



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE PRACTICA

INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON PRIMARIA

SECTOR URBANO

DIEGO ANDRES LIZCANO GONZALEZ

ESTUDIANTE

MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS

ASESOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PAMPLONA

2020



SC-CER96940



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

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



TABLA DE CONTENIDO

INDICE DE ANEXOS.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPITULO I. CONTEXTUALIZACIÓN.....	9
RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON	9
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	10
MARCO LEGAL	11
HORIZONTE INSTITUCIONAL	13
Principios Institucionales.....	13
Visión.....	13
Misión	13
Filosofía.....	14
Perfiles	14
Símbolos Institucionales	17
Manual De Convivencia	18
LEY DEL MENOR	24
UNIFORMES	29
INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA.....	31
MATRIZ DOFA.....	34
CAPITULO II. PROPUESTA.....	36
TITULO	36
OBJETIVOS	36
General.....	36
Específicos	36
JUSTIFICACIÓN	37
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	38
PROBLEMA	39
REFERENTES TEORICOS.....	39
Antecedentes.....	39
MARCO TEORICO.....	41



"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



POBLACIÓN	45
PROPUESTA	46
CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	47
EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES	50
Actividad 1 (Aeróbicos)	50
Actividad 2 (Esquema Con Bastones)	50
Actividad 4 (Juego El Busca Objetos)	51
Actividad 5 (Equilibrio)	52
Actividad 6 (Juego Stop)	52
Actividad 7 (Adivinanzas)	53
Actividad 8 (Ruleta De Ejercicios)	53
Actividad 9 (Lateralidad)	53
Actividad 10 (Figuras Corporales)	54
Actividad 11 (Fundamentos Futbol De Salón)	54
Actividad 12 (Fundamentos Baloncesto)	54
Actividad 13 (Coordinación Oculo-Pedica)	55
Actividad 14 (Actividad Lúdico-Recreativa Grado Once)	55
Actividad 15 (Guía N°1)	56
Actividad 16 (Guía N°2)	56
Actividad 17 (Guía N°3)	57
CAPITULO IV. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	58
RESULTADOS	62
TEST INICIAL	62
TEST FINAL	63
CAPITULO V. FORMATOS DE EVALUACIÓN	64
REFERENCIAS	74
ANEXOS	76





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Organigrama Educativo Institución Educativa Bethlemitas Brighton	11
Ilustración 2. Otros Entes de Participación	12
Ilustración 3. Organigramas Institucionales	15
Ilustración 4. Cronograma institucional	16
Ilustración 5. Escudo Colegio Bethlemitas Brighton	17
Ilustración 6. Bandera Colegio Bethlemitas Brighton.....	17
Ilustración 7. Nota Practica Integral 1	64
Ilustración 8 Nota Practica Integral 2	65
Ilustración 9 Plan Teórico Práctica Integral 1	66
Ilustración 10 Plan Teórico Práctica Integral 2	67
Ilustración 11 Formato de Evaluación para el Supervisor - Asesor de Práctica Parte 1	68
Ilustración 12 Formato de Evaluación para el Supervisor - Asesor de Práctica Parte 2	69
Ilustración 13 Formato de Evaluación para el Alumno - Maestro Parte 1	70
Ilustración 14 Formato de Evaluación para el Alumno - Maestro Parte 2	71
Ilustración 15 Carta de Presentación	72



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



TABLAS

Tabla 1. Derecho Y Deberes De Estudiantes	19
Tabla 2. Derechos y Deberes de los padres de Familia	22
Tabla 3. Matriz Dofa Institución Educativa Bethlemitas Brighton	34
Tabla 4. Población	45
Tabla 5. Test Inicial	46
Tabla 6. Cronograma de actividades	47
Tabla 7. Actividad 1	50
Tabla 8. Actividad 2	50
Tabla 9. Actividad 3	51
Tabla 10. Actividad 4	51
Tabla 11. Actividad 5	52
Tabla 12. Actividad 6	52
Tabla 13. Actividad 7	53
Tabla 14. Actividad 8	53
Tabla 15. Actividad 9	53
Tabla 16. Actividad 10	54
Tabla 17. Actividad 11	54
Tabla 18. Actividad 18	54
Tabla 19. Actividad 13	55
Tabla 20. Actividad 14	55
Tabla 21. Actividad 15	56
Tabla 22. Actividad 16	56
Tabla 23. Actividad 17	57
Tabla 24. Actividades Interinstitucionales	58
Tabla 25. Test Inicial Diagnostico.....	62
Tabla 26. Test Final Resultados	63



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



INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Guía N°1 Primero Primaria Parte 1	76
Anexo 2. Guía N°1 Primero Primaria Parte 2	77
Anexo 3. Guía N°1 Segundo Primaria Parte 1	78
Anexo 4. Guía N°1 Segundo Primaria Parte 2	79
Anexo 5. Guía N°1 Tercero Primaria Parte 1	80
Anexo 6. Guía N°1 Tercero Primaria Parte 2	81
Anexo 7. Guía N°1 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1	82
Anexo 8. Guía N°1 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2	83
Anexo 9. Guía N°2 Primero Primaria Parte 1	84
Anexo 10. Guía N°2 Primero Primaria Parte 2	85
Anexo 11. Guía N°2 Segundo Primaria Parte 1	86
Anexo 12. Guía N°2 Segundo Primaria Parte 2	87
Anexo 13. Guía N°2 Tercero Primaria Parte 1	88
Anexo 14. Guía N°2 Tercero Primaria Parte 2	89
Anexo 15. Guía N°2 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1	90
Anexo 16. Guía N°2 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2	91
Anexo 17. Guía N°3 Primero Primaria Parte 1	92
Anexo 18. Guía N°3 Primero Primaria Parte 2	93
Anexo 19. Guía N°3 Segundo Primaria Parte 1	94
Anexo 20. Guía N°3 Segundo Primaria Parte 2	95
Anexo 21. Guía N°3 Tercero Primaria Parte 1	96
Anexo 22. Guía N°3 Tercero Primaria Parte 2	97
Anexo 23. Guía N°3 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1	98
Anexo 24. Guía N°3 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2	99
Anexo 25. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Primero Primaria	100
Anexo 26. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Segundo Primaria	101
Anexo 27. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Tercero Primaria	102
Anexo 28. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Cuarto y Quinto Primaria	103
Anexo 29. Certificación Práctica Integral	104
Anexo 30. Diploma de Reconocimiento Práctica Integral	105





INTRODUCCIÓN

En la actualidad gran parte de la población mundial es físicamente inactiva y presenta problemas de estrés y ansiedad, relacionados con el aislamiento preventivo por el covid 19, esto ha llevado a que los niños, adultos y adultos mayores, tengan que permanecer en sus casas manteniendo la distancia y evitando el contacto con otras personas, por ende los colegios, oficinas, centros comerciales y de interés han sido cerrados, aumentando así la permanencia en la casa, el sedentarismo y en el peor caso el estrés y la ansiedad, es aquí donde radica la importancia de este trabajo que está enmarcado en aumentar la motivación en los estudiantes de primaria del colegio Bethlemitas Brighton, disminuyendo el estrés y fomentando la recreación, el ejercicio y actividad física.

Los beneficios que se obtienen en la salud física y mental al participar en actividades recreativas han sido ampliamente estudiados (Henchy, 2013; Oftedal & Schneider, 2013), como no es posible salir a un parque, realizar algún deporte o ir al colegio donde se liberan grandes cantidades de energía, se optó por un plan de actividades lúdico recreativas en pro de satisfacer en una parte la necesidad de movimiento, y diversión en los niños.

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas, y en estas está fundamentado este proyecto.

En un primer capítulo se detalla la contextualización de la institución objetivo del presente proyecto, con una breve reseña histórica de la misma, su proyecto educativo





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



institucional, el marco legal y el horizonte institucional siendo de gran importancia conocer todos los aspectos de la población con la cual se trabajará.

En un segundo capítulo se encuentra la propuesta de intervención, con los objetivos planteados, la justificación y la descripción del problema, el cual está fundamentado en unos antecedentes y marco teórico, se detalla con precisión la cantidad de estudiantes con los cuales se realizarán las actividades por cursos y el fin de la propuesta.

Seguidamente en el tercer capítulo se da el informe de los procesos curriculares, la ejecución de las actividades cada una descrita por separado, pasando al cuarto capítulo donde se estructuran y describen las actividades interinstitucionales, luego se encuentran los resultados, donde se detalla el test inicial y se hace una comparación con el test final, en los alcances de la implantación de las actividades. En el quinto capítulo, se especifican los formatos de evaluación, las referencias y los anexos del trabajo en general.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I. CONTEXTUALIZACIÓN

RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON

El 13 de abril de 1896 llegaron a Pamplona, las primeras Hermanas Bethlemitas y el 17 del mismo mes se instalaron y tomaron bajo su cuidado la Institución con el nombre de “ASILO DE LA SAGRADA FAMILIA BRIGHTON”. El Padre Numa Julián Calderón, donó la Quinta, para que se iniciara una obra apostólica y educativa dirigida a las niñas de bajos recursos económicos. El Asilo empezó con 20 niñas huérfanas, a quienes se les enseñaba los oficios domésticos, sin olvidar la instrucción religiosa e intelectual. La primera superiora fue la Madre Concepción Rubiano.

