde las mujeres jueguen entre ellas y a su vez los hombres, al final los ganadores se enfrentarán entre sí.</p>	 <p>Imagen tomada de: https://www.pequeocio.com/tres-en- raya/</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!



ACTIVIDAD # 3

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: este juego se llama golpea la bola, se debe armar un palo de golf con una botella plástica y un palo de escoba, haciéndole un orificio a la botella e introduciendo el palo, se cubre la botella y luego se pinta, la pelota será de papel reciclado y amarrado con cinta</p> <p>DESARROLLO: una vez cada estudiante tenga su palo de golf se armará equipos de 5 integrantes; posteriormente se explicará las reglas del juego y se ubicará la pelota en el centro de la cancha e iniciarán a jugar, ganará el equipo que más goles haga.</p> <p>VARIANTE: para hacer más difícil el juego se reducirá el tamaño de los arcos utilizando botellas plásticas de gaseosa y se le colocará un palo de escoba para que así quede más alto y haya mayor posibilidades de hacer goles.</p>	<p>Imagen tomada de: https://docplayer.es/63926242-Propuestasludicas-para-recreos-escolares-enmovimiento.html</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

DESCRIPCIÓN METODLOGICA	GRAFICA
<p>INICIO: el juego se llama no dejes caer las tapas y consiste en cortar dos botellas de gaseosa por la mitad y se unen las dos partes de abajo luego se hacen agujeros que pasen de un lado a otro una vez hecho esto se introducen unas tapas de gaseosa y luego se colocan palillos pasticos en los agujeros de modo que no dejen caer las tapas</p> <p>DESARROLLO: una vez construido se informa a los niños que pueden comenzar ellos solos a quitar los palillos, se podrán dar cuenta que jugar uno solo este juego no es tan divertido entonces se procede formar grupos de 2 o tres personas y empiezan a retirar los palillos sin que se caigan las tapas porque perdería.</p> <p>VARIANTE: una vez hayan jugado con sus amigos se pondrá una variante de manera que el juego sea más complicado y se les pedirá a los niños que cuando sea su turno deberá sacar los palillos con los ojos cerrados.</p>	 <p>IMAGEN TOMADA DE: https://co.pinterest.com/</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.2 DEPORTES

ACTIVIDAD # 1

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: el deporte a trabajar es el tenis, pero como no tenemos raqueta de tenis fabricaremos las propias, para ello se necesitará un gancho de ropa, una prenda de ropa que sea elástica, cinta, la pelota que deberá ser de papel o un material de goma.</p> <p>DESARROLLO: Para hacer la raqueta deberemos anchar el gancho con la mano de tal forma que quede lo más circular posible, después con unas tenazas se estirará el gancho que traen y se ajustará a un tubo o a un trozo de madera para hacer la empuñadura o agarre y se le envolveremos cinta, para hacer de malla se tomará una media velada o tela elástica y se colocará sobre el círculo y se amarrará a la empuñadura, posteriormente cuando se tenga los implementos hechos se procederá a explicar la técnica del deporte, el saque, el revés, volea, etc.</p> <p>VARIANTE: una vez los muchachos asimilen la técnica individual se procederá a jugar en dobles.</p>	 <p>Imagen tomada de: https://trebolito.com/como-hacer-unaraqueta-con-una-percha/</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

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: el deporte a practicar es el softbol, para ello necesitaremos hacer un bate con una botella plástica y un palo de escoba, cinta y pinturas, para la pelota necesitaremos trozos de ropa y globos, para los guantes necesitaremos una botella de gaseosa grande.</p> <p>DESARROLLO: se empezará por hacer el bate entonces se tomará una botella y se le colocará un palo de madera de 60cm aproximadamente, para cubrirlo le envolveremos capas de papel y cinta de enmascarar, luego se decorará; para realizar la pelota utilizaremos 4 globos los cuales colocaremos uno dentro del otro y recortaremos trozos de ropa y lo llenaremos con eso y al final le aremos un nudo a los globos y le envolveremos cinta. Una vez construidos los implementos se procederá a explicar las reglas del deporte por medio de ayudas didácticas, para finalizar se explicará la técnica usada en este deporte.</p> <p>VARIANTE: se jugará primero en la cancha de la institución luego se pasara al campo a practicarlo con más libertad.</p>	 <p>Imagen tomada de: http://cpleonfelipe6.blogspot.com/2018/02/materiales-autoconstruidos-bate-de.html</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!



ACTIVIDAD # 3

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	GRÁFICA
<p>INICIO: el deporte que trabajaremos a continuación es el atletismo con vallas, donde construiremos unas vallas con tubos de PVC y palos de escoba.</p> <p>DESARROLLO: para hacer las vallas necesitaremos dos T de media pulgada, dos codos de media pulgada, además utilizaremos 3 tubos de PVC de 60cm. vez construidas las vallas se explicará este deporte por medio de herramientas didácticas, se aclaren dudas y se pasará a la cancha a ejecutar la técnica y realizar competencias.</p> <p>VARIANTE: para iniciar el gesto técnico se colocará unas botellas plásticas asemejando las vallas, para que a los niños no les de miedo saltarlos y vayan tomando confianza</p>	 <p>http://expobi11atletismo.blogspot.com/2011/11/</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!



