



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME FINAL PRÁCTICAS INTEGRALES DOCENTE
COLEGIO NEW CAMBRIDGE SCHOOL**

SERGIO ANDRÉS GUEVARA MENDEZ
1.013.682.987

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
2020-2**



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME FINAL PRÁCTICAS INTEGRALES DOCENTE
COLEGIO NEW CAMBRIDGE SCHOOL**

SERGIO ANDRÉS GUEVARA MENDEZ
1.013.682.987

PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

ASESOR
ESP. DANILO ROJAS CALDERÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
2020-2



SC-CER96940



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

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



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	6
1. CAPÍTULO I.....	8
1.1. RESEÑA HISTÓRICA	8
1.2.1. CONTEXTO EDUCATIVO.....	9
1.2.2. CONTEXTO PEDAGÓGICO	9
1.2.3. CONTEXTO ECONÓMICO:	10
1.2.4. CONTEXTO CULTURAL:.....	10
1.3. HORIZONTE INSTITUCIONAL	11
1.3.1. VISIÓN	12
1.3.2. MISIÓN.....	12
1.3.4. FILOSOFÍA.....	12
1.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	13
1.5. PERFIL.....	13
1.5.1. PERFIL DEL ESTUDIANTE:.....	13
1.6. MANUAL DE CONVIVENCIA:	14
1.7. ADMISIÓN DE ESTUDIANTES NUEVOS:.....	14
1.8. PROCESO DE MATRÍCULA	14
1.9. MATRÍCULA ACADÉMICA	14
1.10. CONDICIONES PARA SER ESTUDIANTE NCS	15
1.11. CONDICIONES PARA LA PERDIDA DE CARÁCTER DE ESTUDIANTE NCS	15
1.12. PERMISOS E INASISTENCIAS.....	15
1.13. DEBIDO PROCESO ACADÉMICO	18
1.14. CLASIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR	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



1.14.1. SITUACIONES TIPO I	20
1.14.2. SITUACIONES TIPO II	21
1.14.3. SITUACIONES TIPO III	22
1.15. DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES PADRES DE FAMILIA	24
1.16. LEY DEL MENOR	30
1.17. UNIFORMES	31
1.18. INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	31
1.19. SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	32
1.20. MARCO LEGAL	32
1.21. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	34
1.22. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEGUNDO PERIODO ACADEMICO.....	35
1.23. OBJETIVOS INSTITUCIONALES	36
1.24. CARACTERIZACIÓN INSTITUCIONAL.....	36
2. CAPÍTULO II.....	37
PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	37
2.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA	37
2.2. OBJETIVO GENERAL:.....	37
2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	37
2.4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	37
2.5. JUSTIFICACIÓN	38
2.6. POBLACIÓN.....	40
2.7. MARCO TEÓRICO	40
2.7.1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	40
2.7.2. ACTIVIDAD FÍSICA	42
2.7.3. IMPACTO DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA... 42	
2.7.4. CARDIO HITT	46
3. CAPÍTULO III.....	48



SC-CER96940



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

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



INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	48
3.1. DISEÑO	48
3.1.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	48
3.2. METODOLOGÍA.....	49
3.2.1. SEMANA 1.....	49
3.2.2. SEMANA 2.....	52
3.2.3. SEMANA 3.....	53
3.2.4. SEMANA 4.....	55
3.2.5. SEMANA 5.....	56
3.3. EVALUACIÓN:.....	58
4. CAPITULO IV	59
ACTIVIDADES INTRAESCOLARES	59
5. CAPÍTULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	60
5.1. FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS.....	60
5.2. NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL	63
5.3. NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL	64
5.4. FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO	65
CONCLUSIONES.....	67
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	72
ANEXOS.....	78
CARTA DE PRESENTACIÓN:.....	78
TALLER DE FRECUENCIA CARDIACA.....	78
SESIONES DE CLASE.....	80



SC-CER96940



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

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



INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud.¹

Indudablemente, los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia pueden ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI. La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil recae en todos los miembros de la sociedad.²

La actividad física cumple gran importancia en especial durante tiempos de pandemia, debido a los beneficios que trae consigo realizarla, no sólo a nivel físico sino también cognitivo y psicológico, pues, a su vez, siguiendo actividades planificadas y usando métodos de preparación física harán que en el caso de los estudiantes, demuestren dicha importancia, y su valor por la vida. He aquí que desde la educación física en el contexto escolar se establece un proceso pedagógico con el único fin de mejorar su calidad de vida y para ello seguiremos la aplicación de metodología, conceptos y conocimientos aprendidos en mi formación docente, los cuales se evidenciarán en el presente proceso de práctica integral que se describe

Por lo anterior se planificaron y ejecutaron en el contexto del colegio New Cambridge School sesiones de clase virtuales por cuestiones temporales de la pandemia con los estudiantes del grado sexto y séptimo con el objetivo de ser actividades variadas e innovadoras, recreativas y de estimulación muscular siguiendo el método de entrenamiento Hitt, a pesar de que se realizaran en casa mostrándoles la importancia de desarrollar actividad física en casa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por otra parte, en cuanto a la estructura del presente informe éste está estructurado por cinco capítulos, en donde se trata la observación institucional y a su vez un diagnóstico de este (capítulo I), en el capítulo dos se diseña una propuesta pedagógica teniendo en cuenta la población, descripción de la problemática y la justificación, entre otros parámetros, ya en el capítulo tres se realiza un cronograma de actividades, plasmando en ellas la metodología que se llevó a cabo, también se muestra las actividades extraescolares en las que se participaron por medio del capítulo IV, y por último se exponen los formatos de evaluación los cuales retroalimentan esta propuesta pedagógica en el capítulo V



SC-CER96940



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

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



1. CAPÍTULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO INSTITUCIÓN EDUCATIVA NEW CAMBRIDGE SCHOOL.



Tomada de Google Maps.

1.1. RESEÑA HISTÓRICA

La institución educativa NEW CAMBRIDGE SCHOOL, tuvo sus inicios en el año 1993 con el nombre GIMNASIO BILINGÜE PLAZA SÉSAMO, ubicado en la carrera 7 N° 7-67 en el barrio Santo Domingo; por sus fundadores las familias, Ovidio Melo y Clara Rincón de Melo, Guillermo Acevedo y Gloria Inés Duarte de Acevedo.

Posteriormente, la sociedad fue disuelta el 1 de diciembre del 2005, debido al deseo de crecer como institución, de esta forma nace el NEW CAMBRIDGE SCHOOL, mediante resolución **00197 de 2005** reconocimiento oficial de la Secretaria de Educación de Norte de Santander, desde ese entonces hasta el día de hoy cumple con su labor pedagógica. La institución educativa está ubicada en la carrera 6° 2-20, en el municipio de Pamplona, departamento Norte de Santander, a una distancia aproximada de 65 kilómetros de la capital norte-santandereana. Cuenta con diferentes vías de acceso por tierra, la cual ha permitido tener un traslado fácil hacia el centro educativo.



Nombre de la Institución Educativa: New Cambridge School.

Municipio: Pamplona.

Dirección: Carrera 6 No. 2-20.

Teléfonos: 568-4235 Cel. 317 6485812 316 3553697

Correo Electrónico: new_cambridge_school@hotmail.com

Código DANE: 354518001465

Niveles de enseñanza que ofrece:

- **Preescolar:** Nursery, Pre jardín, Jardín, Transición.
- **Básica Primaria:** Primero, Segundo, Tercero, Cuarto, Quinto.
- **Básica Secundaria:** Sexto, Séptimo, octavo y noveno.

Sector o Naturaleza de la Institución: Privado

Carácter: Mixto

Calendario o Jornada de trabajo: Calendario A

Jornada: Completa

Énfasis: Ingles y Humanidades.

Rectora: Gloria Inés Duarte de Acevedo

1.2.1. CONTEXTO EDUCATIVO

La institución educativa New Cambridge School, cuenta con una población de 325 estudiantes, de los cuales son 166 niñas y son 159 niños, sus edades oscilan entre los 2 y 16 años de edad. Esta población estudiantil se caracteriza por ser niños dispuestos a aprender, preocupados por la conservación del medio ambiente, demuestran interés en el mejoramiento de su nivel de aprendizaje, basado en el conocimiento de la segunda lengua, demostrando un nivel social reflejado en valores éticos y morales, que se inculcan día a día en nuestra institución.

1.2.2. CONTEXTO PEDAGÓGICO

El Currículo diseña el instrumento pedagógico- didáctico que planea la actividad educativa en la Institución, con el fin de articular los objetivos, metas, contenidos, procedimientos, formas de evaluación, decisiones organizativas, etc. Se trata, de abordar la totalidad de actividades y tareas en que se realizan. El currículo, es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos, que contribuyen a la



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



formación integral y que involucra los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional y cumplir con los objetivos de la educación. La propuesta pedagógica de Escuela Transformadora en el Colegio tiene como misión "Formar al ser humano, en la madurez de sus procesos, para que construya el conocimiento y transforme su realidad sociocultural, resolviendo problemas desde la innovación educativa". Esta misión le permite al estudiante relacionar el ser con el saber y el saber hacer y desarrollar su capacidad de sentir, pensar y actuar.

1.2.3. CONTEXTO ECONÓMICO

La base económica de los padres de la institución se basa en actividades varias como: comercio, transporte, empleados de la universidad de pamplona, hospital san Juan de Dios y Clínica Pamplona. Muchos de sus padres poseen un alto nivel académico, que se ve reflejado en el acompañamiento del proceso escolar. Pertenecen a familias con recursos económicos entre los estratos 2 y 4.

1.2.4. CONTEXTO CULTURAL

Se han tenido diferentes tradiciones entre ellas: celebraciones de día del niño, día de la madre, día del padre, amor y amistad, Halloween, novenas navideñas, acontecimientos religiosos como primeras comuniones, bautizos misas además de otras fechas especiales. Cada persona es agente de su propia formación. Esta favorece, tanto la autonomía del individuo, como su ubicación en la sociedad, para que sea capaz de asumir los desafíos del futuro, de tomar decisiones responsables en lo personal, religioso, cultural y político. Mediante la formación integral, el Colegio espera que el estudiante desarrolle sus dimensiones biopsicosocial, espiritual, cognitiva, comunicativa, ética y estética, las cuales se irán evidenciando en cada etapa de desarrollo con perfiles definidos y equilibrados.



SC-CER96940



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

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



1.3. HORIZONTE INSTITUCIONAL





1.3.1. VISIÓN

La Institución Educativa New Cambridge School será la primera Institución Educativa donde el/la estudiante aprenda a pensar, sentir y actuar, a ser responsable, autónomo y libre, desarrollándose como un ser integro, comunicativo, líder sociable, colaborador y comprometido con el entorno.

1.3.2. MISIÓN

Ofrecer una educación pre-escolar, básica primaria, secundaria y media inclusiva con calidad fundamentada en la enseñanza bilingüe y en la práctica de valores, en el desarrollo de las dimensiones y áreas fundamentales, contribuyendo con la formación académica y personal.

1.3.4. FILOSOFÍA

La pedagogía de nuestro colegio se fundamenta en una dimensión filosófica y antropología centrada en la persona. Esta concibe al ser humano como una persona, en comunidad y como una persona en comunidad hacia la trascendencia. Que el ser humano sea persona quiere decir que está situado en el mundo, que es corpóreo, que tiene una identidad propia, que es activo y que es libre y autónomo.