Años más tarde se cambió la razón social de la obra, consiguiendo del gobierno la fundación de la Escuela Sagrada Familia. A partir del año 1.900, empieza a brindar educación, en los primeros grados de básica primaria. En el año 1.953, surgió la necesidad de ampliar el servicio educativo, después de cuarto grado, esto conlleva a la construcción y acondicionamiento de nuevas aulas y espacios deportivos; hasta contar actualmente con dos sedes, para albergar a niños, niñas y jóvenes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica. Actualmente contamos con la aprobación de la Secretaría de Educación como “Institución Educativa Bethlemitas Brighton” con articulación con el SENA, en la Media Técnica (10º y 11º). Cuenta con un número de 1.011 estudiantes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

Educamos En El Amor Para El Servicio

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, dirigida por la comunidad de las Hermanas Bethlemitas, tiene como razón de ser la educación y contribución en la formación integral de la niñez y la juventud basados en los valores emanados de los Fundadores de la Obra; Santo Hermano Pedro de San José de Betancur y la Beata María Encarnación Rosal, y los lineamientos del MEN; cumpliendo con la misión de formar en la fe, formar al hombre nuevo, holístico, teniendo como esencia a Cristo, a través de una educación de calidad, en coherencia, con las exigencias del nuevo milenio.

La comunidad educativa Bethlemitas Brighton, fundamentada en los criterios exigidos por, el Ministerio de Educación, da a conocer su identidad y liderazgo a través del presente Proyecto Educativo Institucional, habiendo iniciado su construcción en el año 1998.

En el PEI, se refleja el trabajo en equipo de los distintos integrantes de la comunidad educativa: docentes, administrativos, padres de familia, Hermanas Bethlemitas, estudiantes y comunidad. Se encuentra en permanente construcción y es factible de ajustes y adaptaciones de acuerdo a las necesidades.

La educación busca, el desarrollo personal, social y cultural del estudiante, para que sea útil a sí mismo; capaz de solucionar problemas cotidianos, consciente de sus deberes y sus derechos; amante de la naturaleza, con actitudes positivas, hacia el mejoramiento de su comunidad y su entorno, convencido de la necesidad de progresar con base en el esfuerzo y la riqueza de la ciencia y la tecnología, es decir, formar una persona integral que esté en capacidad de cambiar la realidad sociocultural, mediante el desarrollo de competencias a través de su proceso educativo.



SC-CER96940



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

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



MARCO LEGAL

El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en:

Ley 115/94. Ley General de Educación, en sus artículos 7, 73, 144.

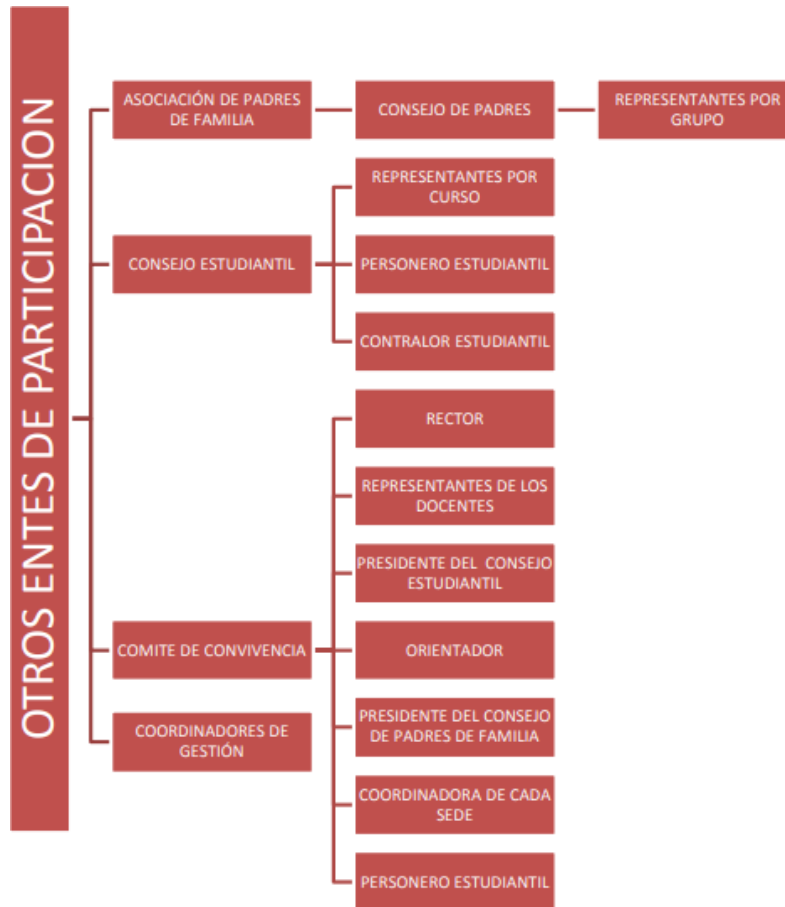
Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23.

Los numerales 11 y 21 del artículo 189, artículos 67 y 38 de la Constitución Política, el Decreto 1286 de abril 27 del 2005 establece normas sobre la participación de los Padres de Familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones y de conformidad con la parte 3, Título 4, del Decreto 1075/2015.

Ilustración 1. Organigrama Educativo Institución Educativa Bethlemitas Brighton



Ilustración 2. Otros Entes de Participación





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



HORIZONTE INSTITUCIONAL

Principios Institucionales

1. El desarrollo armónico de la persona y la excelencia humana integral.
2. Una sólida calidad académica y axiológica.
3. Respeto a la diferencia e inclusión.
4. Comunicación y construcción del tejido social.
5. Identidad institucional.
6. Una pastoral que repercuta positivamente en la transformación social.
7. Construcción de la justicia de una paz estable y duradera.
8. Salvaguardar los derechos humanos.
9. Proyección social desde el conocimiento de valores humanos y aplicabilidad en diversos espacios sociales.
10. Vivir el testimonio de vida de nuestros santos fundadores.
11. Autorreflexión, auto sacrificio dentro de un contexto social, político y económico.
12. Trabajo colaborativo y cooperativo de toda la comunidad educativa.

Visión

La institución educativa Bethlemitas Brighton será reconocida en la sociedad como una entidad de proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica y técnica, de carácter inclusiva, consolidada en sus procesos de formación integral de personas altamente cualificadas.

Misión

Somos una institución educativa que a la luz de la filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la evangelización.

Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios éticos, científicos, técnicos, investigativos, medioambientales y participativos.

Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los santos fundadores, las políticas del estado y el compromiso de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

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



Filosofía

El legado apostólico y educativo de nuestros santos fundadores, fortalecidos por las normas emanadas del MEN y Secretaria de Educación fortalece nuestras prácticas pedagógicas construyendo cada día una educación de calidad que conlleva a la dinamización de aprendizajes significativos, fundamentados en el modelo Holístico transformador educando en el amor para el servicio.

Perfiles

Directivos: El directivo Bethlemitas debe ser una persona idónea, respetuosa, creativa, comprometida, conciliadora, tolerante, respetuosa de lo público, cuidadora del medio ambiente, recursiva que valora el carisma, espiritual, modelo y ejemplo a seguir que ejerce su misión de liderazgo desde sus saberes profesionales.

Docentes: El educador Bethlemitas es un ser humano integro, modelo para sus estudiantes en todos los ámbitos, respetuoso, creativo, comprometido, conciliador, tolerante, respetuoso de lo público, cuidador del medio ambiente recursivo, espiritual, profesionalmente competente, desarrolla su trabajo desde la aceptación de las diferencias y la valora como un recurso para el crecimiento grupal. Favorece el desarrollo integral de sus estudiantes, promoviendo el intercambio del conocimiento y la construcción colectiva de la investigación.

Estudiantes: El estudiante Bethlemitas es consciente que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, con sensibilidad social, abierto al cambio, practica los valores, la justicia, la paz, el perdón y la sana convivencia. Es respetuoso, responsable, creativo, activo, comprometido, solidario y con gran sentido de pertenencia. Protege el entorno, es parte de la naturaleza y cuida el planeta como regalo y creación de Dios. Capaz de mostrar en actitudes concretas su responsabilidad frente a los deberes escolares, familiares, culturales, sociales y religiosos, que lo lleven a su pleno desarrollo humano y a la realización de una misión específica dentro de la sociedad.

Administrativos Y Operativos: El personal administrativo y servicios especiales debe ser idóneo, comprometido, respetuoso de lo público, amante de la naturaleza, espiritual, capacitado para ejercer sus funciones en el respectivo cargo, con alto sentido de pertenencia, responsable en el desempeño de su labor, consciente de su labor como servidor público, poseedor de buenas relaciones interpersonales y honesto.





Padres De Familia: Comprometido y responsable en la educación y formación de sus hijos, educador en los principios éticos y morales, que inculca la práctica de los valores, comprometido con la vivencia de la filosofía de la institución. Educa con el ejemplo, para que aprenda el convivir con otros.

Egresados: El egresado de la IEBB está en capacidad para interactuar y comunicarse de manera asertiva en los diferentes entornos donde se encuentre. Reflexivo, tolerante, creativo, dinámico, persistente y dispuesto al trabajo en equipo, consciente de la necesidad de actualización permanente y con características de liderazgo. Claridad, ética y visión para ofrecer sus servicios, y capaz de mantenerse vinculado activamente a la institución.