ACTIVIDAD # 4

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: El deporte a trabajar es el tenis de mesa. Para ello necesitamos una mesa, la raqueta que aremos de cartón, la malla será de bolsa plástica y los soportes se harán con tubos de PVC</p> <p>DESARROLLO: para la adecuación de la mesa utilizaremos las mesas que hay en el restaurante escolar, para realizar la raqueta se recortara la figura con cartones y pegaremos unos tres cartones para que así quede gruesa y no se doble fácilmente, la malla será de bolsa plástica se cortara de 10cm de alto por la anchura de la mesa y de soportes se colocaran pegados a la mesa con tubos de PVC a los que ira sujeta la bolsa y las reglas del deporte</p> <p>VARIANTE: se les enseñara a los jóvenes a jugar sin la malla para que se vayan familiarizando con el deporte y luego si se procede a colocar la malla.</p>	<p>Imagen tomada de: https://la7demerlofotos.wordpress.com/2018/11/20/proyectomesas-de-ping-pong-portatiles/</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

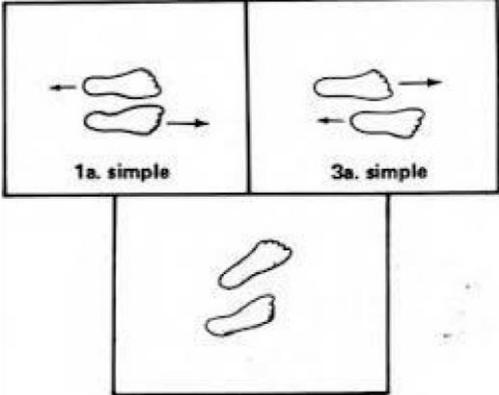


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.3 DANZA

ACTIVIDAD # 1

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: en esta sesión trabajaremos danzas folclóricas colombianas, el género es el joropo.</p> <p>DESARROLLO: el paso básico, en el hombre consiste en adelantar el pie izquierdo y arrastrarlo hasta el punto de partida, la mujer adelantara el pie derecho y lo retrocede lentamente, para realizar este paso metodológicamente utilizaremos cartones y los colocaremos en el suelo para ello utilizaremos cartones delante del estudiante, para que puedan tocar el cartón pisando fuerte con un pie y luego con el otro.</p> <p>VARIANTE: se marcarán con una tiza la forma del pie en el suelo para que los estudiantes se puedan guiar.</p>	 <p>Imagen tomada de: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream</p>



SC-CER96940



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

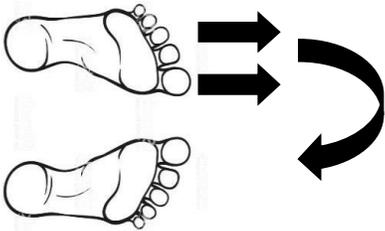
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 2

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: en los pasos básicos existe uno que solo lo utiliza la mujer que se llama el escobillado</p> <p>DESARROLLO: partiendo de la posición inicial se adelanta el pie derecho y escobilla dos veces rápidamente el suelo para regresar al puesto, luego sale el pie izquierdo realizando lo mismo que el derecho, para enseñar este paso utilizaremos tiza para marcar el suelo.</p> <p>VARIANTE: después de hacer el escobillado sencillo enseñaremos el doble que consiste realizar el mismo que el anterior pero cruzando la pierna.</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

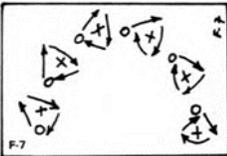
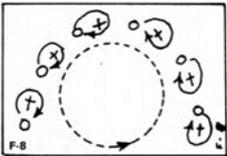
Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: la siguiente actividad consiste en "las figuras" lo que le hace lo atractivo del baile.</p> <p>DESARROLLO: existe una cantidad de figuras dentro del joropo, pero nosotros nos basaremos en tres básicas como lo es el trapiche: que consiste en estar en posición inicial, el brazo izquierdo de la mujer pasa por detrás del cuello de ella tomando el brazo izquierdo de hombre y el brazo derecho de la mujer pasa por detrás del cuello del hombre y el brazo izquierdo del hombre sujeta la mano derecha de la mujer y giran en cuatro compases. (dos giros)</p> <p>Pechi-cola: el brazo derecho del hombre va sobre el costado izquierdo de la mujer sujetando su brazo izquierdo sobre la cintura y el brazo izquierdo del hombre va a la altura de su pecho sujetando la mano derecha de la mujer y giran en cuatro compases</p> <p>El topocho: esta figura se realiza para finalizar la coreografía y consiste en tomar las manos de la mujer y pasarlos a su hombro de modo que el hombre le dé la espalda a la mujer y van dando círculos para salir.</p>	  <p>Imagen tomada de: https://blog.redbus.co/cultura/torneo-internacional-del-joropo/</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 4

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: esta actividad consiste en montar una coreografía con los pasos y figuras anteriormente mencionadas, así se podrá poner en práctica lo aprendido sobre el joropo.</p> <p>DESARROLLO: la coreografía constara de 16 pasos, donde se realicen las figuras los giros y los pasos antes vistos, cada uno con cuatro tiempos.</p>	 <p>Todos lo hacen 4 veces consecutivas para rematar con G. por parte de la M y de inmediato el H. inicia sus zapateos y la M. hace el paso 2.</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!



3.2.4 FUERZA

ACTIVIDAD # 1

Descripción metodológica	Grafica
<p>Inicio: para la primera actividad de condición física trabajaremos ejercicios de fuerza por circuitos donde trabajaremos fuerza estática, fuerza dinámica, fuerza máxima, fuerza explosiva</p> <p>Desarrollo: para la fuerza dinámica, necesitaremos las vallas en PVC un balón medicinal que aremos con trozos de ropa y un banco, la actividad consistirá en saltar a un pie la valla y realizar 10 sentadillas con un solo pie y luego subirse al banco tomando el balón medicinal y hacer 12 sentadillas con el balón, luego cambiar de pierna.</p> <p>Variante: se realizará con pies juntos, pero aumentaremos la cantidad de sentadillas</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

Descripción metodológica	Grafica
<p>Para la fuerza estática: necesitaremos una colchoneta o cartones.</p> <p>DESARROLLO: primero se hará una Plancha de cubito abdominal, donde se apoyara solamente el antebrazo sobre la colchoneta y se levantara la pelvis de modo que quede en punta de pies, lo realizaremos por 30 segundos y tendrá un descanso de 10 segundos, luego se hará una plancha lateral, colocando solo un brazo de apoyo en el suelo mientras el otro va sobre la cadera y se levantara la pelvis se realizara por 30 segundos y 10 de descanso, después se ubicará en cubito abdominal elevando piernas y brazos y mantener se realizara por 30 segundo con 10 de descanso, por último, se ubicará de cubito dorsal y elevaran piernas juntas y las sostendrá en el aire por 30 segundos.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 3