Que el ser humano sea una persona en comunidad quiere decir que es un ser con otros, que es más con otros, que es comunicación, afrontamiento, responsabilidad. Que el ser humano sea una persona en comunidad hacia la trascendencia quiere decir que va más allá de sí mismo (que se trasciende) y de los demás: que su ser más personal lo realiza en la apertura a una dignidad siempre mayor. El colegio ha optado por el Aprendizaje Significativo, que tiene hoy su plena realización en la Educación Personalizada, cuyos fundamentos filosóficos y pedagógicos se inspiran principalmente en el Personalismo de Emmanuel Mounier y en la propuesta de Jean Piaget y Liev Semionovich Vygotski.



SC-CER96940



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

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

1.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Con el ánimo de formar integralmente a nuestros estudiantes, el colegio tiene como principios que permita:

- ❖ Ser protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.
- ❖ Promover valores cristianos
- ❖ Propiciar la toma de decisiones en forma personal y comunitaria
- ❖ Potenciar la formación integral a través del pensamiento crítico y el aprendizaje significativo
- ❖ Fomentar el espíritu para aportar en la transformación de su entorno.
- ❖ Respetar nuestra naturaleza teniendo en cuenta el aprovechamiento racional y sensato de los recursos.

1.5. PERFIL

1.5.1. PERFIL DEL ESTUDIANTE:

- ❖ Integral en sus dimensiones, personal, social, ecológica.
- ❖ Autónomo en sus decisiones y responsable de su trabajo.
- ❖ Coherente en su ser y hacer según valores y principios.
- ❖ Comprometido y conciliador.
- ❖ Objetivo, crítico, y analítico frente a la realidad.
- ❖ Protagonista de su formación integral desde la construcción de su proyecto de vida.
- ❖ Constructor del conocimiento con capacidad investigativa.
- ❖ Respetuoso por el entorno contribuyendo a su preservación, recuperación y uso racional.
- ❖ Responsable del uso de las TICS
- ❖ Promotor del trabajo de equipo desde el dialogo, la concertación y la tolerancia.
- ❖ Respetuoso frente a la pluralidad y diversidad de pensamiento, creencia, etnia, etc.
- ❖ Consciente del valor, respeto y prevención que merece la dimensión estética, corporal, y sexual.
- ❖ Promotor de la paz en los diferentes escenarios, rechazando las manifestaciones de violencia.
- ❖ Compresivo, solidario, y tolerante hacia los demás.

1.6. MANUAL DE CONVIVENCIA

Algunos aspectos generales de nuestro Manual de Convivencia y Sistema de Evaluación. Esperamos que como miembros de la Comunidad Educativa New Cambridge School se apropien y sean parte con orgullo, autonomía y distinción de nuestra institución.

1.7. ADMISIÓN DE ESTUDIANTES NUEVOS

Los cupos de los estudiantes nuevos serán otorgados por el comité de calidad, previo análisis.

- ❖ El padre de familia interesado en el cupo deberá dirigirse a secretaria.
- ❖ Solicitar el formulario de cupo y diligenciarlo.
- ❖ Presentar entrevista con la psicóloga.
- ❖ Entrevista con la coordinadora General.
- ❖ Presentar constancia de convivencia escolar.
- ❖ Copia del observador del estudiante.
- ❖ Traer una carpeta colgante con los documentos solicitados (observador del estudiante y certificados de calificaciones)
- ❖ Se le informará al padre de familia la decisión tomada.

1.8. PROCESO DE MATRÍCULA

Para dar inicio el proceso de matrícula de los estudiantes admitidos, para estudiantes nuevos, y después de haber sido aceptado por el comité de Calidad deberán:

1.9. MATRÍCULA ACADÉMICA

Hacer entrega de la Carta de admisión al colegio debidamente diligenciada y la solicitud de cupo. Se deben adjuntar los siguientes documentos:

Para preescolar y Primaria: Carnet de vacunación, Registro Civil, Mayores de 7 años Tarjeta de Identidad, Constancia de afiliación a la EPS o ARS, copia del recibo de luz o agua, último boletín años aprobado, copia del observador si viene de otra institución 4 fotos con el uniforme.

Para Básico Media: Copia de la tarjeta de identidad, Constancia de afiliación a la EPS o ARS, copia del recibo de luz o agua, último boletín del año cursado, certificados de 5 hasta el año anterior cursado y aprobado, 4 fotos con el uniforme.

1.10. CONDICIONES PARA SER ESTUDIANTE NCS

- ❖ Haber realizado matrícula.
- ❖ Estar representado por el padre de familia o acudiente mayor de edad para asistirlo cuando se le solicite.
- ❖ Presentar documentos auténticos.

1.11. CONDICIONES PARA LA PERDIDA DE CARÁCTER DE ESTUDIANTE NCS

- ❖ Incumplir condiciones señaladas anteriormente.
- ❖ Cancelar matrícula voluntariamente.
- ❖ Decisión del consejo directivo después de agotar el debido proceso.
- ❖ Diagnóstico que indique impedimento para permanecer en ambiente escolar.
- ❖ Haber incurrido en situaciones tipo III.

1.12. PERMISOS E INASISTENCIAS

1.12.1. SALIDA DE ESTUDIANTES

Los estudiantes podrán salir de la Institución, siempre y cuando tengan alguna cita médica, situación familiar o viaje que no puedan ser efectuadas en horas diferentes al calendario escolar, esto con el fin de realizar el seguimiento y control que permita minimizar riesgos, con la participación de la comunidad educativa:

- ❖ Informar en lo posible con un día de anterioridad en la agenda o vía telefónica el motivo y la hora de retiro del estudiante con su titular.
- ❖ La persona autorizada, se acerca a la oficina de coordinación, para el retiro del estudiante durante de la jornada escolar.
- ❖ Diligencia la planilla denominada “Control de autorización de salidas de estudiantes”.
- ❖ La coordinación autoriza al padre de familia, el registro llamado “autorización de salida del estudiante” con la firma del padre o acudiente legal y la coordinadora.
- ❖ La coordinadora llama al estudiante para que se desplace a la oficina para efectuar la salida.
- ❖ Se da curso a la salida del estudiante en custodia de su padre o acudiente, con la debida autorización.
- ❖ El padre de familia o acudiente entrega en portería la respectiva, “autorización de salida del estudiante a la Institución”.
- ❖ Cuando la salida es efectuada por una actividad del colegio, se deberá informar a los padres de familia con anterioridad por escrito en la agenda de comunicaciones y ellos deberán diligenciar el formato de autorización de salidas a actividades pedagógicas.

1.12.2. LLEGADAS TARDE

Llegada tarde al colegio, cuando el estudiante se presenta en el plantel después de la hora estipulada para su ingreso.

- ❖ El estudiante se dirige a coordinación.
- ❖ Se escucha el motivo de la llegada tarde.
- ❖ La primera vez se hace un llamado de atención verbal.
- ❖ A la segunda llegada tarde, se hace llamado de atención por escrito, pegado en la agenda y firmado por coordinación y docente.
- ❖ Al siguiente día debe presentar el llamado de atención firmado por el padre de familia o acudiente.

- ❖ Al tercer llamado de atención, debe presentarse con el padre de familia o acudiente para realizar un compromiso escrito por parte del estudiante y padres de familia.
- ❖ Si el estudiante después de haber firmado el compromiso reincide en la llegada tarde se suspenderá de la primera hora de clase y deberá hacer una hora pedagógica con el grupo asignado.

1.12.2.1. LLEGADA TARDE A CLASE INJUSTIFICADA, es aquella en la que el estudiante de manera intencionada se presenta a la clase (después de iniciada) sin causa justa o habiéndose ausentado antes del inicio de la clase sin previa autorización del docente.

Siempre debe quedar el registro en la planilla de control diario, cuando el estudiante que por algún motivo es retirado de la institución, esto con la finalidad de no tener inconvenientes con las demás horas que se vayan a desarrollar durante el día.

1.12.2.2. LLEGADA TARDE JUSTIFICADA, corresponde a aquel evento que por motivos ajenos a la disposición del estudiante (toma de exámenes médicos, reunión con docentes, secretaría y/o coordinación, cita médica), él hace presencia en el aula o espacio pedagógico un tiempo después de haber comenzado la clase; cada una de las situaciones mencionadas deberán ser atendidas y excusadas previo el ingreso a clase.

- ❖ Si es una cita médica, el estudiante debe presentarse con su padre de familia o acudiente y soportar su llegada tarde con la excusa o boleta médica.
- ❖ La coordinadora, autorizará el ingreso del estudiante a su salón de clases.
- ❖ El estudiante presenta la autorización por escrito a su docente.

1.12.2.3. INASISTENCIA JUSTIFICADA A LA JORNADA ESCOLAR O PARTE DE ELLA, cuando por motivos justificados y amparados por sus padres o acudientes el estudiante no se presenta al plantel para lo cual contara con la aprobación de coordinación.

- ❖ El padre de familia, debe presentar con anterioridad la excusa por escrito del estudiante que se ausentará de la jornada o parte de la jornada académica con uno o dos días de anterioridad.

- ❖ Esta excusa será firmada por coordinación y entregada al titular del grupo para que sea tenida en cuenta en todas las áreas.

1.13. DEBIDO PROCESO ACADÉMICO

Cuando un estudiante presente dificultades académicas se llevará a cabo el siguiente proceso:

- ❖ Registro del proceso del estudiante por parte del docente de la asignatura en el observador.
- ❖ Comunicación del caso al titular del estudiante.
- ❖ En caso de reincidencia en las debilidades académicas se citará a los padres de familia o acudientes a una reunión con el titular de curso o el docente correspondiente para establecer compromisos y asignar al estudiante actividades pedagógicas que contribuyan a mejorar su proceso formativo.
- ❖ Revisión y análisis de la situación académica del estudiante en la comisión de evaluación del periodo.
- ❖ Asignación de actividades de refuerzo para superar las dificultades.
- ❖ En la Comisión de Evaluación final se analizará la situación del estudiante que persiste en sus dificultades académicas para determinar su promoción y su permanencia en la institución según el caso.

- ❖ Comunicación de la decisión de cancelación del cupo por Consejo Directivo.
- ❖ Notificación de la decisión a los padres de familia y /o acudiente.
- ❖ Si el estudiante reprueba dos años consecutivos en la institución, se recomienda cambio de ambiente escolar.

1.14. CLASIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Tipos de situaciones y circunstancias atenuantes y agravantes: Se consideran situaciones todos aquellos actos, actitudes o comportamientos que obstaculizan de algún modo el cabal logro de los fines educativos, que lesionan de alguna forma a las personas o a la Institución y que contradicen las actitudes formativas consignadas en el Capítulo 4: “Fundamentos que orientan la educación para la Convivencia Institucional” del Manual de Convivencia. También el incumplimiento de cualquiera de los deberes constituye una situación. Las situaciones se clasifican en leves, graves y especialmente graves.

Situaciones Tipo I. Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.

Situaciones Tipo II. Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar, acoso escolar (bullying) y ciber acoso (Ciber bullying), que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características:

- ❖ Que se presenten de manera repetida o sistemática.
- ❖ Que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.

Situaciones Tipo III. Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en el Título IV del Libro 11 de la Ley 599 de 2000, o cuando constituyen cualquier otro delito establecido en la ley penal colombiana vigente.

1.14.1. SITUACIONES TIPO I

- ❖ Llegar tarde a las clases o actividades, sin permiso o justificación escrita. Esta acción se repara realizando el aseo del aula de clase al finalizar la jornada escolar. A partir de tres faltas de puntualidad el estudiante y el padre de familia/acudiente firmarán COMPROMISO. El nuevo incumplimiento genera medida de formación que consiste en reflexión pedagógica de dos horas en la Institución del padre de familia o acudiente con el (la) estudiante.
- ❖ Inasistencia a clase o actividad programada.
- ❖ Entregar inoportunamente al representante legal la información que envíe la Institución.
- ❖ Asistir sin uniforme correspondiente a actividades pedagógicas o culturales.