Ilustración 3. Organigramas Institucionales

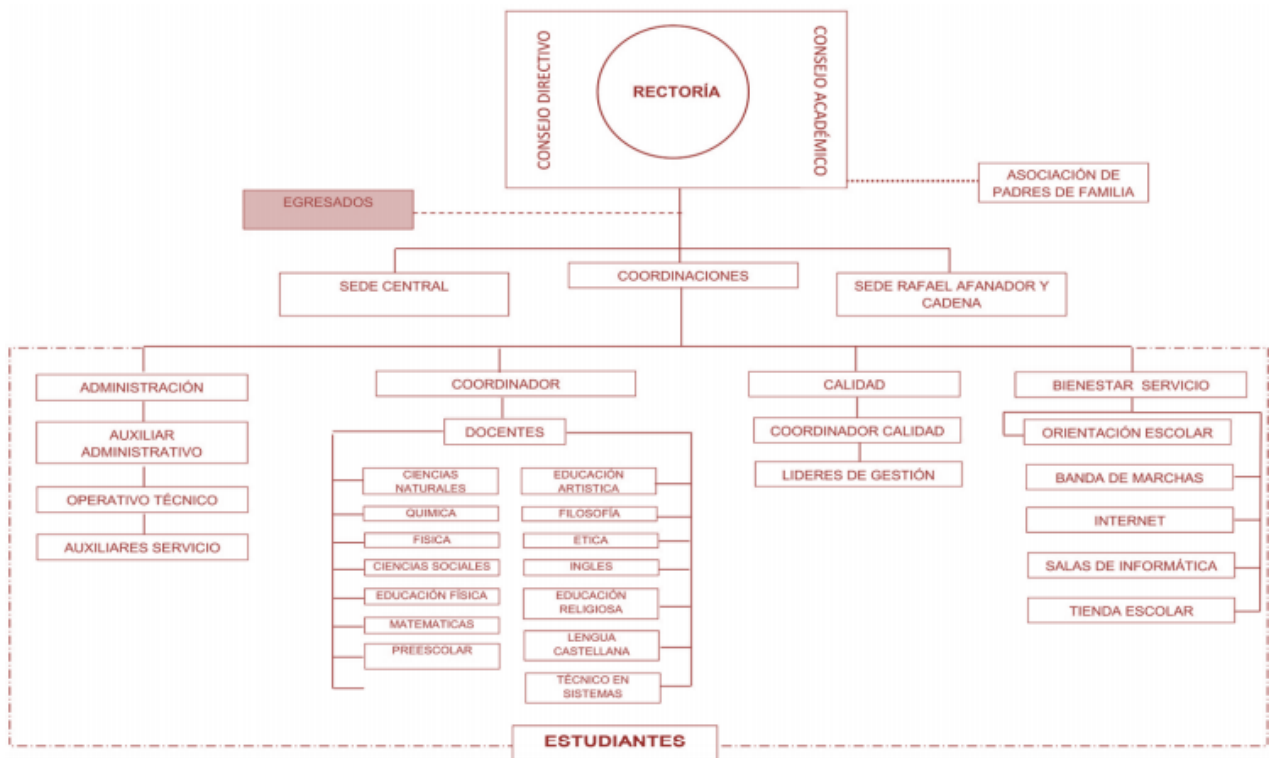




Ilustración 4. Cronograma institucional

SEPTIEMBRE 2020				
Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.
	1 VALOR: LA COMPRENSION ENTREGA GUIA DE REPASO I	2 9:00 a.m. REUNION ADMINISTRATIVOS 2:00 ENTREGA KIT DEL PAE 2:30 p.m. ACTIVIDAD HOLISTICA.	3 8:00 REUNION VIRTUAL DIRECTIVAS. M.E.N. 2:30 p.m. ENCUENTRO DIRECTIVA CON S.E.D.	4 ENCUENTRO CON CRISTO GRADOS SEGUNDOS
7 2.30 P.M. CITACIÓN PREVENTIVA DOCENTES -DOCENTES TITULARES. PADRES DE FAMILIA.	8 CUMPLEAÑOS DE LA NIÑA MARIA.	9 REUNION DE REPRESENTANTES PADRES DE FAMILIA PROGRAMA FACEBOOK LIVE	10 REUNION REPRESENTANTES DE GRUPO	11 ENCUENTRO CON CRISTO DECIMO 01 - 02 2:30 p.m. ENCUENTRO CON CRISTO PRIMEROS ENTREGA DE SEGUIMIENTO TRABAJO EN CASA.
14 SEMANA DE REPASO 2.30 JORNADA PEDAGOGICA CONSEJO ACADEMICO	15 SEMANA DE REPASO 2:00 p.m. ENTREGA KIT DEL PAE.	16 SEMANA DE REPASO CONSEJO DIRECTIVO. PROGRAMA FACEBOOK LIVE	17 SEMANA DE REPASO 9:00 REUNIÓN DOCENTES UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.	18 SEMANA DE REPASO ENCUENTRO CON CRISTO GRADO ONCE
21 PRUEBAS ACUMULATIVAS 4.00 P.M. ESCUELA DE PADRES SECUNDARIA 6:00:p.m..ESCUELA DE PADRES	22 PRUEBAS ACUMULATIVAS ENTREGA GUIA 1 DEL 4TO. PERIODO 4:00 p.m. ESCUELA DE PADRES PRIMARIA 6.00 P.M. ESCUELA DE PADRE	23 PRUEBAS ACUMULATIVAS PROGRAMA FACEBOOK LIVE	24 PRUEBAS ACUMULATIVAS	25 PRUEBAS ACUMULATIVAS DIA DE REPARACION - JESUS AMIGO QUE NUNCA FALLA. CELEBRACIÓN AMOR Y AMISTAD. FINALIZACION TERCER PERIODO ENTREGA DE SEGUIMIENTO TRABAJO EN CASA
28. INICIO 4TO. PERIOD. 2:30 p.m. CELEBRACION AMOR Y AMISTAD COMUNIDAD EDUCATIVA.	29 9:00 a.m. REUNIÓN DOCENTES LEARNIG ENGLISH	30. 9:00 a.m. REUNION DOCENTES FERIA MICROEMPRESARIAL PROGRAMA FACEBOOK LIVE	1. LANZAMIENTO DEL VALOR: SENTIDO CRITICO. TALEN SHOW PRIMARIA	2. . TALENT SHOW SECUNDARIA. ENCUENTRO CON CRISTO NOVENO 0-1 Y 02 RECESO ESTUDIANTIL.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Símbolos Institucionales

El Escudo: En forma de cuadrilátero, con los ángulos inferiores redondeados por un cuarto de Bethlemitas, de Bethlem, en arameo “casa del pan”; como quien dice dispensadores del pan de la acogida, del servicio, del amor, de la palabra. Dentro de este mismo borde se lee el nombre de la Institución: Institución Educativa Bethlemitas Brighton. “VIRTUS ET SAPIENTIA” – “VIRTUD Y SABIDURIA, características específicas de nuestra Institución Educativa. Sobre campo de oro un corazón símbolo del amor y del sentido humano cristiano que debe desarrollar todo miembro de la Institución. Sobre campo azul una lámpara encendida, queriendo significar el campo científico por el cual se propone acompañar al estudiante en el proceso pedagógico.



Ilustración 5. Escudo Colegio Bethlemitas Brighton

Bandera: Color blanco como símbolo de la integridad, honestidad, sencillez, sinceridad valores que se propone sembrar en la mente y corazón de cada uno de los estudiantes. En la esquina superior e inferior del cuadro lleva dos triángulos rojos para afirmar que el valor primordial es el Amor, distintivo del Corazón de Cristo y vínculo de unión, servicio y solidaridad para con el hermano.



Ilustración 6. Bandera Colegio Bethlemitas Brighton

Himno: El autor de la letra fue el poeta Augusto Ramírez Villamizar y la música por el señor Ginno Maioni. El himno es un poema a la sabiduría del corazón y de la mente, expresada con profunda emoción. Dios es el centro al cual se llega por el deber y el anhelo de ser luz.



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



Manual De Convivencia

El Manual de Convivencia busca propiciar y mantener adecuadas relaciones interpersonales entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa, a través del respeto por los derechos humanos y el cumplimiento de los deberes institucionales, asegurando la formación personal y el bienestar de toda la comunidad, la participación democrática, la concertación, la mediación y la negociación como mecanismos de superación de las inevitables problemáticas propias de los procesos educativos.

Las normas de convivencia que la sociedad y las instituciones establecen se convierten en patrones que regulan la sana convivencia. El Manual de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton, expresa el ideal de una comunidad que propende por una convivencia armónica de todos los actores involucrados en el proceso educativo.

Los criterios de convivencia aquí consignados, son considerados requisitos indispensables para la vida en comunidad; se requiere la evaluación constante a nivel individual, grupal e institucional. Lo anterior, exige el compromiso personal y el respeto de todos hacia el cambio, aspecto que se logra aportando una dosis de buena voluntad.

La Institución Educativa como toda sociedad tiene sus normas y criterios propios que regulan la vida de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, invitándolos al ejercicio de la corresponsabilidad y solidaridad, a la aceptación y vivencia de los compromisos coherentes con el PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI), que estudiantes y padres de familia adquieren desde el momento que firman el compromiso de matrícula o renovación de la misma. Manual de Convivencia

Nuestro accionar disciplinario se debe orientar hacia la cultura de la concertación, donde se viva y se promueva la sana convivencia, la democracia, la justicia, la paz y el respeto a los derechos humanos, sexuales y reproductivos, buscando la dimensión trascendental del hombre.

Teniendo en cuenta este modelo para la educación integral, es importante que la Institución en su Manual de Convivencia, contemple las necesidades de los estudiantes en sus diferentes facetas como seres humanos y, establezca con claridad conceptos, fundamentos y normas que permitan convivir, así mismo, comunicarse de forma equilibrada y sana, involucrando a todos y cada uno de los miembros de la Comunidad Educativa.





Que este trabajo ahora plasmado, nos ayude a todos a formar seres con principios y valores que proyecten una familia institucional, capaz de responder a un futuro que requiere de seres competentes y forjadores de una nueva sociedad.