Descripción metodológica	Grafica
<p>FUERZA MÁXIMA: para esta fuerza utilizaremos unas pesas de cemento de 10kg, para realizar las pesas necesitamos mezclar la arena, cemento y agua y la echamos en dos cubos de pintura vacíos y colocaremos un tubo de hierro de 1.20 cm para unir las y dejamos secar por 2 días.</p> <p>DESARROLLO: se le pedirá a un estudiante colocarse las pesas sobre sus hombros y que realice la mayor cantidad de sentadillas en un tiempo de 45 segundos, se le dará un tiempo de descanso de 20 segundos Luego se colocará un neumático de bicicleta amarrado a la cintura y a un poste y deberá correr hacia adelante durante 30 segundos sin parar, después en posición de pie flexionando un poco las piernas tomara un balón medicinal y extenderá los brazos sosteniendo el balón por 30 segundos el último ejercicio consiste en hacer la mayoría de flexiones de brazo en 45 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!



ACTIVIDAD # 4

Descripción metodológica	Grafica
<p>PARA LA FUERZA EXPLOSIVA: necesitaremos un banco para poder hacer saltos, teniendo el balón medicinal en las manos saltaremos sobre el banco y luego hacia el suelo y repetiremos la acción durante 45 segundos, con tiempo de descanso de 10 segundos. Luego se ubicara en una superficie plana y tendrá que realizar saltos en extensión a pies juntos doblando un poco la rodilla en un tiempo de 30 segundos, para finalizar el estudiante se colocara de rodillas sobre una colchoneta o un cartón y tomara un rodillo con sus manos y lo colocara sobre el suelo y ejercerá el peso sobre el disco y lo llevara hacia adelante y hacia atrás y en diagonal.</p> <p>VARIANTE: primero se realizará por tiempo y luego por series.</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



3.2.5 VELOCIDAD

ACTIVIDAD # 1

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: para desarrollar la velocidad en los niños y jóvenes, se logrará por medio de un juego de perseguidas llamado ojo al color.</p> <p>DESARROLLO: el profesor formara dos hileras con igual número de personas, se ubicarán una de espalda a la otra, le asignara un color a cada hilera y tomara dos botellas pasticas, pintadas de un color distinto cada una, al levantar una botella el equipo de este color saldrá corriendo para que su rival no lo toque y viceversa.</p> <p>VARIANTE: una vez se haya realizado varias veces el juego se procederá a realizarlo por parejas tomadas de las manos.</p>	 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 2

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: esta actividad se llamará toca la botella, los niños o jóvenes se ubicarán por parejas, preferiblemente que sean del mismo tamaño, peso y edad.</p> <p>DESARROLLO: se le pedirá a la pareja que se ubiquen debajo de cada portería de la cancha y se coloque en posición de carrera, en el centro de la portería contraria habrá una botella plástica colgada, al silbato del profesor, saldrán corriendo los niños hasta la portería contraria, el primero que toque la botella, ganara.</p> <p>VARIANTE: se colocará dos carriles con botellas plásticas, se ubicaran los niños uno al lado del otro en su respectivo carril en posición de carrera, cuando el profesor suene su silbato, saldrán a correr hasta donde está la botella plástica el que primero la toque ese ganara.</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!



ACTIVIDAD # 3

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: está actividad la llamaremos salta la escalera; para esta actividad se les pedirá a los jóvenes hacer una hilera y se ubicará delante de ellos la escalera hecha de material reciclado.</p> <p>DESARROLLO: al sonar el silbato el primer joven saldrá corriendo a pasar la escalera en skipping y luego correrá a toda velocidad hasta el cono plástico y se devolverá a toda velocidad hasta sus compañeros.</p> <p>VARIANTE: se ubicaran los niños en la misma hilera y se les pedirá pasar la escalera lateralmente luego correrá a toda velocidad hasta el cono de plástico y se devolverá por la escalera por su otro costado.</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

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: se llamará cruza los obstáculos, se colocará 5 aros en línea recta y luego se ubicará un domo que aremos de palo de escoba y una botella plástica en la misma dirección y por ultimo un cono al final del recorrido.</p> <p>DESARROLLO: se les pedirá a los niños hacer dos hileras con igual número de integrantes y se ubicaran a diez metros de los aros, al silbato del profesor saldrá corriendo el primero de cada hilera y pasara por los aros para luego llegar al domo el cual tendrá que disminuir la carrera y pasarlo a toda velocidad hasta el cono final.</p> <p>VARIANTES: se ubicará una hilera con todos los niños y se les pedirá a dos niños que se ubiquen a 10 metros y otro a 15 metros de los demás a lo que suene el silbato saldrá a correr el que está en la hilera a tocar al que está a los 10 metros y luego este correrá a tocar al de 15 metros y así sucesivamente hasta que todos hallan pasado.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.6 FLEXIBILIDAD

ACTIVIDAD # 1

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: lleva las botellas al círculo, se dibujará un círculo en el suelo y a 5 metros se dibujará otro círculo.</p> <p>DESARROLLO: dentro de un círculo se ubicará 3 botellas plásticas de litro y medio, y se les dirá a los niños que se ubiquen detrás de los círculos luego el primer niño de la hilera deberá tomar una botella con las rodillas y la llevara sin dejarla caer hasta el otro círculo de tal manera que pase todas las botellas.</p> <p>VARIANTE: se les pedirá a los niños hacer dos hileras en esquinas de la cancha de manera que queden diagonal, el primero de cada hilera saldrá en punta de pies extendiendo sus brazos hacia arriba de la cabeza y sostendrá una botella de plástico, al llegar donde su compañero la entregara para que este salga.</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!