- ❖ Portar inadecuadamente el uniforme (usando maquillaje y peinados extravagantes, decoloraciones y tinturas en el cabello, tatuajes, piercing, balacas y accesorios de tamaño exagerado, el cabello de colores y accesorios diferentes blanco, rojo, negro y azul oscuro, maquillaje de colores en las uñas, gorras, gafas deportivas, joyas vistosas y aretes, entre otros).
- ❖ Usar inadecuadamente los espacios institucionales.
- ❖ Realizar actividades diferentes a las indicadas durante las clases, actos cívicos, deportivos, religiosos, culturales y tiempo libre.
- ❖ Interrumpir las actividades pedagógicas parándose del puesto, hablando a destiempo, emitiendo ruidos, silbidos, gritos y golpes, escuchando música, escupiendo, haciendo escritos, frases de mal gusto, con modales inadecuados, masticando chicle o comiendo.
- ❖ Vender y promover comestibles y otros artículos dentro de la Institución.
- ❖ Charlas pesadas con estudiantes, profesores, personal administrativo o visitantes.
- ❖ Utilizar distractores en las actividades pedagógicas.
- ❖ Incumplimiento a las actividades escolares.
- ❖ Incumplimiento con los pactos y compromisos de convivencia.
- ❖ Desacatando a las orientaciones, sugerencias, recomendaciones de docentes y personal competente.

- ❖ Entrar o salir de la Institución sin autorización requerida.
- ❖ Asistir a bares, billares, discotecas, casinos con uniforme.
- ❖ Mal uso de muebles, enseres, recursos, materiales didácticos, planta física, servicios públicos disponibles para la acción pedagógica (como sillas, papeleras, canecas de basura, implementos deportivos, tablero, extintores, implementos de aseo, material didáctico, computadores, video-beam, carteleras, botiquines, pisos, ventanas, puertas, paredes, sanitarios, utensilios, entre otros.)

1.14.2. SITUACIONES TIPO II

Las situaciones de agresión escolar, acoso escolar (bullying) y ciber acoso (ciber bullying) que no revistan las características de la comisión de un delito. Que se presenten de manera repetida o sistemática (4 o más veces). Que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.

Son consideradas situaciones tipo II:

- ❖ Actos que atenten contra la dignidad de sí mismo o de los compañeros, como: calumnia, estafa, burla, difamación, discriminación que afecten las libertades individuales y colectivas.
- ❖ Uso de vocabulario soez, descortés dentro y/o fuera de la institución con profesores, directivos, compañeros, padres de familia o empleados.
- ❖ Burla o ridiculización al profesor, al compañero o integrante de la comunidad educativa.
- ❖ Expresión obscena, contraria a la dignidad humana, irrespetuosa de la persona.
- ❖ Manifestación vulgar sobre la sexualidad propia y de los demás, expresión despectiva de género, comportamiento o toque inapropiado.
- ❖ Aprovechamiento de los indefensos, abuso de posición dominante.
- ❖ Acción violenta de palabra o hecho; como empujón, golpe, zancadilla, tirón de cabello, matoneo físico y lanzar o golpear con objetos.

- ❖ Llevar información distorsionada o no veraz.
- ❖ Asociarse dentro o fuera de la IE para atacar los derechos o maltratar los integrantes de la comunidad educativa.
- ❖ Dar falso testimonio.
- ❖ Fraude en evaluaciones, presentación de trabajos y/o cualquier actividad académica.
- ❖ Uso indebido de las TIC y Utilizar equipos electrónicos (celulares, Tablet, portátiles y otros) sin previa autorización del docente que se encuentra a cargo del aula.
- ❖ Agredir en cualquier forma: verbal, física, gestual, relacional o por medios electrónicos y tecnológicos a cualquier miembro de la comunidad educativa.

1.14.3. SITUACIONES TIPO III

Son las situaciones, acciones que lesionan la convivencia institucional, los valores, principios, derechos individuales y colectivos de la Institución Educativa, así como las comisiones señaladas como delitos en la legislación Nacional (Código Penal Colombiano).

Las situaciones tipo III de los estudiantes son:

- ❖ Atenta contra la vida, honra, bienes o libertad de cualquier miembro de la comunidad educativa.
- ❖ Practica juegos bruscos que atentan contra la vida, como la asfixia mecánica.
- ❖ Agrede en forma: verbal, física, gestual, relacional o por medios electrónicos, causando daños físicos o psicológicos permanentes.
- ❖ Amenaza, acusa, estafa, chantajea, extorsiona, acosa, intimida, tortura física y psicológicamente; abusa de la confianza para obtener beneficios académicos económicos o sexuales de integrantes de la comunidad educativa, dentro o fuera de la institución.
- ❖ Pertener a grupos, pandillas, bandas u organizaciones delictivas dentro o fuera de la Institución.
- ❖ Abusa, viola, acosa o explota sexualmente a cualquier persona dentro o fuera de la institución.
- ❖ Organiza, facilita o participa de cualquier forma en el comercio carnal o la explotación sexual de otra persona menor de 18 años.

- ❖ Utiliza o facilita el correo tradicional, las redes globales de información, telefonía o cualquier medio de comunicación para obtener, solicitar, ofrecer o facilitar contacto o actividad con fines sexuales con personas menores de 18 años de edad.
- ❖ Solicita, manda o realiza acceso carnal o acto sexual con persona menor de 18 años, con pago o promesa de pago de dinero, especie o retribución de cualquier manera.
- ❖ Ingresa, porta, guarda, oculta, consume, motiva al consumo o trafica sustancias psicoactivas, alucinógenas o bebidas alcohólicas en dosis no permitidas por la ley dentro de la Institución.
- ❖ Consumo y distribución de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas.
- ❖ Retiene personas contra su voluntad en cualquier lugar de la Institución.
- ❖ Trae, guarda, oculta, porta, trafica o usa cualquier tipo de arma de fuego, corto punzante, artefacto explosivo, aspergente, alergizantes, ácidos u otros elementos químicos, orgánicos o inorgánicos peligrosos, o cualquier otra modalidad para herir, amenazar, quitar la vida o poner en riesgo la integridad física o psicológica de las personas.
- ❖ Falsifica, sustrae, adultera, trafica, desaparece, deteriora, documentos oficiales físicos o virtuales, planillas de calificaciones de la Institución.
- ❖ Participa como cómplice de hechos considerados faltas al manual de convivencia.
- ❖ Suplanta la autoridad con fines terroristas o lucro personal y asociado.
- ❖ Encubre a cualquier persona en acciones que vayan en contra del manual de convivencia.
- ❖ Hurta objetos, dinero o útiles escolares a compañeros profesores, directivos o empleados u otras personas de la Institución.
- ❖ Suplanta la firma de compañeros, padres, profesores, administrativos y directivos.
- ❖ Incurrir en delitos sancionados por el Código Penal Colombiano.
- ❖ Conocimiento y omisión de cualquiera de las faltas enunciadas anteriormente.
- ❖ Portar, distribuir o vender material pornográfico en la Institución so pena ley 79 de 2001.

1.15. DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES PADRES DE FAMILIA

2.15.1. DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

La Institución Educativa New Cambridge School garantiza el reconocimiento de los derechos; por lo tanto, se compromete a cumplir con las disposiciones de la Constitución Política de Colombia, Código del menor, Ley General de Educación, Manual de Convivencia y demás normas legales vigentes. No obstante, es deber fundamental del estudiante asumir con responsabilidad y honestidad los compromisos y/o acuerdos propuestos:

- ❖ Crecer y desarrollarse en un ambiente armónico para el aprendizaje, de sana convivencia, de valores que le posibilite el desarrollo de sus capacidades Intelectuales, Sociales, Comunicativas y Pedagógicas.
- ❖ Ser reconocido en su dignidad personal y a recibir un trato respetuoso sin discriminación alguna.
- ❖ Recibir educación inclusiva de calidad de acuerdo con los programas de formación que la Institución ofrece y con criterios definidos desde planes de desarrollo.
- ❖ Recibir atención en psicorientación y demás programas con que cuenta la Institución y/o que ofrece la Secretaria de Educación, si se encuentra en condiciones de discapacidad, en situación de riesgo como abuso sexual, maltrato infantil o drogadicción.
- ❖ Ser apoyados cuando tiene una Necesidad Educativa Especial o destacados cuando tienen un Talento Excepcional.
- ❖ Promover y participar en actividades de tipo recreativo, cultural deportivo y social que le garanticen su derecho al descanso a disfrutar creativamente del tiempo libre.
- ❖ Recibir buen ejemplo por parte de Padres de Familia, Docentes y Sociedad en general.
- ❖ Acceder a oportunidades para representar a la institución en eventos de tipo académico, social, cultural, político y deportivo.
- ❖ Adquirir el carnet que lo identifica como estudiante de la institución.
- ❖ Establecer pactos y acuerdos mediante contenidos programáticos por periodo con sus docentes para conocer las metas de aprendizaje y los criterios de evaluación.

- ❖ Autoevaluar sus trabajos de acuerdo con criterios de valoración previamente acordados con los docentes.
- ❖ Disfrutar de un ambiente sano, agradable, estético y descontaminado que facilite un adecuado proceso de aprendizaje.
- ❖ Ser evaluado en el desarrollo de competencias, de acuerdo con estándares de calidad y a ser orientado para obtener excelentes resultados en este proceso.
- ❖ Recibir los planes de mejoramiento diseñados por la Institución Educativa, cuando se requieran para la superación de las falencias académicas.
- ❖ Solicitar certificados de estudios, diplomas, constancias y paz y salvos, una vez agotados los debidos procesos y cumplidos los requisitos que la institución tenga establecidos.
- ❖ Conocer oportunamente los ajustes hechos al manual de convivencia y demás acuerdos que lo regulan.
- ❖ Elegir y ser elegido para desempeñar cargos del Gobierno Escolar o de los comités que se organizan a nivel de aula e institución siempre y cuando cumpla con los requisitos que el cargo exige.
- ❖ Estar protegidos ante y/o situaciones de guerra, abandono y desplazamiento forzado.
- ❖ Recibir atención prioritaria en caso de inundaciones, terremotos o desastres.
- ❖ Conocer los planes de evacuación y seguridad en caso de desastres y definir sus rutas.
- ❖ Conocer los factores de riesgo que atentan contra su seguridad personal.
- ❖ No ser contratado para desempeñarse en oficios y ocupaciones de tipo laboral y a no ser explotado.
- ❖ Participar en la evaluación, reestructuración y ajustes del Manual de convivencia y del Proyecto Educativo Institucional.
- ❖ Utilizar y disfrutar de las diferentes dependencias cuando las acciones educativas lo requieren.
- ❖ Tener acceso a informes y boletines que describan los niveles de desempeño tanto académico como comportamental.
- ❖ Obtener permisos para ausentarse de la institución por razones de enfermedad, calamidad familiar, desastres y se le acepten las excusas justificadas que presenten sus padres y/o acudientes.

- ❖ Ser estimulados por sus méritos académicos, deportivo, cultural, artístico y formación en valores.
- ❖ Ser promovido de acuerdo con los criterios establecidos en el sistema institucional de Educación de estudiantes (SIEE).
- ❖ Utilizar materiales y enseres que faciliten un mejor desempeño académico y formativo.