Tabla 1. Derecho Y Deberes De Estudiantes

DERECHOS	REQUISITOS
Ser admitido en la institución cumpliendo con los requisitos y si hay disponibilidad de cupo	Seguir el proceso de inscripción y matrícula, presentando los documentos requeridos.
Permanecer en la Institución	Cancelar la matrícula por retiro justificado.
Conocer y analizar los compromisos que asume con la Institución al momento de su ingreso, así como las normas estipuladas en el Manual de Convivencia.	Cumplir con, el Manual de Convivencia y todas las disposiciones vigentes en la Institución educativa.
Recibir el proceso educativo y ser evaluado conforme a lo establecido en el SIEE.	Conocer el plan de estudios y el sistema institucional de evaluación de los estudiantes.
Utilizar los medios audiovisuales y los materiales didácticos disponibles que favorezcan su aprendizaje.	Solicitar, dar buen uso y responder por los medios audiovisuales y los materiales didácticos.
Disfrutar de un ambiente sano, agradable, estético y descontaminado que facilite un adecuado proceso de aprendizaje.	Contribuir a la conservación de un ambiente armónico.
Recibir orientación, asignación y corrección de tareas, trabajos escritos, investigaciones, consultas y demás actividades requeridas en el proceso de aprendizaje	Cumplir oportunamente con las obligaciones escolares.
Recibir los planes de mejoramiento diseñados por la Institución, cuando se requieran para la superación de las insuficiencias académicas.	Desarrollar y presentar los planes de mejoramiento asignados en las fechas planeadas por la Institución.
Ser evaluado en forma equitativa y justa de acuerdo con el SIEE	Cumplir con el proceso evaluativo acordado.



Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes

Conocer los indicadores de desempeño propuestos, criterios, estrategias y medios de evaluación que se aplicarán en cada área del conocimiento.	Cumplir con las actividades académicas y estrategias, criterios y medios de evaluación.
Recibir los trabajos, informes y evaluaciones con las observaciones correspondientes, en un plazo acordado.	Realizar oportunamente la retroalimentación sugerida en los trabajos, informes y evaluaciones.
Hacer uso de las TIC como estrategia de aprendizaje e investigación.	Hacer buen uso de los recursos TIC, teniendo en cuenta la ética y el respeto a la privacidad de los demás.
Ser estimulados por sus méritos académicos, deportivo, cultural, artístico y valores.	Participar en las diferentes actividades que promuevan la salud física, mental, artística, cultural y la proyección a la comunidad.
Ser tratado con dignidad y respeto.	Respetar y tratar dignamente los miembros de la Comunidad Educativa.
Asistir a eventos académicos, culturales, deportivos, científicos, de prevención frente a riesgos y demás que programe la institución.	Participar en eventos académicos, culturales, deportivos, científicos, de prevención de riesgos y demás que programe la institución.
Atención en orientación estudiantil y demás programas con que cuenta la Institución y/o que ofrece la Secretaría de Educación, si se encuentra en condiciones de discapacidad o está en situación de riesgo por abuso sexual, maltrato infantil, o drogadicción.	Asistir y cumplir con las recomendaciones y sugerencias.
Ser apoyados cuando tienen una Necesidad Educativa Especial o destacados cuando tienen un Talentos Excepcional.	Responder asertivamente a los programas que se le ofrecen.
Ser procesado disciplinariamente de acuerdo a su discapacidad, en el caso de los estudiantes de inclusión.	Asumir la responsabilidad de acuerdo con el grado de discapacidad.

Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes





Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes

Expresar en forma libre y responsable sus inquietudes, necesidades y opiniones.	Usar los medios y conducto regular respetuosa y responsablemente.
Elegir y ser elegidos libremente para los cargos de representación de los estudiantes en el Gobierno Escolar.	Presentar programas y cumplir con los requisitos y funciones cuando sean elegidos.
Participar en diferentes actividades de bienestar estudiantil.	Vincularse en las diferentes actividades cumpliendo requisitos
Portar el uniforme, diario, gala o deportivo establecido.	Con respeto, elegancia, responsabilidad y sentido de pertenencia en el evento específico.
Ser tratado con respeto por los empleados y demás personal encargado de los servicios logísticos de la Institución.	Responder con respeto y amabilidad a los empleados y demás personal encargado de los servicios logísticos de la Institución.
Recibir las horas de clase de cada área de acuerdo con la intensidad determinada en el Plan de Estudios y aprobada por el Consejo Académico	Asistir a todas las clases, fomentando un ambiente tranquilo que favorezca la escucha y el aprendizaje y justificar las ausencias.
Hacer uso adecuado los bienes muebles e inmuebles de la Institución	Cuidar los bienes muebles e inmuebles de la Institución.
Disfrutar de espacios cómodos, limpios, iluminados, con buena ventilación natural que propicien equilibrio mental.	Conservar y mejorar los espacios y el medio ambiente que contribuyen al equilibrio ambiental.
Disfrutar el descanso pedagógico apropiado.	Mantener el orden favoreciendo un ambiente tranquilo, agradable, evitando juegos bruscos.
Ser respetado en sus inclinaciones sexuales, así como en sus derechos humanos, sexuales y reproductivos.	Vivir su sexualidad con responsabilidad y respeto a sí mismo y a los demás.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes

Pertenecer a culto religioso de su preferencia.	Respetar la filosofía religiosa de la institución y permanecer en el lugar donde esté la comunidad.
Recibir la dotación de los recursos didácticos por parte del padre de familia.	Traer sus útiles escolares completos al inicio de la jornada.

Tabla 2. Derechos y Deberes de los padres de Familia

DERECHOS	RESPONSABILIDADES
Al respeto de sus derechos fundamentales	Promover y cumplir los derechos fundamentales de los integrantes de la comunidad educativa.
Respetar y ser respetado	Ser respetuoso con todos los integrantes de la Comunidad Educativa.
Conocer oportunamente el Manual de Convivencia de la Institución	Leer el Manual de Convivencia y hacer sugerencias para su mejoramiento. Inculcarle a su hijo el cumplimiento del mismo.
Hacer peticiones respetuosas a los directivos y/o profesores por motivo de interés general o particular.	Seguir el conducto regular y el procedimiento de forma respetuosa y cortés.
Conocer los acuerdos del Gobierno Escolar	Velar por el cumplimiento de los acuerdos del Gobierno Escolar.
Ser informado sobre los diferentes aspectos de la vida institucional y los planes de mejoramiento	Apoyar a la Institución en los planes de mejoramiento



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



Continuación. Tabla 2. Derechos y Deberes de los padres de Familia

Recibir información pertinente y oportuna sobre la convivencia y los resultados académicos de su acudido.	Asistir y participar a todo tipo de convocatoria institucional.
Recibir información pertinente y oportuna sobre la convivencia y los resultados académicos de su acudido.	Asistir y participar a todo tipo de convocatoria institucional.
Recibir orientaciones y capacitaciones organizadas por la Institución.	Asistir y participar en reuniones y capacitaciones de los padres de familia.
Retirar de la jornada escolar de la Institución a su acudido por motivos de salud, calamidad doméstica o por razones de otra índole, siempre y cuando no se vulnere el derecho a la educación	Retirar personalmente o delegando por escrito, cuando sus acudidos necesiten ausentarse por justa razón, antes de finalizar la jornada correspondiente.
Delegar la responsabilidad como acudiente, cuando no pueda asumirla, a un familiar mayor de edad.	Autorizar por escrito la delegación de sus funciones a otra persona.
Elegir y ser elegidos libremente para los cargos de representación en el Gobierno Escolar.	Cumplir con las funciones como padres, representante o integrante del Gobierno Escolar
Matricular a sus hijos o acudidos	Cumplir con los requisitos exigidos por la institución.
Ser atendidos en los horarios establecidos para ello.	Respetar los horarios de atención a padres de familia establecidos por la institución
Solicitar certificados, constancias e informes de acuerdo con las normas vigentes	Respetar los plazos establecidos por la institución para el retiro oportuno de los documentos.



LEY DEL MENOR

Ley De Infancia Y Adolescencia

Para Qué Los Niños Dejen De Ser Considerados Un Problema y se conviertan en objeto de derechos. Con la ley 12 de 1991 Colombia ratificó la Convención sobre los Derechos del Niño, convirtiéndose en uno de los primeros Estados en incorporarlo a su legislación. Sin embargo, no se ha adecuando su legislación de infancia y adolescencia a las directrices de la Convención ni tampoco a la Constitución de 1991, lo convierte a nuestro país en el más atrasado en este tema. Esta situación ha originado reiteradas exhortaciones por parte de la Organización de las Naciones Unidas al Estado Colombiano para que se reforme de manera integral el actual Código del Menor.

¿Por qué es importante una ley de infancia?

Porque la legislación del menor vigente en Colombia solo regula nueve situaciones irregulares a partir de las cuales el Estado dicta medidas de protección, dejando por fuera aberrantes violaciones a sus derechos como la trata de personas, la tortura, la explotación sexual comercial, la explotación familiar, el desplazamiento forzado o el reclutamiento ilícito de menores de edad.

Porque la legislación actual solamente atiende cerca de 4 millones de menores que tipifican las situaciones irregulares, mientras que la ley de infancia busca preservar los derechos de 16 millones de personas menores de 18 años.

El Código del menor reconoce situaciones de riesgo, mientras que la ley de infancia reconoce derechos generales y actuales que han sido regulados en tratados internacionales que el Estado ha ratificado, tales como los derechos de los niños y niñas a ser protegidos contra: toda forma de violencia, abandono, maltrato, explotación, peores formas de trabajo infantil, abuso sexual, desplazamiento forzado, reclutamiento ilícito, trata de personas, entre otros derechos.

La LEY 1098 DE 2006 busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa. Deberán ser juzgados en un proceso penal de carácter diferenciado al de los adultos, especializado en todas las autoridades que lo apliquen y de carácter pedagógico que forme al adolescente en el respeto por los derechos humanos de los demás. No serán juzgados como adultos y si se requiere una medida de privación de libertad, esta





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



solo podrá ser de hasta 5 años y deberá cumplirse en centros especializados del Instituto Colombiano de Bienestar Familia.

Los niños y adolescentes son el sector más vulnerable de la población a continuación unas cifras, para que nos demos una visión de la problemática que afecta a los menores de edad.