ACTIVIDAD # 2

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: se ubicarán tres grupos con la misma cantidad de personas se les pedirá que se acuesten en el suelo en línea recta.</p> <p>DESARROLLO: una vez los niños estén sobre el suelo uno detrás del otro se le entregara un balón medicinal al primero de cada hilera, lo tomara y lo colocara en medio de sus dos pies y lo pasara a su compañero de atrás sin tocarlo con las manos, el último del hilero lo tomara con sus manos y pasara de primero de manera que se repita la actividad, deberán ir avanzando hasta llegar al otro extremo de la cancha.</p> <p>VARIANTE: se formarán dos grupos con la misma cantidad de personas, y se ubicaran en hileras a un metro de distancia entre los grupos, luego se les pedirá que se ubiquen diagonal entre ellos, después se deberán sentar en el suelo con los pies recogidos. se le entregara un balón al primero de la hilera y este lo tomara para colocarlo en sus pies y pasarlo a su compañero en diagonal y así sucesivamente hasta que todos hallan pasado.</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

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: se hará un cuadro de 4x4 y se subdividirá en cuadritos de 1 metro y dentro de los cuadros se ubicará unas figuras sobre profesiones</p> <p>DESARROLLO: se le pedirá a un niño que pase al frente y a la voz del profesor vaya haciendo lo que se le indique, es decir el docente dirá pie derecho en enfermera, mano izquierda en el ingeniero y así pasaran uno por uno.</p> <p>VARIANTE: por parejas tendrán que pasar a realizar la actividad de manera que puedan cumplirla y divertirse al tiempo.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD # 4

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: por parejas se ubicará uno de frente al otro, primero uno se ubicará sobre el suelo en cubito abdominal y su compañero estará de pie a dos metros de él.</p> <p>DESARROLLO: el niño que está de pie tendrá en sus manos una pelota de papel y se la lanzará a su compañero que esta acostado y este levantará sus miembros superiores, sin levantar sus pies para tomar la pelota y se la devolverá a su compañero, después de hacer 10 elevaciones de su pecho, le sedera el turno a su compañero.</p> <p>VARIANTE: se colocara un niño de cubito dorsal y su compañero se ubicara al frente y le lanzara la pelota de papel y este deberá elevar su tronco y atraparla y devolverla a su compañero.</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



3.2.7 RESISTENCIA

ACTIVIDAD # 1

Descripción metodológica	Grafica
<p>para desarrollar la resistencia aremos circuitos sencillos para lograrlo.</p> <p>INICIO: Se divide el grupo en dos equipos para realizar el circuito.</p> <p>DESARROLLO: al sonar el silbato sale un jugador a realizar la prueba, se trata de una escalera deberán, abrir y cerrar las piernas con desplazamiento, las siguientes estaciones son los conos se desplazarán con el centro de gravedad baja deberán tocara los conos con las manos, sigue con unos aros donde deben saltarlo cambiado de pie si el aro es de diferente color y al final van a un cono en el centro de la cancha a toda velocidad.</p> <p>VARIANTE: se ubicarán unos aros donde deben caer a un pie cuando hay un aro y a dos pies cuando hay dos aros, la siguiente sesión es una escalera horizontal donde realizaran skipping con desplazamiento, siguiendo con unos domos desplazándose en zigzag y finalizan con un pase del balón y hace un tiro a portería. Al pasar por 3 ves se debe realizar el circuito completo</p>	



ACTIVIDAD # 2

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: en una esquina de la cancha donde en la primera parte encontrarán unos aros que estarán acomodados diagonal entre sí.</p> <p>DESARROLLO: deberán pasar a la pata coja cambiando de pie cada 3 aros para trabajar la bilateralidad. Al salir de los aros encontrarán unos palos en el suelo donde deberán hacer un slalom en sprint. Cuando se termina en el sprint encontraran unos conos donde deberán hacer desplazamientos diagonales, al completar 3 desplazamientos continuos salen a máxima velocidad hasta un cono ubicado en la esquina donde deberán pasar por detrás. Este ejercicio lo realizaran 2 compañeros al tiempo</p> <p>VARIANTE: Realizar 20 segundos de plancha frontal para trabajo de abdomen antes de iniciar los saltos en los aros</p>	 



ACTIVIDAD # 3

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: se ubicarán los niños en dos grupos iguales a cada extremo de la cancha, allí se ubicarán unos conos en línea recta, luego se coloca 5 bastones, para luego saltar los lazos, y por ultimo encontrara unos platos en cruz.</p> <p>DESARROLLO: saldrá el primer niño de cada hilera empezando por saltar los conos a pies juntos, después tendrá que pasar los bastones en zig- zag a máxima velocidad una vez hecho esto tomara un lazo y realizara 12 saltos dejara hay el lazo y continuara hacia los platos que tendrá que tocar los conos uno por uno y saldrá a toda velocidad a comenzar de nuevo el circuito.</p> <p>VARIANTE: al empezar el circuito el niño deberá hacer 5 abdominales y 5 flexiones de brazo, luego si podrá empezar el circuito.</p>	



ACTIVIDAD # 4

Descripción metodológica	Grafica
<p>INICIO: se empezara con skipping bajo por 30 segundo, skipping medio por 30 segundo, skipping alto por 30 segundo, luego deberá tomar el balón medicinal y lanzarlo hacia arriba 5 veces flexionando las piernas, seguidamente avanzara a realizar abducción y adducción de miembros superior e inferior hacerlas por 30 segundos, realizar 4 veces, luego tomara un lazo y tendrá que avanzar hasta el final de la cancha, seguido de tijeras con pie adelantado y mano contraria al frente hacer el movimiento continuo con ambas piernas y brazos, posteriormente realizara sentadillas 10 por cada cambio de posición, alta, media, baja, seguido de 10 sentadillas con salto, 10 flexiones sobre rodillas, abdominales piernas elevadas y tocamos con mano por derecha e izquierda por 10 segundos,</p> <p>VARIANTE: primero se realizará el circuito de a una persona, luego se dividirá el circuito en 5 estaciones y en cada estación habrá un número determinado de integrantes y realizaran las actividades de su estación en un tiempo de 10 segundo y continuara su compañero cuando todos hayan pasado cambiaran de estación hasta pasar por todos.</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



Taller de deportes

Semana 3

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA

Sede la caldera.