1.15.2. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

Los derechos se logran con el cumplimiento de las normas, hacen que la sociedad y las entidades puedan convivir en sana convivencia, cada uno de los estudiantes matriculados en el New Cambridge School tiene los siguientes deberes:

- ❖ Acatar la Constitución, normas y leyes colombianas y las disposiciones del Manual de Convivencia.
- ❖ Respetar símbolos, héroes, leyes de la patria y a sus autoridades.
- ❖ Respetar la diversidad de credo y género.
- ❖ Respetarse a sí mismo, a los demás y al entorno en todas las circunstancias, sin tener en cuenta discriminación alguna.
- ❖ Demostrar con sus expresiones, vocabulario, y actuaciones dentro y fuera de la Institución, valores, buenos hábitos, buenas costumbres que se les inculca.
- ❖ Cumplir con las normas de convivencia ciudadana, apoyar proyectos y actividades que a nivel municipal, departamental y nacional promuevan y garanticen el buen comportamiento ciudadano.
- ❖ Solicitar, dar buen uso y responder por los bienes públicos y de la Institución Educativa.
- ❖ Responder con eficiencia y responsabilidad el proceso de formación integral que en su bien se propone.
- ❖ Presentar oportunamente los trabajos y evaluaciones. Cuando por justa causa o previa autorización de coordinación haya faltado al colegio, el estudiante deberá actualizarse y presentar lo pendiente en los tres días hábiles siguientes.
- ❖ Dar a conocer dificultades que se le presentan y responder de manera positiva a las acciones de apoyo que se le brindan.
- ❖ Asumir la puntualidad y la disciplina como requisito indispensable en la formación personal.
- ❖ Portar el carnet estudiantil como documento de identidad, en buen estado y sin accesorios.
- ❖ Respetar todos los compañeros y personal que labora en la institución dentro o fuera de la misma.

- ❖ Portar los uniformes completos, ordenados y limpios durante el desarrollo de actividades educativas en la Institución, en actividades con otras Instituciones y en los actos públicos en los que asistan oficialmente.
- ❖ Asistir puntualmente a las clases y actividades programadas.
- ❖ Informar por escrito oportunamente las inasistencias mediante excusa justificada firmada por el padre o acudiente a la Institución. (Se otorga un plazo no mayor a dos días)
- ❖ Tener y portar los libros, útiles y elementos necesarios para la consecución y cumplimiento de los objetivos institucionales y curriculares.
- ❖ No presentarse al colegio con faldas cortas y short, camisas cortas en caso de tener permiso para asistir de particular.

- ❖ No presentarse con las uñas y cabello pintado de color, accesorios y adornos diferentes a los permitidos por la institución para el uniforme.
- ❖ Abstenerse de traer el celular y demás equipos tecnológicos en la jornada escolar. (El colegio no se hace responsable de la pérdida o daños de éstos, toda vez que estos no son herramientas para sus estudios, en caso de no cumplir se decomisan hasta tanto el padre de familia se haga presente en la institución y se haga un acta de compromiso)
- ❖ Se recomienda a los estudiantes mantener un corte de cabello adecuado de acuerdo con las normas de la Institución.
- ❖ Abstenerse de traer juguetes, joyas y objetos que no sean requeridos por la Institución. (El colegio no responde por la pérdida o daños de éstos)
- ❖ No se admite la comercialización de objetos y productos comestibles dentro de la institución.

1.15.3. DEBERES EN EL USO DE LAS TICS

- ❖ Utilizar los ambientes tecnológicos de manera respetuosa.
- ❖ Utilizar las TICS para actividades sanas, seguras y constructivas.
- ❖ Respetar la privacidad y confidencialidad de los otros.
- ❖ Respetar la información que tengan las personas y no hacerlas públicas sin su autorización.
- ❖ No enviar ni subir a la red información ofensiva, despectiva, intimidatoria, ni racista.
- ❖ Ser respetuoso en el uso del Lenguaje.
- ❖ No utilizar la tecnología para promover, ver, comprar, compartir actividades relacionadas con explotación de menores, pornografía o actividades al margen de la ley.

- ❖ Denunciar las amenazas y/o delitos en internet de las cuales sea objeto o espectador.

1.15.4. DEBERES CIVICOS

- ❖ Cumplir con la constitución y la ley.
- ❖ Defender y difundir los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica.
- ❖ Respetar y cuidar los espacios públicos.
- ❖ Valorar y respetar los símbolos patrios.
- ❖ Mantener buenos modales en sus relaciones interpersonales.
- ❖ Respetar y apoyar a las autoridades.
- ❖ Propender el logro y mantenimiento de la paz y la convivencia en las aulas.

- ❖ Elegir a sus representantes de acuerdo a sus convicciones.
- ❖ Proteger los recursos naturales y culturales de su entorno.
- ❖ Velar por la conservación de su ambiente sano.

1.15.5. DEBERES Y DERECHOS DE LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA

Para efecto de los derechos y deberes se tendrá en cuenta lo consagrado en el decreto 286 del 27 de abril de 2005, con el fin de asegurar el cumplimiento de los compromisos adquiridos con la educación de sus hijos.

DERECHOS

- ❖ Conocer el Proyecto Educativo Institucional, el manual de Convivencia, los planes y metas de desarrollo institucional y planes de mejoramiento.
- ❖ Conocer en forma oportuna y permanente información relacionada con los procesos académicos y comportamentales, el calendario escolar, cronograma de actividades que la institución desarrolla, lo mismo que las decisiones del Consejo Académico.

- ❖ Ser escuchado y atendido con el debido respeto y consideración cuando acuda a la Institución en busca de apoyo y orientación en casos de emergencia y/o en Horarios establecidos
- ❖ Participar libremente en los procesos de elección del Gobierno Escolar y a ser Elegido para desempeñar cargos previo cumplimiento de los requisitos.
- ❖ Sugerir y/o hacer propuestas de mejoramiento acordes con los principios y orientaciones del Proyecto Educativo Institucional.
- ❖ Participar activamente en las actividades que desde el consejo de padres y la Institución se ejecuten para favorecer la formación social, intelectual, afectiva y espiritual.
- ❖ Velar porque sus hijos reciban una educación de calidad, acorde con fines, principios y objetivos plasmados en el PEI.
- ❖ Le sean expedidos en la oficina las constancias de pago, de estudio, paz y salvo y demás documentos que solicite, siguiendo y respetando los debidos procesos y el cumplimiento de los requisitos.
- ❖ Asumir funciones de veeduría de los procesos que se desarrollan en la institución.
- ❖ Conocer decisiones que se toman durante el tratamiento de dificultades que presentan sus hijos.

DEBERES

Matricular oportunamente a sus hijos en el establecimiento educativo debidamente reconocido por el Estado y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.

- ❖ Cumplir con la inscripción, entrega de documentos requeridos por la institución, pago de matrícula y cuotas en el tiempo indicado; ello se contempla como obligaciones contraídas en el acto de matrícula y en el Manual de Convivencia para facilitar el proceso educativo.
- ❖ Cumplir con compromisos y acuerdos pactados tanto en la formación de los hijos, como con la dotación de materiales.
- ❖ Comprometerse con la educación de los hijos manteniéndose informados acerca de los planteamientos del Proyecto Educativo Institucional y participando activamente en las actividades educativas que la institución promueve.

- ❖ Informar de manera personal y oportuna ante el coordinador, excusas por inasistencia e impuntualidad forzada de los hijos. Los permisos serán concedidos por fuerza mayor calamidad familiar, enfermedad y por representación de la Institución.
- ❖ Cumplir con los compromisos pactados y asumidos al integrar el Consejo de Padres y Consejo Directivo.
- ❖ Solicitar apoyo pedagógico y psicológico en la Institución Educativa y en las entidades promotoras de Salud a la que se encuentren afiliados, en caso de que sus hijos lo requieran.
- ❖ Asistir a los encuentros, reuniones, sesiones y jornadas de trabajo a las que se le convoque.

1.16. LEY DEL MENOR

LEY 1098 DE 2006

De la ley 1098 del 2006 vale destacar el artículo 28 **Derecho a la educación**. El cual establece que: *“Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa hasta de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de recibir a un niño en los establecimientos públicos de educación”* dejando claro que la educación es obligatoria en todos los estratos sociales, cultura, o creo es por esto que también se debe: **Garantizar “la etnoeducación para los niños, las niñas y los adolescentes indígenas y de otros grupos étnicos, de conformidad con la Constitución Política y la ley que regule la materia”**

A su vez me llama la atención que plantea:

- ❖ Garantizar un ambiente escolar respetuoso de la dignidad y los Derechos Humanos de los niños, las niñas y los adolescentes y desarrollar programas de formación de maestros para la promoción del buen trato.
- ❖ Erradicar del sistema educativo las prácticas pedagógicas discriminatorias o excluyentes y las sanciones que conlleven maltrato, o menoscabo de la dignidad o integridad física, psicológica o moral de los niños, las niñas y los adolescentes.

1.17. UNIFORMES

- ❖ Diario para niñas: sweater, jardinera, camisa blanca cuello corbata, corbata vinotinto, zapatos de cordón vinotinto, medias blanca hasta la rodilla.
- ❖ Diario para niños: sweater, pantalón de vestir azul, camisa blanca cuello corbata, corbata vinotinto, zapatos de cordón vinotinto, media azul colegial.
- ❖ Educación física para niñas chaqueta y pantalón, licra, camiseta, medias blancas deportivas, tenis blanco y gorra.
- ❖ Educación física para niños: sudadera: chaqueta y pantalón, pantaloneta, camiseta, medias blanca deportiva, tenis blancos y gorra.
- ❖ Delantales: tela anti fluidos estampada para preescolar y primaria, y bachillerato bata vino tinto anti fluidos.

- ❖ Uniforme de Gala: El uniforme de gala se utilizará a partir del grado quinto a undécimo.

La institución educativa tiene punto directo sobre las ventas de los uniformes, o si el padre de familia o acudiente lo requiere, donde ellos estimen conveniente. Para su adquisición establece los siguientes ítems:

- ❖ Hacer la solicitud respetuosa y con antelación en secretaria.
- ❖ Realizar un abono en el momento de solicitarlo y pago total a la entrega.
- ❖ Los uniformes serán entregados en un plazo máximo de 15 días.
- ❖ Se debe tener en cuenta tallas o desperfectos en cualquier ítem para así poder hacer el cambio correspondiente.

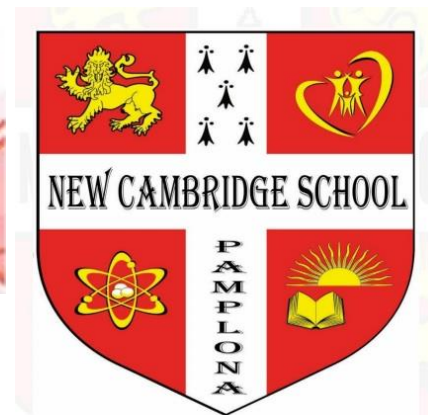
1.18. INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

La institución educativa NEW CAMBRIDGE SCHOOL, cuenta con un terreno propio de 835 metros cuadrados aproximadamente en dicha área se encuentra conformada por tres bloques, en primero encontramos, rectoría y secretaria, coordinación académica y disciplinar de preescolar y primaria, patio de juegos para preescolar, sala de audiovisuales, sala de profesores, consultorio psicológico, dos salones pertenecientes a los niveles de nursery y pre jardín, en esta sección hay 6 baños y zona de aseo. En el segundo bloque se

encuentran seis salones correspondientes a los grados jardín, transición, primero, segundos y sexto con dos baños patio de juegos; en el tercer bloque encontramos dos patios, cafetería, siete salones para los grados de tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno, coordinación disciplinaria de secundaria y seis unidades sanitarias; dichas instalaciones se encuentran en muy buen estado, pues es una infraestructura nueva, ya que se han realizado diferentes adecuaciones de acuerdo a las necesidades en mejoramiento físico de la institución

1.19. SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

1.19.1. Escudo y Slogan



1.20. MARCO LEGAL

Este documento, se fundamenta en la Ley General de Educación 115 de 1994, el decreto 1290 de 2009, el decreto 2247 de 1997 y el Proyecto Educativo Institucional (PEI)