- La violencia cobra al año la vida de 745 niños por homicidio
- 161 niños se suicidaron en el 2005
- se reportaron 7.564 casos de maltrato infantil, que solo representan el 5% de lo que ocurre realmente.
- La tasa nacional de mortalidad infantil es de 26 por mil nacidos vivos, y en el Choco asciende a 90.
- El Instituto de Medicina Legal registró el año anterior 64.979 casos de violencia intrafamiliar de los cuales 10.337 fueron cometidos contra personas menores de 18 años.
- 10.808 casos de violencia sexual en donde la víctima es un menor de edad, sin embargo, según proyecciones de IML esta cifra tan solo corresponde al 5% de los delitos sexuales ocurridos.
- 11.000 menores hacen parte de las filas de la guerrilla
- 56.000 menores son atendidos al año por el ICBF por encontrarse en situación de abandono o peligro, de los cuales 4.500 son declarados en abandono, pero tan solo son logrados dar en adopción 2.700
- 60.000 denuncia al año atiende la Fiscalía General de la Nación por el delito de Inasistencia alimentaria.
- El 19% de las adolescentes en las zonas urbanas entre 15 y 19 años han tenido un embarazo, porcentaje que asciende al 30% en las zonas rurales.
- 1.568.000 millones de niños se encuentran en el mercado laboral con o sin remuneración.
- La anterior cifra se aumenta a 2.300.000 millones de niños si se suma a aquellos que realizan oficios de hogar
- En los últimos 15 años han sido desplazados más de 1.000.000 de menores de 18 años.



SC-CER96940



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

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



Estas cifras nos demuestran la necesidad de estructurar respuestas que contribuyan desde lo político y normativo a plantear soluciones a la problemática por la que atraviesa la infancia en Colombia.

¿Qué Objetivos persigue el la LEY 1098 de 2006?

1. Asegurar las condiciones para el ejercicio de derechos de niños, niñas y adolescentes que les han sido reconocidos por la Constitución Política y por el bloque de constitucionalidad.
2. Consagrar mecanismos que posibiliten la protección integral de esos derechos, al establecer mecanismos que definen la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado.

¿A quién va dirigida la Ley?

El La Ley 1098 de 2006 de Ley de Infancia y Adolescencia está dirigida a todos los niños y las niñas como sujetos plenos de derechos hasta la edad de 18 años y, a aquellos que, no obstante haber llegado a esta edad, se encuentran bajo medida especial de protección a cargo del Estado, incluidos neonatos, primera infancia, adolescentes y jóvenes, sin discriminación alguna, y bajo los principios universales de dignidad, igualdad, equidad y justicia social, solidaridad, prevalencia de sus derechos, interés superior y participación en los asuntos de su interés.

¿Es el Estado el único responsable de garantizar los derechos de la niñez en Colombia?

No, la responsabilidad, aunque diferenciada, es compartida por la familia, por la sociedad y por el Estado. La Constitución Política de 1991 dice que “la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos”. Se puede afirmar que el ejercicio de la responsabilidad parte de la esfera privada en la cual los protagonistas son los padres, los demás miembros de la familia, los representantes legales y las personas a quienes se les ha asignado el cuidado y atención de los niños, niñas o adolescentes. La esfera privada se abre hacia la vida pública a través de la responsabilidad social y ésta se conduce a la participación pública a través de las instituciones del Estado para culminar el ciclo de la corresponsabilidad.





El La Ley 1098 De 2006 De Ley De Infancia En La Práctica

¿Cómo son las penas para los menores de edad?

Los adolescentes comienzan a ser responsables penalmente desde los 14 años de edad. Sin embargo, entre los doce (12) y los catorce (14) no hay privación de la libertad, solo en el caso en que el adolescente incumpla la sanción impuesta o el compromiso con el juez.

Los menores que cometan delitos tendrán garantizado el debido proceso y serán juzgados bajo el sistema penal acusatorio y las penas se aplicarán de la siguiente manera:

- Los jóvenes que al delinquir se encuentren en la franja de los catorce (14) a los dieciocho (18) años deben ser penalizados como adultos, solo si en el actual código penal la pena mínima para el delito es de 6 años, al menor se le aplicará una pena de 5 años. En el caso de delitos como homicidio, secuestro o extorsión, se le impondrán hasta 8 años de pena privativa de la libertad.
- También existirá privación de la libertad cuando haya reincidencia en cualquier delito e incumplimiento de los compromisos adquiridos con el juez.
- La pena privativa de la libertad se ejecutará en centros especializados de reclusión juvenil.

Las sanciones que se impondrán, cuando no haya cabida a la pena privativa son:

- Amonestación
- Imposición de reglas de Conducta
- Prestación de servicios a la comunidad
- Libertad Asistida o libertad vigilada: el juez le da la libertad, pero lo obliga a asistir a programas de orientación o capacitación que el ICBF contrata con ONGS allí tienen charlas con psicólogos, en algunas los capacitan laboralmente, integran a la familia para q asuman roles y responsabilidades
- Internación en medio o semi-cerrado: el semi-cerrado es una privación de la libertad, pero con permiso de estudiar es decir puede salir en horario escolar y regresar a dormir a la institución, o puede solo estar los fines de semana encerrado

¿Un padre que maltrate a su hijo va a la cárcel?





En la Ley, el maltrato infantil se define como lesiones personales agravadas por ser contra un menor. Van a castigarse con penas superiores a los tres años de prisión. De acuerdo al actual código penal, las penas serán el doble frente a las establecidas para los adultos. Además, éstas no serán excarcelables.

¿Qué pasa con los abusadores, violadores y asesinos de niños?

Con esta ley no habrá más “Garavitos”. En esta Ley 1098 de 2006 de Ley se eliminan todos los beneficios penales para las personas que cometan delitos contra los niños, niñas y adolescentes en el país. Únicamente recibirán las rebajas de pena por buen comportamiento y estudio, lo que evitaría que quienes cometan delitos contra los menores reciban la casa por cárcel o salgan libres con penas irrisorias. Se acaban las rebajas de penas por sentencia anticipada o confesión, así como la casa por cárcel

¿El proceso de adopción varía con la aprobación de esta Ley 1098 de 2006?

No. El proceso para adoptar un niño en el país seguirá siendo igual. Únicamente se prohíben las donaciones como contraprestación o condición para entregar un niño, una niña o un adolescente, en adopción.

¿Qué pasa con el Trabajo infantil?

El artículo 34 de la ley deja claramente establecida la prohibición de admitir menores de 15 años en algún empleo u ocupación. Los menores de quince años pueden excepcionalmente desempeñar actividades remuneradas de orden artístico, cultural, recreativo o deportivo, siempre que no se afecte su salud ni su proceso educativo.

¿Se acaba el ICBF?

No, por el contrario, se ratifica al ICBF como la autoridad central en materia de adopciones. Será el que tiene la facultad de autorizar a los organismos acreditados y agencias internacionales para que cumplan esta función, bajo su vigilancia.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIFORMES

Se considera que la presentación personal del estudiante inspira respeto, compromiso, pertenencia, disciplina y economía para la familia, por lo cual se adopta el siguiente uniforme para la Institución Educativa Bethlemitas Brighton.

Uniforme de diario para las estudiantes de preescolar a undécimo:

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias blancas | Zapato negro de material.

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material Manual de Convivencia

Uniforme De Gala: PREESCOLAR Y PRIMARIA

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Cinta roja con escudo del colegio
- Medias blancas
- Zapato negro de material.

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello sport.
- Chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Corbata roja
- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material

SECUNDARIA

Niñas:

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Chaqueta azul marino según modelo
- Medias blancas según modelo
- Zapato negro de material.

Niños:

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello corbata.
- Medias azul oscuro
- Zapatos negros de material
- Chaqueta azul según modelo.
- Corbata roja

Uniforme De Educación Física Para Estudiantes De Ambos Sexos, De Preescolar A Undécimo:

- Sudadera azul según modelo.
- Camiseta blanca de la institución
- Zapatos tenis blancos.
- Medias blancas.

En caso de días muy fríos, enfermedad o recomendación médica comprobada se permitirá el uso de bufanda u otras prendas de vestir según corresponda y autorizada por la institución.

Parágrafo 1. Los uniformes deben tener el diseño de la Institución.

Parágrafo 2. El uniforme debe ser llevado adecuadamente por los estudiantes. Los padres de familia son los responsables de dotar a sus hijos del uniforme y velar por el correcto uso



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



del mismo. La Institución no exige comprar el uniforme en sitio exclusivo. Este será adquirido en el lugar elegido por los padres de familia a su conveniencia.

Parágrafo 3. En la Institución el estudiante no podrá hacer uso de accesorios extravagantes por su tamaño exagerado o colores vistosos, no acordes con los colores del uniforme, como: balacas, moños, hebillas y demás adornos para el cabello; cadenas, brazaletes, gargantillas, pulseras, manillas, aretes, candongas, piercing, tatuajes o cualquier otro accesorio impuesto por la moda. Además, el corte del cabello debe ser estilo clásico, no mayor a 3 cms de largo en los hombres, no usar adornos y por salud de los estudiantes no se permiten tinturas y decoloraciones. No se permiten peinados extravagantes en los hombres como la cresta, colepato, sietes entre otros.

En la institución no se permite emplear maquillaje cuando se porta el uniforme de la Institución: pestañina, rubores, labiales, sombras y barnices de colores. Para las uñas sólo se permite barniz transparente o colores naturales.

Parágrafo 5. El uniforme de los estudiantes de la institución, no requiere de prendas diferentes a las consignadas en este manual.

INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton cuenta con dos sedes, para su funcionamiento: La principal, “Brighton” ubicada en la carrera 1 N°5-90 donde funciona la Sede de Primaria propiedad de la Comunidad Bethlemitas, entrega en arriendo a la Gobernación del Departamento y la sede “Monseñor Rafael Afanador y Cadena” ubicada en la Carrera 4 # 6-84 propiedad del municipio y en la que funciona la básica secundaria y la media técnica.