Taller de deportes

Área: Educación física

Docente: Yeison Escalante Rodríguez

Objetivo: dar a conocer la historia y reglamento de algunos deportes que tienen más relación en nuestro entorno permitiendo alcanzar una familiarización al momento de practicarlos

Competencias: lograr en el estudiante un conocimiento y la capacidad de ejecución en deportes tanto en conjunto como individuales.

Definición:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Así mismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio»



actividad

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos ya realizaban actividades deportivas hace 4000 años, entre 1096-771 a. C.8 La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los emperadores indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zoukbaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

1.) A continuación, se presentan unas imágenes de algunos deportes, debajo de cada imagen colocar el deporte que corresponde.



Taller de futbol de salón

Semana 4

40. EJERCICIO INTEGRADO

Se divide el grupo en dos equipos para realizar el circuito, a la señal del silbato sale un jugador a realizar la prueba, la primera sesión se trata de una escalera deberán hacer, abrir y cerrar las piernas con desplazamiento, el siguiente estación son los conos se desplazaran con el centro de gravedad baja deberán tocar los conos con las manos, sigue 2 conos aros donde deben saltarlo cambiado de pie si el arco es de diferente color y al final va a punto penal a hacer tiro de esquina.

La siguiente estación hay unos aros donde deben hacer el juego del avioncito, el siguiente sesión es una escalera horizontal donde realizarán skipping con desplazamiento, siguiendo con unos conos desplazándose en zigzag y finalizan con un pase del balón y hace un tiro a portería. Al pasar por 3 ves se debe realizar el circuito completo.

Se realiza el ejercicio de 3-5 veces.



41. Inician en una esquina de la cancha donde la primera parte encontrarán unos aros que estarán acomodados diagonal entre sí, deberán pasarlos a saltos a pata coja cambiando de pie cada 3 aros para trabajar la bilateralidad. Al salir de los aros encontrarán unos pelos en el suelo donde deberán hacer un slalom en sprint. Cuando se termina en el sprint encontrarán unos conos donde deberán hacer desplazamientos defensivos para trabajar concepto técnico defensivo, al completar 3 desplazamientos continuos salen a máxima velocidad hasta un cono ubicado en la esquina donde deberán pasar por detrás. Este ejercicio lo realizaran 2 compañeros al tiempo.

Cuando pasen por el cono final se activara la jugada ofensiva donde hay un jugador en el centro con balón y otro en el costado opuesto del circuito. El jugador del centro tendrá balón y hará un pase profundo al jugador de la esquina, este será el tiempo que se le dé a los defensas

ACTIVIDAD

línea de fondo, igual que en el gráfico, todos los jugadores disponibles, excepto dos que harán funciones de comodines de pase.

El jugador pasa la pelota por debajo de las vallas y luego las salta, para después controlarla de nuevo.

- 1) Pasa el balón al comodín de pase situado en el centro del campo para después realizar un ziz zag entre conos sin balón a máxima velocidad.
- 2) Rodea el cono situado cerca de la portería para después controlar el balón que le será enviado por el comodín de pase, para después controlar el mismo, conducir y disparar.

Una vez terminado el ejercicio, recoger el balón y pasárselo al siguiente jugador de la otra fila que le toque realizarlo y ponerse en la fila a esperar su próximo turno.



- 3) Dividimos al equipo en dos grupos y cada uno trabaja un circuito con balón.

En el circuito A (Gráfico de la izquierda) realizamos un ziz zag entre conos con un ritmo de carrera con balón continuado saliendo dos jugadores a la vez. Al llegar al final de los conos pasar el balón al compañero de la fila de donde salimos inicialmente y a la carrera nos cambiamos a la fila contraria.

Taller sistema circulatorio

Semana 5

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA
Sede la caldera.

Área: Educación física

EL CORAZÓN

Guía 1.

Docente: Yeison Escalante Rodríguez

EL CORAZÓN

El corazón es el órgano clave del aparato circulatorio su función, es bombear la sangre a todos los ramos del organismo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y circula hasta el corazón para ser impulsada a todas las partes del cuerpo. Después de su viaje por el organismo, la sangre queda sin oxígeno y es enviada de nuevo al corazón para que este la bombee a los pulmones con el fin de recoger más oxígeno. Así se completa el ciclo.

Generalmente, late entre 60 y 100 veces por minuto. El corazón recibe mensajes del cuerpo que le indican cuando bombear más o menos sangre, dependiendo de las necesidades de la persona. Cuando hacemos ejercicio, o estamos angustiados, nuestro corazón bombea con más rapidez para aumentar el suministro de oxígeno.

¿QUE ES EL CICLO CARDIACO?

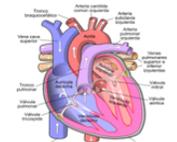
El corazón funciona de manera involuntaria, cíclica y continúa por eso existen dos fases principales: la sístole que consiste en que el corazón se contrae para bombear la sangre a los diferentes órganos, la diástole se refiere a la relajación del corazón para llenarlo de nuevo de sangre.

CAPAS QUE CUBREN EL CORAZÓN

Se forma por tres tejidos: a) Pericardio: formado por células epiteliales simples. b) Miocardio: constituido por células musculares cardíacas. c) Endocardio: formado por un endotelio simple.

PARTES DEL CORAZÓN

Al corazón se le divide en corazón derecho, por donde circula la sangre venosa, y en corazón izquierdo, por donde circula la sangre arterial. Cada uno presenta una aurícula y un ventrículo, derecho e izquierdo. La aurícula derecha se comunica con el ventrículo derecho mediante una válvula, llamada tricúspide, mientras que la aurícula izquierda lo hace con el ventrículo izquierdo mediante la válvula mitral, además, cada ventrículo presenta otra válvula denominada semilunar, situada en la base de la arteria pulmonar y aorta, respectivamente. Las válvulas tienen por objeto asegurar la circulación de la sangre en un solo sentido. A la aurícula derecha llegan la vena cava superior, la vena cava inferior y la vena coronaria. A la aurícula izquierda llegan las cuatro venas pulmonares, dos derechas y dos izquierdas, trayendo sangre arterial. Del ventrículo derecho sale la arteria pulmonar llevando sangre venosa a los pulmones. Del ventrículo izquierdo sale la arteria aorta, que lleva la sangre arterial a todas las partes del cuerpo.