El Decreto 1337 de 1978 reglamentó los artículos 14 y 17 del Decreto – ley 2811 de 1974. El Artículo 1 refiere que el Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con la comisión asesora para la educación ecológica y del ambiente, incluirá en la programación curricular para los niveles preescolares, básicos primarios, básicos secundarios, media vocacional, intermedia profesional,

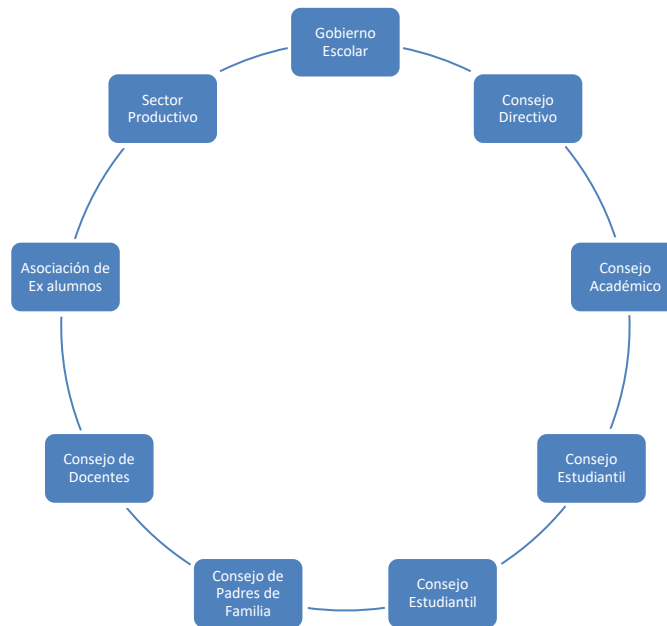
educación no formal y educación de adultos, los componentes sobre ecología, preservación ambiental y recursos naturales renovables.

El Decreto 2811 de 1974 crea el código Nacional de Recursos Naturales Renovables y de Protección al Medio Ambiente. La normativa educativo-ambiental se basa en lo siguiente: a) La constitución política de Colombia (1991): dentro de los derechos ambientales, da funciones a la Contraloría y Procuraduría para vigilar la gestión ambiental dentro de la sociedad. b) La ley 99 de 1993 (Ley Ambiental) crea el Ministerio del Medio Ambiente y el SINA (Sistema Nacional Ambiental) que crea y articula los programas de educación ambiental. c) La ley 115 o ley General de la educación: establece la obligatoriedad de enseñar educación ambiental en las instituciones educativas.

La realización del proyecto de Educación Ambiental (PRAE), se rige por el decreto 1743 del 3 de Agosto de 1994 Por el cual se fijan criterios para la promoción de la educación ambiental en todos los estamentos educativos y se establecen los mecanismos de coordinación entre el MEN y el Ministerio del Medioambiente. De acuerdo a la constitución Política de Colombia, en el artículo 189, ordinal 11, consideran que los ministerios del medio ambiente y educación, tienen la función de coordinar el desarrollo y la ejecución de planes, programas y proyectos de educación ambiental, que hacen parte del servicio público educativo. Además lo artículos 78, 79, 80, 81,82 del capítulo 3 contemplan: a) El derecho a gozar de un ambiente sano y propicio para el bienestar del hombre y de participar en todas las actividades y decisiones que pueden afectarlo .b) El estado debe garantizar el buen manejo y aprovechamiento de los recursos naturales y a la vez controlar los actos de deterioro y sancionar a quienes no lo cumplen.

1.21. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

El Gobierno Escolar en la Institución New Cambridge School está constituido por los siguientes órganos:



1.22. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEGUNDO PERIODO ACADEMICO

JULIO

9	Consejo evaluativo bachillerato
13-17	Receso estudiantil.
14	Consejo evaluativo Preescolar y Primaria
20	Día de la independencia. P.D. Pasa-21
21	Inicia III periodo.
	Reunión consejo Directivo
27-30	Entrega de boletines Bachillerato

OCTUBRE

12	Día de la raza. P.M.A Pasa al 13
23	Festival Artístico.
19-23	Evaluación de procesos.
29	Festival del disfraz. P.E.C. y P.R.D
	Entrega de boletines Bachillerato
	Entrega de boletines Primaria y Preescolar

AGOSTO

3-6	Entrega de boletines Primaria y Preescolar
10-14	Evaluación de procesos.
7	Batalla de Boyacá. P.D. Pasa al 6
10	Escuela de padres por Correspondencia
26	Día del abuelo

NOVIEMBRE

1	Cumpleaños de Pamplona. P.D. Pasa 3
	Escuela de padres
9-12	Repasos IV periodo.
9-20	Pruebas de Calidad IV Periodo.
9-20	Novenas Navideñas. P.E.C
30	Consejo Académico.
27	Termina IV Periodo.
	Entrega de Boletines IV Periodo.
	Reunión consejo Directivo
	Grados
	Grados
	Grados

SEPTIEMBRE

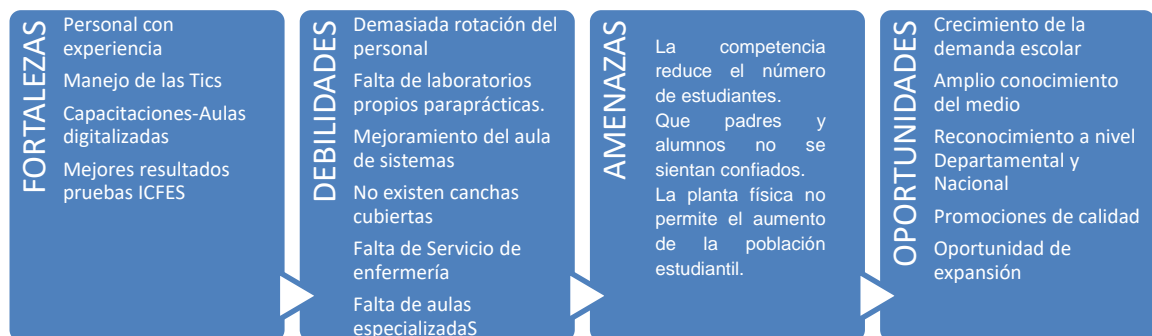
2	Festival de danzas
1-3	Repasos III Periodo
8-18	Pruebas de calidad III Periodo. bachillerato
11-18	Pruebas de calidad III Periodo.
18	Taller de Psicología
18	Amor y Amistad
18	Finaliza el III Periodo.
21-25	Receso estudiantil
21-25	Semana Institucional
28	Inicia el IV periodo.

de un nuevo país en paz"

1.23. OBJETIVOS INSTITUCIONALES

- Desarrollar el modelo pedagógico de aprender a aprender como nueva forma de apropiación del conocimiento y modelo del desarrollo humano
- Interiorizar procesos de formación permanentes brindando al estudiante una educación integral que abarque los aspectos de formación moral, física, emocional e intelectual
- Alcanzar niveles deseables y previsibles en los procesos académicos para las diferentes áreas del conocimiento y fortalecer el énfasis en el manejo de la segunda lengua (inglés), así como en los procesos investigativos, científicos y culturales, muy consecuentes con los propósitos de calidad y excelencia que enmarcan la intencionalidad de la institución.
- Involucrar al educando en el proceso bilingüe para lograr el manejo del idioma inglés como segunda lengua, permitiendo comprender leer, escribir y expresarse en dicho idioma logrando puntajes sobresalientes en pruebas internacionales como el B2, C1 y Toefl test
- Organización de manera sistemática y puntual para enfrentar los retos derivados de la exigencia de cambio y renovación en la vida de la institución.

1.24. CARACTERIZACIÓN INSTITUCIONAL



2. CAPÍTULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

CARDIO HIIT COMO ACTIVIDAD ESTIMULANTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA, APLICADO A ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO GRADO DE LA INSTITUCIÓN NEW CAMBRIDGE SCHOOL.

2.2. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar el Cardio Hiit como actividad deportiva en tiempos de pandemia mejorando la calidad de vida en estudiantes de sexto y séptimo grado de la institución New Cambridge School

2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar sesiones de Cardio Hiit con el fin de estimular la resistencia aeróbica de los estudiantes de sexto y séptimo New Cambridge School.
- Reconocer la importancia de realizar actividad física en tiempos de pandemia.
- Describir aspectos claves del Cardio Hiit para aplicarlos en estudiantes de sexto y séptimo del colegio New Cambridge School

2.4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Debido a la emergencia sanitaria causada por el COVID-19 a nivel mundial, el único lugar en donde estamos libres de cualquier riesgo es en nuestro hogar, es por esto que los seres humanos empezamos a trabajar o estudiar de manera remota. Esto hizo que los estudiantes continuaran con

su proceso de enseñanza aprendizaje de manera virtual, permaneciendo así sentados frente a al computador durante largos periodos de tiempo.

Cabe mencionar que permanecer sentado frente a una pantalla durante muchas horas trae consigo inconvenientes para la salud como bien lo menciona “La Organización Mundial de la Salud (OMS) “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas”³. Además se ha relacionado el sedentarismo con contracturas musculares, una mala circulación sanguínea y problemas óseos asociado a una mala postura corporal.

Es importante señalar que para llevar un estilo de vida saludable en época de confinamiento, es indispensable realizar actividad física, pero cuando se habla de actividad física generalmente se pueden remitir a la ejecución de algún deporte lo que para muchos en estos tiempos es difícil. Por consiguiente se tiene que cambiar la forma de realizar actividad física en busca de mantener o promover la salud y el bienestar de los estudiantes del grado sexto y séptimo del New Cambridge School por medio del Cardio Hitt en las sesiones de clase de deportes.

2.5. JUSTIFICACIÓN

La pandemia del COVID-19 ha tenido un fuerte impacto en el deporte, la actividad física y la educación física, como lo ha tenido también en otros estamentos de la sociedad. Como consecuencia de este momento que vive la humanidad, se han tenido que suspender eventos deportivos nacionales e internacionales. En muchos países de Iberoamérica se han restringido las actividades deportivas de los ciudadanos, algunos centros deportivos se han adecuado como hospitales improvisados, y a muchos deportistas y entrenadores les han suspendido o cancelado sus contratos de trabajo.

Todavía no es claro el impacto a mediano y largo plazo, y parece poco probable que en el corto plazo se puedan reactivar eventos deportivos masivos, o promover la realización de deportes sin tomar medidas de sanidad rigurosas.

Pero, por otro lado, esta pandemia también ha resaltado la importancia que tiene la actividad física y el deporte en nuestros países. Los gobiernos, los organismos internacionales, federaciones, ligas, clubes, incluso deportistas profesionales y entrenadores particulares han hecho un llamado especial para promover la actividad física durante la cuarentena. Diferentes estrategias creativas en línea han surgido para que las personas cuiden su salud física, mental y emocional. A su vez, algunos países de la región, que decretaron cuarentena absoluta, incluyen la realización de actividades físicas al aire libre, como una de las excepciones al confinamiento, aplicando protocolos de cuidado.⁴

Durante estos meses del 2020 se recomienda distanciamiento físico, lo cual dificulta mantenerse activo; sin actividades fuera de casa, lo que puede llegar a ser un generador de sedentarismo, a su vez causante de estrés, y por ende de enfermedades asociadas a este. Es allí donde radica la importancia de esta propuesta ejecutando actividades físicas en casa, utilizando algunos objetos que se encuentren en ella creando entornos virtuales de aprendizaje gracias a la herramienta digital Zoom; cultivando estilos de vida saludables por medio del Cardio Hitt.