En la sede principal se encuentran las siguientes dependencias:

- 18 Aulas de clase
- Aula de Audiovisuales
- Oficina de Orientación
- 1 Aula de informática
- Aula de deportes
- Área de almacenamiento de alimentos
- 1 Oficina de rectoría
- 1 Oficina de coordinación



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 2 Oficina de secretaría
- 1 Capilla
- 1 Sacristía
- 2 Aulas para practicantes
- 8 Baterías sanitarias para estudiantes
- Baños para profesores
- 2 Depósitos
- 1 Sala de profesores

La sede Monseñor Rafael Afanador y Cadena cuenta con las siguientes dependencias:

- 14 aulas de clase
- salón de Audiovisuales
- 1 Biblioteca
- 1 Sala de Informática 47
- Sala de Técnica
- 1 Aula de Física
- 1 Aula de Inglés
- 1 Laboratorio de Química
- 1 Aula de artes
- 1 Oficina de rectoría
- 1 Oficina de Coordinación
- 1 Oficina de orientación.
- Baterías de baños
- 2 Baños para profesores
- 1 Tienda escolar
- 1 Cocina
- 1 Sala de profesores

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton cuenta con una modalidad Técnica en Sistemas que ha llevado a la adquisición de equipos de cómputo para poder implementarla; haciendo que los estudiantes de escasos recursos tengan los medios para realizar de la mejor manera sus trabajos referentes al área técnica.



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



Entre las herramientas tecnológicas se encuentran: visuales, auditivas, audiovisuales, textuales internet, televisores, el uso de videos, multimedia, Video Beam, tablero digital, grabadoras, unidades lectoras, impresoras, etc. En la Institución contamos con: Televisores en cada aula de clase, video beams, minicomputadores portátiles. Para uso general tenemos un tablero digital en cada sede, además de salas de audiovisuales con video beams y sonido incorporado. La mayoría de estudiantes tienen dispositivos electrónicos móviles que también son utilizados como ayuda educativa.

En la institución se cuenta con:

En la Sede Brighton:

- 40 computadores
- 40 tablets
- 40 Microcomputadores o tablero digital
- 4 videos beam
- 17 televisores o DVD
- 18 grabadoras

Sede Afanador:

- 40 Computadores de mesa
- 40 Portátiles
- 40 Computadores en el aula de técnica
- 3 videos beam
- 30 Portátiles en el Aula de Enjambre
- Tablero digital
- 100 Tablets
- 18 Televisores.

El seguimiento, control y coordinación del mantenimiento de los recursos tecnológicos los realiza permanentemente la Técnico Operativo de la Institución Educativa.

SALON DE DEPORTES

No se puede realizar el inventario del salón de deportes por cuestiones de la pandemia donde por protocolos de bioseguridad no se permitía el ingreso a la institución.



SC-CER96940



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

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



HORARIOS

JORNADA DE TRABAJO:

- Pre- escolar 8:00 a.m. a 12:00 a.m.
- Básica Primaria 7:00 a.m. a 12: 15 a.m.
- Básica Secundaria 7:00a.m a 1:00 p.m.
- Media Técnica 7:00a.m a 1:00 p.m. y de 2:30 p.m. a 4:30 p.m.

MATRIZ DOFA

Tabla 3. Matriz Dofo Institución Educativa Bethlemitas Brighton

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN
DEBILIDADES	<ul style="list-style-type: none">Los estudiantes presentan dificultades a la hora de ingresar a las plataformas virtuales y en la mayoría de ocasiones solo se conectan a las clases el 50% de los alumnos de cada grado debido a que no todos manejan estas plataformas.Los encuentros virtuales en el área de educación física se realizan cada 15 días donde es muy complejo el trabajo y desarrollo de dicha materia por medios de tecnología digital.Los estudiantes no cuentan con el material didáctico, deportivo y con el espacio adecuado para el desarrollo de las clases de educación física desde sus hogares.
FORTALEZAS	<ul style="list-style-type: none">La institución cuenta con su propia plataforma virtual para el desarrollo de las clases y la entrega de tareas o guías.La institución brinda la oportunidad de que sus estudiantes entreguen las guías trabajadas de forma virtual o en forma física a cada uno de los docentes de cada área.Los estudiantes en su gran mayoría cuentan con los medios tecnológicos de información y comunicación para el desarrollo de sus clases virtuales debido a que habitan en una zona urbana.



Continuación. Tabla 3. Matriz Dofa Institución Educativa Bethlemitas Brighton

<p>OPORTUNIDADES</p>	<ul style="list-style-type: none">☞ Se da la oportunidad de que los docentes puedan interactuar con sus alumnos a través de los medios digitales.☞ Se da la oportunidad de utilizar Modelos pedagógicos flexibles que permiten que los estudiantes aprendan a su ritmo y con los recursos del entorno.☞ En el área de educación física se puede o se da la posibilidad de desarrollar la actividad física la cual mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión por la crisis de la pandemia; donde se aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico de los estudiantes.
<p>AMENAZAS</p>	<ul style="list-style-type: none">☞ Una posible amenaza es la prolongación de la problemática sanitaria global que se afronta actualmente (covid 19) donde se ve afectado la falta de contacto presencial y digital dificultando el entorno de enseñanza-aprendizaje de manera más didáctica con los estudiantes.



CAPITULO II. PROPUESTA

TITULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE MOTIVACIÓN EDUCATIVA, Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DEL COLEGIO BRIGHON PAMPLONA EN EL MARCO DEL AISLAMIENTO SOCIAL POR EL COVID 19.

OBJETIVOS

General

Implementar la actividad física virtualmente como herramienta de motivación educativa, y reducción de estrés en estudiantes de primaria del colegio Brighton pamplona, en el marco del aislamiento social por el COVID 19.

Específicos

- Analizar la conducta de los estudiantes frente a la virtualidad en el marco del aislamiento social por el covid 19
- Fomentar a un cambio de conducta con respecto a la importancia de la actividad física en los estudiantes y docentes de primaria del colegio Brighton como herramienta para la reducción de estrés y el aumento de la motivación educativa.
- Practicar técnicas de relajación física como (bingos) y activación corporal como (el baile, aeróbicos, juegos recreativos, ejercicios de equilibrio, coordinación y funcionales) con los estudiantes de primaria del colegio Brighton.
- Determinar el impacto de las actividades realizadas en pro de la disminución del estrés y el aumento en la motivación escolar.



SC-CER96940



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

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



JUSTIFICACIÓN

La educación física, es un área fundamental para el desarrollo integral del niño, brindándole un adecuado desenvolvimiento emocional a lo largo de su proceso de crecimiento, los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes, actividades lúdicas, recreativas y deportivas, el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad, descubrir muchas alternativas a través de la curiosidad y que no lo puede lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden crear bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen el desarrollo en la vida futura.

El presente proyecto parte de la importancia de implementar la actividad física en casa, para reducir el estrés y mejorar los procesos educativos basados en la motivación, por el aislamiento generado por el covid 19, que ha llevado a la virtualidad escolar, y ha disminuido en un alto grado el desenvolvimiento y recreación de los niños y niñas, se encontró la necesidad de implementar la educación física como área fundamental en el desarrollo psicosocial y emocional del niño, siendo de vital importancia las actividades deportivas que vallan encaminadas a la fomentación de los elementos de motivación y diversión pero que también ayuden a su motricidad, y ejercitación corporal.

Por esto como lo son la actividad tónica, el esquema corporal, la lateralidad, el control respiratorio, la noción de tiempo y espacio, la relajación, el ajuste postural, el equilibrio, entre otras, que conllevan a que los niños por medio del juego dirigido tengan un óptimo desenvolvimiento y crecimiento según su edad, obteniendo un desarrollo tanto físico como intelectual, aumento de su motivación, distracción, y reducción del estrés generado por el distanciamiento social.

Por tanto, se hace imprescindible que la familia y la escuela trabajen de la mano, para que el trabajo realizado tenga mejores resultados, ya que es importante en primer lugar que las docentes sean conscientes de la importancia que tiene la educación física en el desarrollo infantil, para que así las tengan en cuenta y las trabajen dentro y fuera del aula de clases para una mejor calidad de la formación impartida a niños y niñas, por otra parte también es importante la integración de la familia, para que de esta manera los padres de familia, desde el hogar también realicen con sus hijos las clases, se integren en estas acciones encaminadas al desarrollo integral, por medio de actividades físicas compartidas en el ámbito familiar.





DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Debido al actual estado de alarma, en el que nos vemos obligados y debemos quedarnos en casa, es importante crear rutinas y mantenerlos ocupado en la mayor medida posible, de esta forma se hace más llevadero el tiempo en casa, el aislamiento ha sido la principal medida para frenar el virus, por ello los colegios, universidades, gimnasios, centros comerciales, entre otros han cerrado su atención al público, por ser concurridos y aglutinar a muchas personas, convirtiéndose en fuentes epicentro de contagio

Debido a lo anterior, los niños, niñas y adolescentes se han visto en la tarea de adaptarse a su escolaridad desde casa, clases virtuales, mayor asesoría por parte de los padres de familia, guías de trabajo extensas y poca actividad física, aunque algunos estudiantes cuentan con apoyo de hermanos, primos y lugares amplios de recreación en sus hogares, otros no, lo que genera mayor estrés por no liberar adecuadamente su energía, causando problemas de poca motivación por estudiar y estrés.

El principal problema que conlleva a realizar este estudio, es apoyar el proceso educativo de los estudiantes, haciendo un poco más amena la virtualidad, generando espacios de relajación, diversión, esparcimiento, liberación de energía, que son propiciados por la actividad física, además de que la actividad física moderada fortalece el sistema inmune, entonces de cierta medida, la persona se está previniendo o añadiendo algo para no contagiarse tan fácil, “la actividad física sirve para poder tener los anticuerpos suficientes para responder ante tal infección”. (Castro, 2020). Es por eso que en este tiempo se recomienda hacer entre 30-49 minutos de ejercicio en intensidad moderada.