Las arterias: Son vasos que sacan la sangre del corazón, se originan en los ventrículos. En su base poseen unas válvulas denominadas ligamentos o semilunares, encargadas de impedir que la sangre regrese de la arteria al corazón, cuando este se encuentra en diástole. Estructuralmente cada arteria está formada por tres capas de tejidos, llamadas tunica: una externa, conquirina, una media, formada por células musculares lisas, fibras elásticas y colágenas; y una túnica interna, formada por un tejido endotelial semejante al endocardio.

Las venas: Son los vasos encargados de llevar la sangre de las células de los tejidos hacia las aurículas del corazón. Sus paredes presentan, también, las tres tunicas que poseen las arterias, con la diferencia que la túnica media contiene menos tejido muscular, fibras elásticas, también muchas de ellas presentan válvulas que tienen por objeto impedir el retroceso de la sangre. Como se originan en los tejidos, van aumentando de diámetro hasta llegar al corazón.



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. Angina de pecho: cuando no fluye la sangre necesaria en el corazón debido a problemas de obstrucción en las arterias coronarias, el paciente que lo sufre, siente una fuerte presión en el pecho.

2. Ataque al corazón o infarto de miocardio: se interrumpe el paso de la sangre a alguna zona del corazón y esta se deteriora y muere. Presión en el pecho, mareo y dificultad para respirar son algunos de los síntomas.

3. Insuficiencia cardíaca: el corazón no es capaz de bombear la sangre suficiente y esta no llega en la cantidad necesaria al resto del organismo. Las enfermedades coronarias, la hipertensión o la diabetes son algunas de las causas de la insuficiencia cardíaca.

4. Arritmias: es otra de las enfermedades más comunes del corazón y consiste en un latido anormal del corazón. Este puede ser más lento de lo normal (bradicardia), más rápido de lo normal (taquicardia), o producir arritmias intermitentes que provocaran mareo, sofoca, palidez y sudoración entre otros síntomas.

5. Anemia: se produce cuando las paredes arteriales se debilitan y se inflaman en alguna zona o concreto del cuerpo. Proteger nuestra salud de este problema es posible con hábitos de vida saludables y chequeos rutinarios, ya que muchas veces la inflamación no produce dolor si se percibe por el paciente.

¿COMO CUIDAR TU CORAZÓN?

- Realiza actividades físicas
- Sigue una dieta cardiovascular
- Limita el consumo de azúcares, grasas y sal
- Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Evita el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas o refrescos.
- Consume productos frescos y sin procesar.
- Controla el estrés
- Evita fumar
- Controla la tensión arterial
- Revisa tu nivel de colesterol

Taller sobre el ejercicio físico y la salud cardiovascular

Semana 6

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA
Sede la caldera.

Área: Educación física

EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

Objetivo: analizar los beneficios que le aporta la actividad física al corazón.

Guía 2.

Docente: Yeison Escalante Rodríguez

Beneficios del ejercicio físico sobre el corazón



Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en la sangre

Cuando se realiza con regularidad, la actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón. Al hacerlo, mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Entonces circula más sangre hacia los músculos y las concentraciones de oxígeno en la sangre aumentan. Los capilares, que son los vasos sanguíneos diminutos del cuerpo, también se fortalecen. Esto les permite llevar más oxígeno a todas partes del organismo y transportar fuera de ellas los productos de desecho. Se previene la aparición de arterioesclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayuda a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias. De esta manera, la actividad física reduce los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, como la presión arterial

elevada y un perfil lipídico normal en sangre

Una actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pulsaciones por minuto) aumenta el volumen de las cavidades (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y los parados (miocardio) se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca sufren un incremento, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio. Estas mejoras debidas a la actividad física se reflejan en un aumento de la eficacia de bombeo, lo que ocasiona un descenso de la frecuencia cardíaca de reposo. O sea, con un mismo nivel bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cuando una persona tiene menos pulsaciones por minuto cuando está entrenada, que cuando no lo está).

Recomendaciones

Adulto: la actividad física regular que se recomienda a los adultos, independientemente de su edad, protege frente a enfermedades del corazón y la diabetes, y mejora la salud muscular esquelética y psicológica.

Niños: en los niños en edad escolar y los jóvenes, la actividad física es particularmente importante ya que sienta una buena base para una vida activa y una vida adulta sana. Los niños activos tienen una

buena capacidad cardiovascular, así como músculos y huesos fuertes.

Recomendaciones de la OMS sobre el nivel mínimo de actividad física para la salud.

Grupo de edad

De 5 a 17 años: 60 minutos al día.

Conviendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

De 18 a 64 años: 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a lo largo de la semana.

En sesiones de 10 minutos o más, incluyendo una actividad de fortalecimiento muscular, 2 o más veces por semana.

Más de 65 años: Las mismas que para los adultos de 18 a 64 años, o si funcionan de lo que les permitan su capacidad y estado de salud.

Debe incluir también actividades que mejoren el equilibrio y prevengan las caídas, 3 veces o más por semana.

Diferencia que existe entre en el trabajo que efectúa un corazón entrenado y uno sedentario en cuanto a cantidad de latidos.

Frecuencia cardíaca de un corazón entrenado:

- 60 latidos por minuto *60 = 3.600 por hora
- 50 latidos por hora *24 = 96.000 por día
- 96.000 latidos por día *365 = 35.160.000 por año

Frecuencia cardíaca de un corazón no entrenado:

- 80 latidos por minuto *60 = 4.800 por hora
- 4.800 latidos por hora *24 = 115.200 por día
- 115.200 latidos por día *365 = 42.048.000 por año

Normalmente, el corazón de una persona sedentaria, físicamente no entrenada, es débil.

como cualquier músculo que no se trabaja lo suficiente y presenta una cierta atrofia (Disminución del volumen o tamaño de un órgano o de un tejido orgánico debido a causas fisiológicas o patológicas).