El ministerio de salud colombiano recomienda dedicar entre 150 y 300 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica entre 75 y 150 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.⁵

La actividad física propuesta para evitar el sedentarismo en época de pandemia en los estudiantes del grado sexto y séptimo del colegio New Cambridge School, es el Cardio HIIT (High intensity interval training).⁶

Se escoge esta actividad física debido a los beneficios que trae consigo realizar ejercicios de resistencia aeróbica, pues el principal objetivo del

4

5

6



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Cardio Hitt es mejorar el Vo2 Max y así optimizar la función cardiaca, la capacidad de transporte de oxígeno, densidad capilar, y la masa mitocondrial ⁷, aspectos importantes a desarrollar en escolares.

2.6. POBLACIÓN

La propuesta como objetivo ser aplicada a 31 estudiantes 17 se sexo femenino y 19 de sexo masculino del grado sexto de la institución y a 23 del grado séptimo 14 se sexo femenino y 9 de sexo masculino.

GRUPOS	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL	EDAD
Curso Sexto Y Séptimo del colegio New Cambridge School	31	23	54	11-13

2.7. MARCO TEÓRICO

Los temas más relevantes de esta propuesta de grado son: la Actividad Física, Cardio Hitt, y los beneficios que trae consigo realizar estas actividades para luchar contra el sedentarismo en tiempos de emergencia sanitaria.

2.7.1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

De este modo cabe resaltar los beneficios que trae consigo la actividad física a nivel psicosocial, cognitivo, fisiológico y antropométricos y a su vez los beneficios de la actividad física en la fase escolar.

⁷

CUADRO 1. EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Antropométrico:	<ul style="list-style-type: none"> • Control y disminución de la grasa corporal. • Mantener o aumentar la masa muscular, fuerza muscular y la densidad mineral ósea • Fortalecimiento del tejido conectivo • Mejorar la flexibilidad
Fisiológicos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del volumen de sangre circulante, la resistencia física. • Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el trabajo submáximo y la presión arterial. • Disminución de riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular tromboembólico, hipertensión, diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad.
Psicosocial y cognitivo:	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el auto-concepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio, • Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención). • Disminución del riesgo de depresión. • Menos estrés, ansiedad y depresión, consumo de drogas. • Mejor socialización y calidad de vida.

FIGURA 1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FASE ESCOLAR PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Cuadro tomado de: ACTIVIDAD FÍSICA: PASAPORTE PARA LA SALUD 2012 SANDRA MM MATSU

2.7.2. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por tanto, la actividad física no debe confundirse con ejercicio. Esta es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas⁸

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona: en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental⁹. A fin de cuentas sea cual sea la actividad física que practique la persona, es necesario que se estimule y, principalmente, las autoridades gubernamentales deben promoverla, ya que son muchos los beneficios que se obtienen de esta.

2.7.3. IMPACTO DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

El aislamiento preventivo es un periodo designado para que las personas que conformamos la sociedad permanezcamos aisladas, evitando así las aglomeraciones, y es que el aislamiento obligatorio es inédito en el país, nunca lo había afrontado la población colombiana, y específicamente ese aislamiento en los niños.

Los niños son más sintomáticos y transmisores de las enfermedades respiratorias comunes, al punto que es una de las causas más significativas del aumento de la “Tasa de Mortalidad Infantil” en menores de 5 años, según cifras de la Organización Mundial de la Salud¹⁰. Esta realidad histórica sin embargo no se cumple con el COVID-19, pues los reportes en todos los países que han sufrido el contagio precisan que los niños tienen

una tendencia a manifestar de forma más leve la infección por el nuevo coronavirus y que la letalidad es muy baja¹¹. Estudios iniciales realizados en China, Estados Unidos, Corea e Italia concluyeron que los niños contagiados en más de un 90% resultaron asintomáticos o con sintomatología de leve a moderada. Como producto de estos estudios el Imperial College concluyó que la probabilidad de morir por COVID-19, en niños reportados con la enfermedad, en los casos fue de apenas 0,00260% (Case Fatality Ratio -CFR-)^{12, 13}.

Tras las 20 semanas que cumplió el aislamiento obligatorio, al finalizar el 31 de Agosto, ha venido surgiendo una fuerte polémica sobre el impacto que esta situación obligada tendrá en la salud física y mental de los niños, por las restricciones impuestas en la práctica de la actividad física, la ausencia de contacto con la naturaleza y la imposibilidad de realizar juegos al aire libre.

Es por esto que para evaluar el impacto del confinamiento en la actividad física diaria y el peso de los niños en Colombia durante el confinamiento se diseñó un instrumento tipo encuesta, obteniendo así 1139 encuestas verificadas.

Pregunta No. 1 Edad de su hijo:

- 1 mes a 12 meses
- 12 meses a 3 años
- 4 años a 7 años
- 8 años a 12 años
- Mayor de 13 años.

Pregunta No. 2 ¿Cuántos minutos por día de actividad física en casa realiza?

- 30-60 minutos / día
- 60-90 minutos/ día
- 90-120 minutos/día
- Mayor de 120 minutos/día
- Menos de 30 minutos/día

Pregunta No. 3 ¿Cuántos minutos de pantallas (TV, computador, celular, videojuegos, etc.) por día?

- 0 minutos / día
- 60 minutos/día
- 60-90 minutos/día
- 90-120 minutos/día
- Mayor de 120 minutos/día

Pregunta No. 4 ¿Cuántas horas duerme en la noche?

- 12 a 16 horas/día
- 11 a 12 horas/día
- 10 a 13 horas/día
- 9 a 10 horas/día
- Menos de 8 horas/ día
-

Pregunta No. 5 ¿El peso corporal de su hijo(a) se ha elevado? ¿Cuánto?

- 0 a 1 kilos
- 2 a 3 kilos
- 4 a 6 kilos
- Más de 7 kilos
- Mantiene el peso

La mayoría de las respuestas fueron de padres que tienen a sus hijos en edades entre 4 y 12 años. La encuesta permitió establecer que el 13% de los padres reportan que sus hijos superaron los 60 minutos recomendados, en tanto que más de un 30% aceptan que no lograron llegar a 30 minutos, que es la mitad del tiempo recomendado. Una importante mayoría de 75.2% afirmó que sus hijos no llegaron al mínimo recomendado, siendo la cifra más concluyente del análisis de la segunda pregunta del cuestionario.

La ausencia de suficiente tiempo de actividad física, aceptaron los padres de los jóvenes en edad escolar, que durante el período de aislamiento una mayoría absoluta del 82.4% supera más de 60 minutos frente al televisor, computador, celular o videojuegos, los resultados relacionados con las

horas de sueño que acumulan los niños, reveló que el 58.9%, quiere decir la mayoría, duermen de 9 a 10 horas, que es el tiempo recomendado de sueño.

En cuanto al peso el 50.2%, precisó que sus hijos mantuvieron su peso, esta pregunta es de las 5 solicitadas, la que entrega menos confiabilidad, pues para determinar la realidad es necesario disponer en el hogar de una báscula para realizar el seguimiento. No obstante, los padres que aceptaron que sus hijos se subieron entre 1 y 3 kilos durante el período de aislamiento, llegó al 44%. Concluimos, por tanto, que el 44% de los niños en edad escolar, especialmente, aumentaron de peso durante los días de confinamiento. Una combinación de inactividad física con comportamientos sedentarios tiene como consecuencia inevitable el aumento de peso.

Es inevitable mencionar que la niñez y la adolescencia son períodos críticos para el desarrollo de habilidades, para el movimiento y para aprender conductas saludables orientadas a establecer la base de la salud del futuro adulto, así como la perfección del bienestar asociado a estilos de vida que prioricen los comportamientos orientados al cuidado; este período de cuarentena, superior a los 150 días, dejará en los niños al salir del confinamiento una menor aptitud cardiorrespiratoria y con músculos menos fuertes, entre otras consecuencias. De la misma forma, y como secuela, puede traducirse en un aprendizaje negativo de comportamientos sedentarios, de acumular más tiempo de ocio improductivo y de perder contacto con la naturaleza y el medio ambiente.

Es por esto que se requiere elaborar estrategias educativas que acompañen la realización de actividad física y dietas balanceadas para que en tiempo de aislamiento obligatorio los niños puedan prevenir el aumento de peso. Desde los entornos educativos se debe priorizar la apropiación de estilos de vida para el cuidado de la salud de manera que se posible sembrar en los niños conductas saludables que puedan mantenerse en su futura edad adulta.

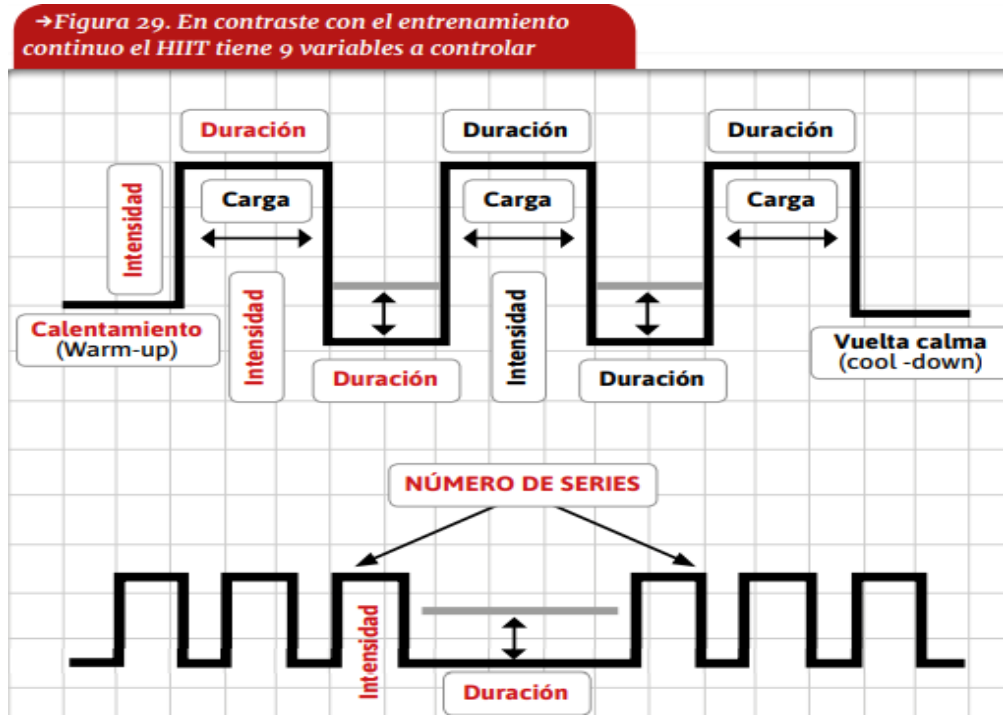
2.7.4. CARDIO HITT

El entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad (HIIT) es una modalidad de entrenamiento muy utilizada en el entorno del rendimiento deportivo en resistencia aeróbica desde hace décadas, habiendo tenido una gran aceptación en los últimos años en los sectores del fitness y la salud donde ha alcanzado una gran popularidad. Esta modalidad de entrenamiento, genéricamente denominada HIIT (High intensity interval training), está siendo aplicada en distintos ámbitos con la característica común de su carácter interválico, pero con muy diferentes protocolos en cuanto a la intensidad, perfil de recuperación o incluso carácter del ejercicio (ej. fuerza).¹⁴ Consideramos HIIT de corta duración, cuando los intervalos que se aplican son menores de 2 minutos, siendo los más frecuentes entre 30 s y 60 s

Algunas poblaciones especiales, como los niños, ya realizan espontáneamente en sus juegos entrenamientos interválicos de alta intensidad mostrando claramente su perfil fisiológico claramente de predominio oxidativo o aeróbico; esos juegos seguro que no alcanzan las características exigibles a una verdadera sesión de HIIT, pero sin duda son eficaces igualmente. En este contexto, nos gusta decir: “dejemos a los niños tiempo, espacio y la compañía de otros niños para jugar, y construirán espontáneamente un entrenamiento interválico de alta intensidad”. En los últimos años, los usuarios de fitness, encuadrando fitness en el eje “ejercicio-salud-estética”, han recibido con entusiasmo esta modalidad de entrenamiento. En realidad, los entrenamientos interválicos se llevan aplicando muchos años en actividades colectivas muy populares en este sector, pero en los últimos tiempos se han generado nuevos programas de alguna forma vinculados al concepto HIIT.