La actividad física, nos ayudará a aumentar el gasto calórico, a mantenernos en forma, estimulará el sistema inmunitario y además nos ayudará psicológicamente, Estar activos nos ayudará a perder peso o por lo menos a mantenerlo durante el confinamiento. También conseguiremos descansar más por la mejora del sueño que conlleva el ejercicio y a combatir el estrés.





PROBLEMA

¿En qué medida la implementación de la actividad física virtualmente como herramienta de motivación educativa, ayuda a la reducción de estrés en estudiantes de primaria del colegio Brighton pamplona, en el marco del aislamiento social por el COVID 19?

REFERENTES TEORICOS

Antecedentes

Hacen parte del estudio del arte algunos trabajos que se relacionan de manera directa e indirecta con la problemática abordada en este trabajo.

Entre ellos se puede evidenciar, el artículo titulado LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID 19, realizado por Bravo Cucci, S., Kosakowsk, H., Núñez Cortés, R. Sánchez Huamash, C. y Ascarruz Asencios, J. (2020). Exponen que La pandemia por COVID-19 ha generado que miles de millones de personas se encuentren en condiciones de distancia social: aislamiento o cuarentena: a nivel mundial. El acatamiento de estas medidas trae consigo problemas de salud pública: relacionados con la disminución de la actividad física: el aumento del sedentarismo y un Impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre. Esta revisión tuvo como objetivo conocer: analizar y recomendar medidas sobre la actividad física y la salud en el contexto de aislamiento social producido por la COVID-19_ Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica en Proquest: Web of Science y EbscoHost_ Se encontró evidencia exhaustiva que respalda los beneficios de la actividad física: como una mejora de la condición física: impactos positivos en la calidad de vida: disminución de síntomas de ansiedad y reducción de la morbimortalidad y discapacidad asociada a enfermedades no transmisibles. El contexto de aislamiento social por COVID-19 tiende a aumentar la probabilidad de adquirir estilos de vida no saludables: como la presencia de inactividad física y el aumento de la conducta sedentaria: lo que podría incrementar el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles a largo plazo y traer consecuencias negativas para la salud frente a la pandemia de la COVID-19_ Se recomienda elevar los niveles de actividad física en el aislamiento social, adoptando nuevas estrategias que promuevan la actividad física al contexto actual. Futuras investigaciones deben focalizarse en el diseño de nuevas intervenciones dirigidas al hogar.

De igual forma el artículo ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE COVID-19, realizado por la Dra. Macarena Rodríguez, Dra. María Noel Cuadro y Dr. Tulio Peralta,





Comité de Actividad Física y Deporte en la Infancia y Adolescencia, de la Sociedad Uruguaya de Pediatría, donde se expone, La actividad física promueve la salud física y mental y reduce el estrés. Además, estimula el sistema inmunológico, aumenta la masa mineral ósea y previene las enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo II, Hipertensión arterial). De acuerdo con la edad del niño/a y adolescente, favorece la postura y el equilibrio, la comunicación y el lenguaje, la socialización, la autonomía personal, la atención y el aprendizaje. Las actividades deben ser acordes a la edad cronológica, nivel cognitivo, grado de autonomía motriz y funcional e intereses del niño/a y adolescente. Es por ello que, en este momento de emergencia sanitaria, donde se recomienda el distanciamiento físico sostenido, resulta difícil mantenerse activo. La falta de actividades fuera de casa predispone para que niños y adultos sean más sedentarios. Además, el hogar se transformó en un único espacio físico donde confluyen actividades escolares, y puede haber pocas instancias de recreación y ejercicio.

Por lo cual dichos doctores exponen que Niños/as menores de 5 años: se aconseja que la actividad física se realice a partir del juego, ya sea en el suelo (superficies planas y seguras). Por ejemplo: caminar, reptar, imitar a animales o juegos con pelota. Se debe reducir el tiempo de sedentarismo en sillas y cochecitos; De 6 a 10 años: se promueven actividades como correr, girar, danzar, yoga para niños, subir y bajar escaleras, pausas activas (se levantan y hacen algo a cada tanto tiempo, varias veces al día), etcétera. En esta etapa prepuberal no se deben realizar deportes de gran esfuerzo como levantamiento de pesas, porque la inmadurez esquelética aumenta el riesgo de lesiones, y en la Adolescencia: clases de gimnasia guiadas online (ejemplo plataformas exergaming), ejercicios (con pelotas, bandas elásticas, sillas), bailar, juegos virtuales activos (por ejemplo, Just dance PS4, Tennis PS4) con moderación.

Por ultimo anterior al distanciamiento social por la emergencia sanitaria covid 19, ya se han realizado algunos estudios que apoyan la actividad física como medio para la reducción del estrés, uno de ellos es el trabajo titulado: Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental realizado por Sergio Humberto Barbosa Granados, y Ángela María Urrea Cuéllar, en el año 2018, el cual tiene como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental, a través del proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, que examina literatura científica incluyendo artículos referenciados en bases de datos especializadas como Redalyc,





Scielo, Web of Science® (WoS) o Scopus®, con la participación de referentes nacionales e internacionales establecidos en campos de las ciencias del deporte, psicología, educación y salud. El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones. Concluyendo que la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.

MARCO TEORICO

Coronavirus

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripe, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. (Min. Salud, 2020).

Actividad Física, deporte y Salud

La actividad física y el deporte son términos que constantemente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, los cuales, están relacionados con expresiones correspondientes a la salud y el bienestar.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al., 2018).





La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea (Devís y Peiró, 2010). Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillén del Castillo y Linares, 2002; Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida (Airasca y Giardini, 2009).

En cuanto al concepto de salud, es definida por la OMS (2001, p. 1) como: "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Sin embargo, el bienestar físico es una tarea personal, el logro de ésta es el resultado del conocimiento de uno mismo, la autodisciplina y las habilidades internas mediante los cuales cada persona regula sus acciones, incluyendo el régimen alimenticio.

Blasco, Capdevilla y Cruz (1994) afirman que, desde la psicología, se contribuye a los conocimientos y estrategias de intervención, a partir de la perspectiva del psicólogo de la salud, destacando los aspectos beneficiosos o potencialmente lesivos de la actividad física sobre la salud. Mientras que desde el enfoque del psicólogo del deporte el aporte gira en torno al análisis, modificación y mantenimiento de conductas relacionadas a la participación y motivación de los sujetos hacia la actividad física y deportiva.

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles





de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

El ejercicio físico fortalece el sistema inmune, nuestra principal barrera de defensa. Sin embargo, algunos estudios han sugerido que el entrenamiento prolongado e intenso se asocia con una depresión aguda del sistema inmune que puede durar horas o días, aunque hay más sombras que luces a este respecto. De esta manera, la evidencia sobre la teoría de la 'ventana abierta' (periodo posterior a una sesión de ejercicio intenso en el que parece que el organismo es más susceptible a una posible infección) es limitada e inconsistente, y realmente parece que no se produce una linfopenia, sino una movilización de los linfocitos a los tejidos periféricos, donde probablemente hacen más falta en ese momento. En todo caso, y como venimos enfatizando desde este espacio de opinión, lo mejor es siempre ponerse en manos de profesionales del entrenamiento para controlar la carga y evolución de nuestro estado de salud.

Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004, y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. Así, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer, tal como la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas, por cuanto todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable (Organización Panamericana de la Salud-OPS, 2011).





Efectos fisiológicos de la actividad física

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2012).

En este sentido, la actividad física conlleva a que el organismo obtenga una serie de adecuaciones en su funcionamiento desde el punto de vista sistémico, es decir, a nivel cardiovascular, respiratorio, renal, etc. Dichas modificaciones resultan ser un patrón de beneficios que se obtienen tanto en el aspecto físico como en la esfera mental, por eso es que la OMS ha divulgado que la actividad es una estrategia de promoción de la salud.

Por otra parte, Herrera-Ordoñez (2013) hace referencia que la práctica de alguna actividad física conlleva beneficios psicológicos, así:

Reduce el estrés y mejora la relajación mientras el individuo se ejercita, dado que el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental (p. 19).

Concepto de estrés

El origen del comportamiento humano y de sus patrones de conducta proviene desde el material genético que lo estructura biológicamente, y con el tiempo se modifica gracias a la interacción con el entorno y otros individuos. Esto supone dentro de la biología el comportamiento humano, que la programación génica contiene unos rasgos característicos básicos con los cuales el ser humano opera desde su concepción para poder establecer un contacto con la realidad o mundo físico y espacial que lo rodea (Herrera-Ordoñez, C.G, 2005).





Una de las condiciones que sufre el organismo es el llamado “estrés”, que en sentido estricto según la Real Academia Española-RAE (1992) es: “Un conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetitivos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, etc”. Ya desde un punto de vista psicológico, el estrés es un: “Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales”.

Una de las definiciones más recientes de estrés ha sido planteada por Bruce McEwen (2000), quien plantea que:

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. (...), el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

POBLACIÓN

Tabla 4. Población

GRADO	NIÑAS	NIÑOS	TOTAL
Primero	40	62	102
Segundo	32	65	97
Tercero	40	59	99
Cuarto	39	63	102
Quinto	27	70	97
TOTAL	178	319	497







PROPUESTA

La propuesta se hará en base a diversas actividades, de motivación como lo son el baile, los aeróbicos, ejercicios diversos de equilibrio, funcionales etc, por ende, en una primera clase por cursos se aplicará un test inicial, con una corta rutina de aeróbicos, por lo cual podremos ir midiendo de acuerdo a esto, la cantidad de niños que se conectaron a la clase, su nivel de motivación, y la expresión de emociones luego de la actividad física programada.