Por el contrario, el corazón de un deportista es fuerte y relativamente grande porque está hipertrofiado. Este corazón es altamente eficiente porque por cada latido bombea más sangre con menos esfuerzo.

El corazón es el factor central de la salud y de la vida. Por lo tanto, mantenerlo en buen estado es primordial.

Ejercicios que ayudan a tu corazón

- ✓ Caminata a paso moderado o rápido
- ✓ Trotar o correr
- ✓ Natación
- ✓ Ejercicio aeróbico
- ✓ Bailar
- ✓ Montar en bicicleta
- ✓ Subir escalas
- ✓ Saltar a la cuerda
- ✓ Baloncesto
- ✓ Tenis

Taller

1. Escribe los beneficios del corazón al realizar ejercicio.

2. ¿con la a la actividad física que enfermedades se pueden prevenir?

3. Escribe las recomendaciones sobre el nivel mínimo de actividad física según el grupo de edad.

4. Responde las siguientes preguntas:

- ✓ Realiza actividad física frecuentemente: _____ (Cual? o Cuáles?)
- ✓ Escribe la frecuencia cardíaca de un corazón entrenado y uno que no.
- ✓ ¿Cómo es el corazón de una persona inactiva físicamente?
- ✓ ¿Cómo es el corazón de un deportista?
- ✓ ¿Por qué es importante la actividad física para el beneficio de tu corazón?
- 5. Haz un dibujo relacionado con el tema tratado.



**Taller sobre Frecuencia cardiaca
Semana 7**

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA
Sede la caldera.

Área: Educación física Docente: Yeison Escalante Rodríguez

Objetivo: Descubrir ¿dónde? y ¿cómo? se puede tomar la frecuencia cardiaca.

LA FRECUENCIA CARDIACA

Guía 3.
La frecuencia cardiaca (FC) se puede definir como la cantidad de latidos que realiza el corazón durante un minuto. Se suele expresar en "latidos por minuto" o "pulsaciones por minuto".

Se mide en condiciones bien determinadas (de reposo o de actividad) y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto (lat/min) a nivel del corazón y sirve para saber la velocidad con que late el corazón después de una actividad o cuando se está en reposo. La medición del pulso se puede detectar en distintos puntos, pero lo más habitual es que se lo mida en la muñeca, en el cuello o en el tórax.

Frecuencia cardiaca en reposo
La frecuencia cardiaca en reposo es el número de veces que el corazón late por minuto, cuando está descansando bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no se está haciendo ejercicio. Después de los 10 años, la frecuencia cardiaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto.

La frecuencia puede verse alterada por factores como el estrés, la ansiedad, las hormonas, los medicamentos y la cantidad de actividad física que practica. Un atleta o una persona más activa pueden tener una frecuencia cardiaca en reposo de hasta 40 latidos por minuto.

La siguiente tabla muestra la frecuencia cardiaca de una persona normal.

EDAD	PULSACIONES POR MINUTO
Nuevo nacido	120-170
De 1 a 1 año	120-160
De 1 a 2 años	110-150
De 3 a 4 años	100-140
De 5 a 9 años	100-135
De 10 años en adelante	60-80

Como tomar la frecuencia cardiaca
Para medir la frecuencia cardiaca, simplemente mídete el pulso. Colócate el dedo índice y medio en el cuello al lado de la tráquea. Para tomar el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.

Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica ese número por cuatro para calcular tus latidos por minuto.

Ejemplo: una persona logra una frecuencia cardiaca en 15 segundos de 17 pulsaciones, entonces para saber el resultado en 1 minuto se multiplica (17x4)=68 pulsaciones por minuto.

El 4 significa la cuarta parte de 60 segundo 15+15+15+15=60 por eso se multiplica por 4.

Frecuencia cardiaca durante la actividad física.
La frecuencia cardiaca máxima es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza durante el ejercicio o actividad física.

Cuando se entrena para estar en forma, es importante no poner demasiada presión en el corazón. Sin embargo, un individuo necesita que la frecuencia cardiaca se eleve durante el ejercicio para proporcionar más oxígeno y energía al resto del cuerpo.

Si bien es cierto que la frecuencia cardiaca aumenta como resultado de la actividad física, con el tiempo es posible que se disminuya la frecuencia cardiaca ideal. Esto significa que el corazón trabaja menos para llevar los nutrientes y el oxígeno necesarios a diferentes partes del cuerpo, lo que aumenta la eficiencia.

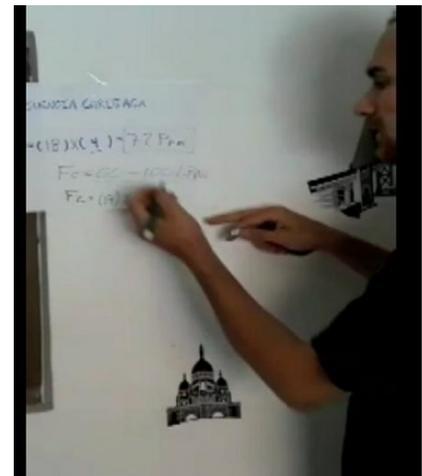
El entrenamiento cardiovascular tiene como objetivo reducir la frecuencia cardiaca ideal, la cual se reduce con la edad. También vale la pena hablar sobre la frecuencia cardiaca máxima, la cual muestra la capacidad total del corazón, y normalmente se alcanza a través del ejercicio.

La siguiente tabla muestra la frecuencia cardiaca máxima que puede alcanzar una persona al realizar actividad física.