Para el diseño de una sesión de entrenamiento continuo de resistencia aeróbica es necesario manejar 9 componentes para controlar: 1) intensidad del intervalo; 2) duración del intervalo; 3) intensidad de la recuperación; 4) duración de la recuperación. 5) número de intervalos; 6) número de series,

7) duración del periodo entre serie. 8) periodo de calentamiento; y 9) vuelta a la calma.



HIIT DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA | JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO DAVINIA VICENTE CAMPOS 2018

En este sentido programas de ejercicios aeróbicos con actividades intermitentes de corta duración y alta intensidad podrían ser eficaces para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria en niños, sin embargo los estudios en esta área aún no son suficientes y se necesitan de más estudios experimentales para establecer el óptimo volumen y la seguridad de estos ejercicios para estudiantes.¹⁵

3. CAPÍTULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1. DISEÑO

3.1.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Activación muscular	X				
Explicación del Cardio Hiit		X			
Actividad física por medio del Cardio HIIT			X		
Taller: toma del pulso cardiaco				X	
Actividad física por medio del Cardio HIIT y Ejercicios para mejora de postura.					X

3.2. METODOLOGÍA

3.2.1. SEMANA 1

14 al 18 de Septiembre

Actividad: Activación muscular

Competencia: Identifican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

Estrategias Metodológicas:

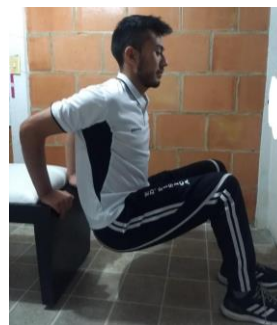
Desarrollo: El docente presentara a los estudiantes una serie de ejercicios con el objetivo de generar activación muscular y por ende buscar la mejora de la calidad de vida a través de ejercicios corporales, cada ejercicio se repetirá 10 veces con una única serie.

Se presentara a los estudiantes los ejercicios por medio de una demostración previa por parte del profesor, para posteriormente el estudiante los ejecute. El profesor estará atento a cualquier corrección postural que sea necesaria hacer.

EJERCICIO 1: Triceps en silla

Apoyese con los brazos en la parte delantera de la silla y situe los pies hacia al frente.

Manteneindo la espalda cerca de la silla, doble los codos y trate de bajar a 90 grados.



EJERCICIO 2: Jumping jacks con sentadilla.

Comienza con los pies juntos y los brazos a los lados; a continuación salte con los pies separados y las manos sobre la cabeza para posteriormente de pie con pies alineados con los hombros y los brazos estirados hacia adelante, baje el cuerpo hasta que los cuádriceps se encuentren paralelos al suelo.

Al extender las rodillas, estas deberían quedar alineadas con la punta de los pies



EJERCICIO 3: Subir a la silla

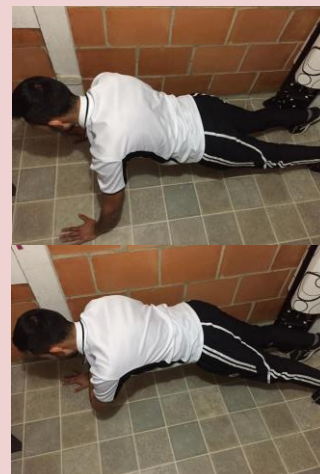
Coloque un pie en la silla levante su cuerpo del suelo, hasta subirse con los dos pies en la silla.



EJERCICIO 4: Plancha con brazos extendidos y toque de hombros

En posición de flexión en el suelo con los brazos por debajo de los hombros y las caderas formando una línea recta con los hombros y los pies.

Levante una mano del suelo manteniéndose lo más estable posible y toca la parte delantera del hombro contrario. Vuelve a colocar la mano suavemente en el suelo.



EJERCICIO 5: Abdominales cruzadas.

Boca arriba con los brazos apoyados en el suelo. Después, con las piernas extendidas, se despegan ligeramente del suelo contrayendo los abdominales. Quédate en esta posición y cruza las piernas extendidas, primero la pierna derecha sobre la izquierda y cambia de lado.



3.2.2. SEMANA 2

28 Septiembre al 02 de Octubre.

Actividad: Explicación del Cardio Hiit

Competencia: Reconoce la importancia de la actividad física por medio del Cardio HIIT, asumiendo responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física.

Estrategias Metodológicas:

Desarrollo: El docente dará una breve explicación a los estudiantes de que es el Cardio HIIT, apoyándose de herramientas didácticas digitales.

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Los efectos del entrenamiento de intervalos de alta intensidad en VO2 Max en diferentes grupos:

Diario Oficial de Investigación de la sociedad americana de Fisiólogos del ejercicio
August 2019

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

INTRODUCCIÓN:

Entre las actividades tradicionales destinadas a mejorar la actividad física y mantener la salud, se recomiendan ejercicios de resistencia y actividades aeróbicas de baja y moderada intensidad.

El éxito de estos programas se debe en parte a la disminución de la grasa abdominal, la mejora de los parámetros metabólicos (p. Ej., Colesterol, triglicéridos y glucemia) y la disminución de los valores de presión arterial alta.

HIIT (high intensity interval training)- VO2 Máx.

Antes y Ahora: entrenamientos de resistencia

El entrenamiento de corredores de fondo durante los primeros años del siglo XX se basaba en realizar kilómetros a ritmo lento y algún que otro trote a ritmo más rápido (800 hasta los 10.000 metros.)

Tempo (Finlandia introducen trabajo de ritmo rápido)

El nacimiento del fartlek (Suecia en los años treinta)
Teoriza y diseña Gösse Holmer, y modifica y lo hace famoso Gösta Olander

- +Combinar ritmos
- +Terrenos con pisos de dureza diferente
- +Cuestas
- +Caminos (nieve, prado, barro)

- + Trabajos de fuerza.
- + Descontracción: sauna y masaje.
- + Sensaciones del atleta que un programa de ritmos prefijado.

Alto volumen de entrenamiento

<http://www.gdcmr.es/2020/07/24/hiit-y-hiitv-del-entrenamiento-de-resistencia/>

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

3.2.3. SEMANA 3

09 AL 13 de Noviembre

Actividad: Activación muscular

Competencia: Adopta sus capacidades, habilidades y destrezas enriqueciendo su respuesta motriz, por medio del Cardio HITT.

Estrategias Metodológicas:

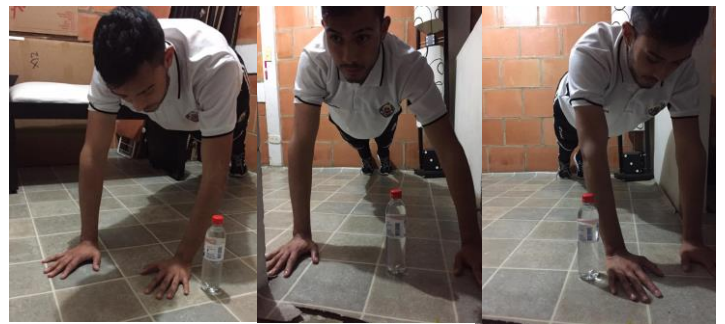
El docente presentara a los estudiantes una serie de ejercicios con el objetivo de generar activación muscular y por ende buscar la mejora de la calidad de vida a través de ejercicios corporales.

Se presentara a los estudiantes los ejercicios por medio de una demostración previa por parte del profesor, para posteriormente el estudiante los ejecute. El profesor estará atento a cualquier corrección postural que sea necesaria hacer. Cada ejercicio se ejecutara teniendo en cuenta los intervalos 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.

Desarrollo:

EJERCICIO 6:

En posición de flexión en el suelo con los brazos por debajo de los hombros y las caderas formando una línea recta con los hombros y los pies. Levante una mano del suelo manteniéndose lo más estable posible y pasándola por encima del tarro de agua apoyándola al lado contraria de este, se repite con la mano contraria



EJERCICIO 2: En posición de flexión en el suelo con los brazos por debajo de los hombros y las caderas formando una línea recta con los hombros y los pies

Contraiga los abdominales y, sin permitir que las caderas se desplacen, levante un brazo extendido hacia delante agarrando la botella. Realice una pausa y luego regrese a la posición inicial.



EJERCICIO 3 Abdominales elevación de piernas alternas pasando el objeto entre estas.

Recuéstese con las rodillas flexionadas. Levante los omóplatos del suelo, eleve las piernas y flexione las rodillas en un ángulo de 90 grados. Luego, pedalee lentamente con las piernas en el aire alternándolas como si estuviera andando en bicicleta. Mientras pedalea pase la botella de agua por medio de las piernas.



3.2.4. SEMANA 4

17 AL 20 DE NOVIEMBRE

Actividad: Taller: toma del pulso cardiaco

Competencia: Establece la relación de las capacidades físicas con el sistema circulatorio, con el fin de mejorar de manera autónoma y saludable su condición física

Estrategias Metodológicas

Desarrollo: Calcular el pulso cardiaco, la frecuencia cardiaca máxima y por último la capacidad de recuperación que tiene cada uno.

1. Estar en completo reposo, para cuantificar el pulso cardiaco.

https://drive.google.com/file/d/1AflG7vNCI6pFQDbm-RI5ee-N_b28hF1t/view

2. Calcular la frecuencia cardiaca máxima por medio de la siguiente formula:

$$208,75 - (0,73 * edad)^{16}$$

$$\text{Ejemplo } 208,75 - (0,73 * 22) = 192$$

3. Vamos a realizar 30 jumping jacks (abre y cierra) lo más rápido que sea posible.

<https://drive.google.com/file/d/1sHdJaC8PhCC3txhWiRD0XBddJHA3GWi3/view?usp=sharing>

4. Al finalizar el ejercicio contabilizar un minuto, al terminar este minuto volver a cuantificar el pulso cardiaco.

En la siguiente tabla completar los datos obtenidos

Nombre:

Edad:

Pulso en reposo:	
Frecuencia cardiaca máxima	
Pulso después de 1 Minuto de finalizar la actividad.	

16

3.2.5. SEMANA 5

24 al 27 de Noviembre

Actividad: Actividad física por medio del Cardio HIIT y Ejercicios para mejora de postura.

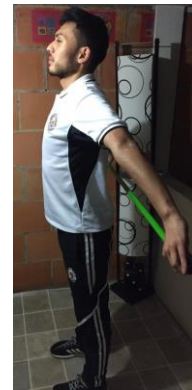
Competencia: Ejecuta una sesión de ejercicios, considerando los principios de intensidad y tiempo de duración.

Estrategias Metodológicas: El docente presentara a los estudiantes una serie de ejercicios con el objetivo de generar activación muscular y por ende buscar la mejora de la calidad de vida a través de ejercicios corporales.

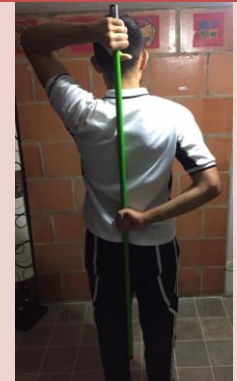
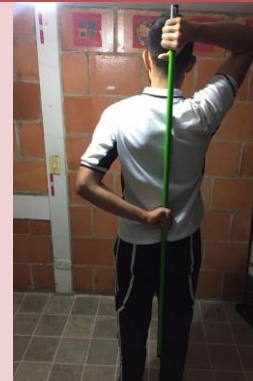
Se presentara a los estudiantes los ejercicios por medio de una demostración previa por parte del profesor, para posteriormente el estudiante los ejecute. El profesor estará atento a cualquier corrección postural que sea necesaria hacer. Los ejercicios tendrán una duración de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso.