Edad	F.C Máxima
20 años	200 Lp/Minuto
25 años	195 Lp/Minuto
30 años	190 Lp/Minuto
40 años	180 Lp/Minuto
45 años	175 Lp/Minuto
50 años	170 Lp/Minuto
60 años	160 Lp/Minuto

¿Cómo saber la frecuencia cardiaca máxima de una persona?
La fórmula para calcular la frecuencia cardiaca que usted debe desarrollar cuando hace una actividad física se logra de la siguiente manera (220 que viene siendo un valor estándar es decir se aplica para todas las personas menos tu edad, es decir (220 - 15 años = 205 es tu frecuencia cardiaca máxima, o si tienes 14 años tu FC debe ser 206. Entre mayor edad menor es las pulsaciones de la frecuencia cardiaca.

**Video sobre el sistema respiratorio
Semana 8**





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO IV
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>5 de marzo 2020</p>	<p>Día de la mujer</p>	
<p>13 de marzo 2020</p>	<p>Elección del personero</p>	
<p>11 de marzo 2020</p>	<p>Día del niño</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!



CAPITULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN

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

Pamplona, 10 de febrero de 2020

Señor rector
HERNANDO JAMES FLOREZ
Institución Educativa rural la sagrada familia
Pamplona

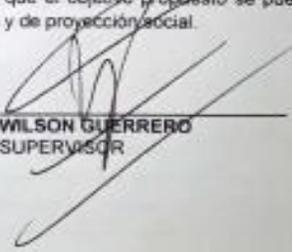
Estimado Rector:

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

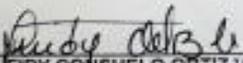
Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma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

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


YEISON ESTIDUAR ESCALANTE
ESTUDIANTE


WILSON GUERRERO
SUPERVISOR

Atentamente,


LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA
Coordinador de práctica

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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



SC-CER96940



"Formando líderes 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

E

➤ La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética

E

4. Ejecución

➤ La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

E

➤ Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

E

➤ Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

E

➤ Es líder en desarrollo del trabajo de su área

E

5. Control

➤ Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

E

➤ Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

B

NOMBRE DEL SUPERVISOR:

Wilson Enrique Gomez Ramirez.

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO:

FECHA:

8 - Junio - 2020

P/MA.



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Yeison Estiduar Escalante Rodriguez
SUPERVISOR: Wilson Enrique Genuo Ramirez
INSTITUCIÓN: C.E. La Sagrada Familia
GRADO: 0° - 9° FECHA: 9/06/2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	4.9	14.7
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	4.9	9.8
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.9	49.5

Supervisor: Wilson Genuo Ramirez

Alumno - Maestro Yeison Escalante Rodriguez



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Yeison Estiduar Escalante Rodriguez
SUPERVISOR: Milton Enrique Guevara Ramirez
INSTITUCIÓN: CEE La Sagrada Familia
FECHA: 9/06-2020

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

OBSERVACIONES:

¡ felicitaciones, éxitos en su futuro profesional!



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Yeison Esteban Escalante Rodríguez
SUPERVISOR: Wilson Enrique Guerrero Ramirez
INSTITUCIÓN: Centro Educativo Rural La Sagrada Familia
CURSO: 0° - 9° FECHA: 9/06/2020

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	49	14,7
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	50	25
III. EXTRACURRICULAR	20%	49	9,8
NOTA DEFINITIVA			49,5

OBSERVACIONES ESPECIALES:

¡Felicitaciones!, éxitos en su futuro profesional.

ALUMNO - MAESTRO: Yeison Escalante Rodríguez

SUPERVISOR: 



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Yeison Esteban Escalante Rodriguez
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Centro Educativo Rural La S. Familia
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Profesor Wilson Guerrero

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. R
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. B
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. E
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. R

2. De la Universidad

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

Al culminar mi práctica profesional en el C.E.R. la sagrada familia del municipio de mutiscua adquirí una corta pero grata experiencia; aunque hubiese querido tener más tiempo de ejecución, pues esto me permitiría como docente en formación, desarrollar los diferentes componentes de la educación física para ganar más experiencia como profesional, lamentablemente no fue posible debido a la pandemia que azota por estos tiempos a la humanidad.

Mediante mi proceso en una institución educativa rural pude visualizar los inconvenientes que tienen estos centros; por tanto, debí ser más creativo y recursivo al momento de realizar mis actividades por la falta de implementos e infraestructura que presentan estas zonas educativas y enfrentarme a nuevos retos para la cual no fui instruido o capacitado durante mi carrera, es decir los retos a los que uno se enfrenta en la zona rural es muy distinta al proceso educativo del contexto urbano.

Los retos a los que se enfrenta el docente de educación física en estos tiempos es mayor, ya que los niños y jóvenes hoy en día están enfocados en la tecnología y poco practican deporte, por esto como docentes tenemos la obligación de encaminarlos hacia la actividad física y el aprovechamiento del ocio y del tiempo libre para así darles a entender la importancia de la actividad física en la salud de las personas facilitando el interactuar y ser más sociables.

Por otro lado, como educador físico obtuve una nueva experiencia al emplear plataformas y aplicaciones por medio de las cuales puede modificar y adaptar actividades que realizaba de forma presencial para esto tuve que ser creativo y recursivo para que los niños no dejen de realizar actividad física en casa en estos tiempos de COVID- 19.



SC-CER96940



"Formando líderes 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

- <file:///D:/Downloads/1011-Texto%20del%20artículo-2084-1-10-20140407.pdf>
- <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>
- [https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutiérrezMar ta.pdf?sequence=1](https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutiérrezMar%20ta.pdf?sequence=1)
- <https://docplayer.es/12215066-Issn-1989-6247-el-reciclaje-del-material-de-desecho-en-la-educacion-fisica.html>
- file:///C:/Users/Super/Downloads/Cap_13_HS_Muestreo.pdf.pdf
- <https://docplayer.es/28917776-Material-docente-analisis-del-concepto-de-educacion-fisica-escolar-en-primaria-y-secundaria-antonio-baena-extremera.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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



SC-CER96940



"Formando líderes 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!



SC-CER96940



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

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