EJERCICIO 1: Ejercicios para mejorar postura

1. Con un bastón o palo de escoba: ubíquelo en su zona lumbar sujete este con sus palmas en pronación y estire sus brazos y hombros llevándolos hacia atrás.



2. Sujete el palo de escoba por detrás de su cabeza con una mano y con la otra a la altura de la zona lumbar, asegúrese de que el bastón hace contacto con su columna y realice una retracción escapular.



EJERCICIO 2: Sentadilla con bastón.

Apoye el bastón en suelo y sujételo con ambas manos, separe las piernas al ancho de sus hombros. Baje el cuerpo hasta que los cuádriceps se encuentren paralelos al suelo. Al extender las rodillas, estas deberían quedar alineadas con la punta de los pies.



EJERCICIO 3: Abdominal con bastón

Boca arriba sujete el bastón, levante el torso y doble las rodillas simultáneamente, y luego lleve el bastón hasta sus pies. Baje lentamente las piernas sin dejar que toquen el piso.



3.3. EVALUACIÓN:

Con el desarrollo de las clases por medio de la herramienta Zoom, pude identificar dedicación y compromiso por parte de los estudiantes, a su vez adherencia por la temática trabajada debido a la variabilidad de los ejercicios planteados sesión tras sesión. Por otro lado con la satisfacción de haber cumplido con estas prácticas en tiempos de pandemia, considero que un semestre no es suficiente para abordar unas prácticas pedagógicas, ya que varias competencias docentes no logre desarrollarlas en la institución como la colaboración causada por la interdisciplinariedad, con el fin de diseñar distintos recursos pedagógicos, y así mismo intercambiar y producir nuevos conocimientos a partir de diferentes saberes docentes.

A su vez no agregue a mis sesiones de clases el manejo del inglés o una segunda lengua, y es que la importancia radica en que el manejo de un idioma extranjero es, sin duda, una herramienta básica de competitividad en un país inmerso en un entorno globalizado. ¹⁷

4. CAPITULO IV
ACTIVIDADES INTRAESCOLARES

<p>06 de Noviembre</p>	<p>Eucaristía por parte de la institución para estudiantes de 11 pruebas de estado.</p>	
<p>26 de Noviembre</p>	<p>Palabras de agradecimiento por parte de estudiantes de grado 6</p>	<p><i>"La gratitud se da cuando la memoria se almacena en el Corazon y no en la mente"</i> Daniel 11:16</p> <p>EN NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO, INVITAMOS A TODOS LOS DOCENTES A CONECTARNOS EL DIA 26 DE NOVIEMBRE A LAS 9:00 A.M, PARA COMPARTIR CON USTEDES UNAS PALABRAS DE AGRADECIMINETO. ESPERAMOS SU PARTICIPACION.</p>
<p>20 De Noviembre</p>	<p>Celebración de novena de aguinaldos por parte de Confanorte</p>	<p>Novena de Aguinaldo Día Noveno - Col New</p>

5. CAPÍTULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN

5.1. FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

NOMBRE DEL SUPERVISOR: JHONATAN VILLEGAS BENAVIDES
NOMBRE DEL ESTUDIANTE MAESTRO: SERGIO ANDRES GUEVARA MENDEZ.
INSTITUCIÓN: NEW CAMBRIDGE SCHOOL
CURSOS: Séptimo, sexto, quinto, cuarto, tercero, segundo, primero
FECHA: 05 de Diciembre

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE:

E = EXCELENTE

B = BUENO

R = REGULAR

D = DEFICIENTE

NA = NO APLICA

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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

ACTIVIDADES	PUNT AJE MAXI MO	PUNTA JE OBTEN IDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus	3	3

alumnos		
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	5.0

OBSERVACIONES:

FELICITACIONES POR SU PRACTICA PEDAGOGICA DESARROLLADA EN LA INSTITUCION.

SE RECALCA POSITIVAMENTE LA METODOLOGIA ADAPTADA A LA VIRTUALIDAD PERMITIENDO UN EXCELENTE DESARROLLO DE LAS CLASES.

MUY BUENAS PLANEACIONES Y COMPETENCIAS DURANTE LAS CLASES.

YONATHAN VILLEGAS
 SUPERVISOR

5.2. NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

NOMBRE DEL SUPERVISOR: JHONATAN VILLEGAS BENAVIDES
NOMBRE DEL ESTUDIANTE MAESTRO: SERGIO ANDRES GUEVARA MENDEZ.

INSTITUCIÓN: NEW CAMBRIDGE SCHOOL PAMPLONA NORTE DE SANTANDER

CURSOS: Séptimo, sexto, quinto, cuarto, tercero, segundo, primero

FECHA: 05 de Diciembre

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	1
	NOTA DEFINITIVA	100%		5.0

5.3. NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:

YONATHAN VILLEGAS
SUPERVISOR

SERGIO ANDRES GUEVARA MENDEZ
ESTUDIANTE

5.4. FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Sergio Andrés Guevara Méndez
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: New Cambridge School.
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jhonatan Villegas

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

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

2. De la Universidad

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

- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. **R**

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS: Considero que el tiempo de esta práctica fue muy corto lo cual no deja el completo desarrollo docente pedagógico.

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: SERGIO ANDRES GUEVARA MENDEZ.
FECHA: 05 de Diciembre del 2020

CONCLUSIONES.

Existe un importante grado de sedentarismo entre los estudiantes, que se incrementa cuando desaparecen las actividades de educación física que se realizan en los centros educativos. Establecer una serie de actividades físicas por medio de la clase de educación física, en tiempos de pandemia permite que los estudiantes eliminen de su vida el sedentarismo, trayendo consigo innumerables beneficios para la salud, generando conciencia motora. En este trabajo se desarrolló el Cardio Hiit como actividad deportiva en tiempos de pandemia para mejorar la calidad de vida en estudiantes de sexto y séptimo grado de la institución New Cambridge School.

La Actividad Física se encuentra estrechamente ligada a la salud y calidad de vida, de allí, que es fundamental que el colegio establezca métodos alternativos, como es el caso del Cardio Hiit, para promover la actividad física en los estudiantes, proceso al que también se debe invitar a los docentes y padres de familia dado que no hay mejor manera de educar que a través del ejemplo.

Lo más importante en el desarrollo de esta propuesta pedagógica fue el feedback que pude realizar con los estudiantes y a su vez los conocimientos que por medio de las sesiones virtuales pude brindar, participado de manera activa y atendiendo de forma receptiva a cada una de las indicaciones dadas por el educador. Aplicando en estas sesiones actividades que estimularan su resistencia aeróbica, es fundamental también señalar que por medio de esta práctica docente pude llevar a cabo procesos pedagógicos que fortalecen mi futura vida profesional. También los estudiantes pudieron reconocer la importancia de realizar actividad física en casa por medio de la descripción de aspectos de clases del Cardio Hitt.

Lo que me ayudo a cumplir con los objetivos de esta propuesta fue la participación y dedicación por parte de los estudiantes en cada sesión de clase, pues hicieron que me esforzara a la hora de planificar y estructurar las actividades, esta participación produjo que en ocasiones fuera necesario hacer algunas correcciones en los movimientos y la técnica que realizan durante algunos ejercicios, lo que produjo que los estudiantes mantuvieran la motivación y el interés hacia el ejercicio físico por un tiempo más prolongado. Por otra parte el hecho de que los estudiantes contaran con conectividad

contribuyo a la ejecución de esta propuesta y permitió llegar a ellos de una manera más fácil, pues se pudo establecer comunicación asertiva, luego de varias sesiones la capacidad física mejoro un poco desde la perspectiva del docente.

Es indispensable añadir que en cuanto a participación teórica las estudiantes de sexo femenino presentaron una mayor participación, realizando preguntas y contestando a algunas preguntas realizadas, en cuanto a las actividades físicas los estudiantes de sexo masculino demostraron una motivación un poco más alta por su disposición a competir físicamente. Al finalizar el desarrollo de la propuesta observe que los estudiantes se comunicaban con mayor confianza y también gusto al realizar actividades físicas por medio de intervalos manifestando gusto por esta actividad física.

Lo más difícil a la hora de llevar a cabo esta propuesta, fue el lapso de tiempo que tuve que dedicar a mi recuperación, al sufrir un accidente que causo la fractura de mi clavícula izquierda, esto hizo que me ausentara de las sesiones de clase por cinco semanas y redujo el número de actividades en el cronograma, es inevitable mencionar que en algunas ocasiones la brecha digital hizo que los estudiantes y los profesores no tuvieran conexión a internet estable lo que interrumpía las sesiones y el desarrollo de estas.

Así mismo es importante mencionar que el colegio debe implementar una plataforma que no limite el tiempo de clases pues al utilizar la herramienta digital zoom de forma gratuita solo permitía cuarenta minutos los cuales no son suficientes para una correcta ejecución de las sesiones de clase lo que impedía que no pudiera culminar las sesiones tal y como se querían.

BIBLIOGRAFÍA

- ¹ Información tomada del Manual de convivencia:
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0KPI-Dc_BBIJ:www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190325093+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=co
- Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Actividad física y Salud, Guía para padres y madres
http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm
- ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DE LA PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19)
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDS10.pdf>
- TOMADO DE 1ª Conferencia de Ministras/os y Altas Autoridades del Deporte en Iberoamérica “Deporte en tiempos de COVID-19”
https://es.unesco.org/sites/default/files/shs-agendanotaconceptual-conferencia_deporte_covid19-2020.pdf
- JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO DAVINIA VICENTE CAMPOS HIIT DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA 2018
- World Health Organization (2013) OMS | Inactividad física: un problema de salud pública mundial
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO DAVINIA VICENTE CAMPOS HIIT DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA 2018

9. Ramírez W, Vinaccia S, Ramón G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Rev Est Soc. 2004; 18:67---75.
10. Basualto-Alarcón C, Rodas G, Galilea PA, Riera J, Pagés T, Ricart A, et al. Cardiorespiratory parameters during submaximal exercise under acute exposure to normobaric and hypobaric hypoxia. Apunts Med Esport. 2012; 47:65---72.
11. Reducción de la mortalidad en la niñez. Who.int. 2019. [cited 9 July 2020]. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/children-reducing-mortality>
12. Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Febrero 2020. [cited 9 July 2020]. Available from: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
13. C, Campus S. Coronavirus (COVID-19) – updates and guidance Imperial College London. 2020 [cited 9 July 2020]. Available from: <https://www.imperial.ac.uk/about/covid-19>
14. Gallagher L, Campus S. Declines in COVID-19 cases not due to herd immunity, says analysis | Imperial News | Imperial College London Imperial News. 2020 [cited 9 July 2020]. Available from: <https://www.imperial.ac.uk/news/198238/declines-covid-19-cases-herdimmunity-says/>
15. JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO DAVINIA VICENTE CAMPOS HIIT DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA 2018
16. Sistema experto para determinar la frecuencia cardiaca máxima en deportistas con factores de riesgo <http://www.scielo.org.co/pdf/rinbi/v10n19/v10n19a03.pdf>



17. Carson, V., Rinaldi, R. L., Torrance, B., Maximova, K., Ball, G. D. C., Majumdar, S. R., ... Boule, N. G. (2014). Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. *International Journal of Obesity*, 38, 16–21.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2013.135>
18. MAESTROS competentes, ministerio de Educación nacional de Colombia
<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-195576.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