Tabla 5. Test Inicial





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GRADO: _____

Nº DE ESTUDIANTES CONECTADOS: _____ FECHA: _____

ACTITUD	SI	NO	OBSERVACIONES
Los estudiantes expresan abiertamente sus emociones:			
Se muestran alegres:			
Se muestran activos:			
Se relacionan con sus compañeros: (Por medio de la plataforma virtual durante la clase)			
Acatan ordenes sencillas:			
Muestran interés por las actividades y los movimientos realizados:			
Demuestran seguridad durante la actividad:			
Imitan con facilidad movimientos:			
Interactúan con el docente:			
Demuestran agrado y motivación por las actividades:			

"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



Continuación. Tabla 6. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD FECHA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5					SEMANA 6					SEMANA 7					SEMANA 8					SEMANA 9					SEMANA 10									
	14 AL 18 DE SEPTIEMBRE					21 AL 25 DE SEPTIEMBRE					28 DE SEP. AL 2 DE OCT.					12 AL 16 DE OCTUBRE					19 AL 25 DE OCTUBRE					26 AL 30 DE OCTUBRE					2 AL 6 DE NOVIEMBRE					9 AL 13 DE NOVIEMBRE					16 AL 20 DE NOVIEMBRE					23 AL 27 DE NOVIEMBRE									
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V					
FUNDAMENTOS BALONCESTO																									X																														
COORDINACIÓN OCULO-PEDICA																									X																														
ACTIVIDAD ONCE GRADO																														X																									
GUÍA N°1	X	X		X																																																			
GUÍA N°2																X	X		X																																				
GUÍA N°3																															X	X	X		X																				
REUNIÓN DE ORGANIZACIÓN DÍA DEL ESTUDIANTE			X																																																				
DECORACIÓN Y PRIMERA PRUEBA							X		X																																														
EVEN TO DÍA DEL ESTUDIANTE														X																																									
ORGANIZACIÓN FESTIVAL DE DANZAS																					X	X	X																																



SC-CER96940



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

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

EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

Actividad 1 (Aeróbicos)

Tabla 7. Actividad 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó el salto, lateralidad, coordinación, concentración y se llevó a cabo en 3 fases:</p> <p>Fase 1: calentamiento, a través de movimientos básicos sin música realizamos una breve activación muscular.</p> <p>Fase 2: desarrollo, con música se realizó una rutina de aeróbicos, la cual fue hecha por el docente en formación e imitada por los estudiantes.</p> <p>Fase 3: estiramiento y vuelta a la calma, con pequeños movimientos indicados por el docente el niño estiro cada una de sus articulaciones iniciando desde la cabeza hasta los pies, regresando a un estado de calma luego del ejercicio.</p>	

Actividad 2 (Esquema Con Bastones)

Tabla 8. Actividad 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la coordinación, el ritmo y la memoria llevó a cabo en 3 fases:</p> <p>Fase 1: calentamiento, se llevó a cabo una activación muscular por medio de una rutina de aeróbicos</p> <p>Fase 2: desarrollo, se montó paso a paso un pequeño esquema de bastones y se repasó varias veces.</p> <p>Fase 3: vuelta a la calma, se realizó una serie de ejercicios de estiramiento.</p>	

Actividad 3 (Bingo Virtual)

Tabla 9. Actividad 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la concentración, la actividad se realizó con las docentes y directivas de la institución en 3 fases:</p> <p>Fase 1: explicación, se llevó a cabo una pequeña explicación sobre la temática y el funcionamiento del juego</p> <p>Fase 2: Organización, se preparó la plataforma para jugar y se entregó cada uno de los cartones</p> <p>Fase 3: Desarrollo, se ejecutó el juego.</p>	

Actividad 4 (Juego El Busca Objetos)

Tabla 10. Actividad 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En este juego se trabajó, la concentración, la rapidez y la agilidad, la actividad consiste en que el docente nombra algún objeto fácil de encontrar y los niños deben buscarlo lo más rápido posible, el juego se llevó a cabo de la siguiente manera.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar a todos los estudiantes frente a sus cámaras y explicarles en qué consiste la actividad. 2. Con el permiso de los acudientes de los niños se les fue indicando uno por uno que objetos llevar buscar. 	

Actividad 5 (Equilibrio)

Tabla 11. Actividad 5

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó el Equilibrio, la Atención y la Agilidad, y se llevó a cabo en 3 fases:</p> <p>Fase 1: calentamiento, se realizó una rutina de aeróbicos.</p> <p>Fase 2: desarrollo, se realizó ejercicios de equilibrio haciendo uso de diferentes objetos y de diferentes segmentos corporales como cabeza, brazos y piernas.</p> <p>Fase 3: vuelta a la calma, se llevó a cabo una serie de ejercicios de estiramiento.</p>	

Actividad 6 (Juego Stop)

Tabla 12. Actividad 6

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En este juego se trabajó la concentración, la memoria, el pensamiento y la rapidez, la actividad se llevó a cabo de la siguiente manera</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación: La actividad consiste en dividir una hoja de papel en 6 columnas, en cada una de estas colocar uno de los siguientes títulos nombre, apellido, animal, fruta, cosa y ciudad o país, una vez hecho esto el docente indicara una letra del abecedario y los niños tendrán que escribir un nombre, apellido, animal, fruta, cosa y ciudad o país que inicie con dicha letra, el primero en llenar cada uno de los espacios gritara “stop” y en ese momento todos dejaran de escribir, el jugador que grite stop leerá en voz alta lo que escribió. 2. Desarrollo, se llevó a cabo el juego 	

Actividad 7 (Adivinanzas)

Tabla 13. Actividad 7

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la concentración y la memoria, fue realizada en una página interactiva a través de la función de compartir pantalla de la plataforma zoom y se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inició la función de compartir pantalla. 2. ingresamos a la página “Word Wall” 3. iniciamos el juego de adivinanzas 	

Actividad 8 (Ruleta De Ejercicios)

Tabla 14. Actividad 8

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó el ejercicio de diferentes grupos musculares, la agilidad y el salto, fue realizada en una página interactiva a través de la función de compartir pantalla de la plataforma zoom y se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inició la función de compartir pantalla. 2. ingresamos a la página “Word Wall” 3. se llevó a cabo el juego. 	

Actividad 9 (Lateralidad)

Tabla 15. Actividad 9

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad trabajamos la lateralidad, la concentración y el equilibrio, se llevó a cabo de la siguiente manera.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificamos las partes del cuerpo. 2. Por medio de unas flechas se les fue indicando a los niños primero la mano o el pie que debían levantar y segundo el lado al cual debían desplazarse. 	

Actividad 10 (Figuras Corporales)

Tabla 16. Actividad 10

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la concentración y la memoria, la agilidad y la expresión corporal, fue realizada en una página interactiva a través de la función de compartir pantalla de la plataforma zoom y se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inició la función de compartir pantalla. 2. ingresamos a la página “Word Wall” 3. iniciamos el juego de figuras corporales. 	

Actividad 11 (Fundamentos Futbol De Salón)

Tabla 17. Actividad 11

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la coordinación y la agilidad, se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. se creó un video donde se realizaron diferentes ejercicios metodológicos para el futbol de salón. 2. El video se publicó en YouTube y el enlace se envió a los estudiantes. 3. Los estudiantes se grabaron realizaron 3 ejercicios, los que más les gustaron. 	

Actividad 12 (Fundamentos Baloncesto)

Tabla 18. Actividad 18

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la coordinación y la agilidad, se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. se creó un video donde se realizaron diferentes ejercicios metodológicos para el baloncesto. 2. El video se publicó en YouTube y el enlace se envió a los estudiantes. 	

3. Los estudiantes se grabaron realizando 3 ejercicios, los que más les gustaron.



Actividad 13 (Coordinación Oculo-Pedica)

Tabla 19. Actividad 13

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la coordinación y la agilidad, lateralidad y movimientos corporales básicos, se llevó a cabo de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. se creó un video donde se realizaron diferentes ejercicios de coordinación Oculo-Pedica y lateralidad. 2. El video se publicó en YouTube y el enlace se envió a los estudiantes. 3. Los estudiantes se grabaron realizando 3 ejercicios, los que más les gustaron 	

Actividad 14 (Actividad Lúdico-Recreativa Grado Once)

Tabla 20. Actividad 14

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se realizaron juegos recreativos, actividades de interacción entre todos, se contaron chistes, etc., que contaron con la participación activa de los estudiantes de once grados con el fin de crear un espacio de relajación un día antes de las pruebas ICFES.</p>	

Actividad 15 (Guía N°1)

Tabla 21. Actividad 15

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta guía se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primeros: lectura crítica “La familia sale de paseo”, motricidad fina “Traza el contorno” y actividad recreativa “Ordena la secuencia”. • Segundos: lectura crítica “Quien le da un beso al sapo”, motricidad fina “Une los números” y actividad recreativa “crucigrama”. • Terceros: lectura crítica “El chico que solo sabía saltar”, motricidad fina “Realiza la figura” y actividad recreativa “Colorea igual que el modelo”. • Cuarto y Quinto: lectura crítica “Cualidades físicas: fuerza”, motricidad fina “Continua la serie” y actividad recreativa “abecedario de símbolos”. 	

Actividad 16 (Guía N°2)

Tabla 22. Actividad 16

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta guía se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primeros: lectura crítica “Los gatitos de marcela”, motricidad fina “Traza sobre la línea” y actividad recreativa “Sopa de letras”. • Segundos: lectura crítica “El cuento”, motricidad fina “Colorea según el número” y actividad recreativa “sopa de letras”. • Terceros: lectura crítica “Lee y analiza”, motricidad fina “Colorea según el número” y actividad recreativa “Abecedario de símbolos”. 	

- Cuarto y Quinto: lectura crítica “Precisión y coordinación”, motricidad fina “Colorea según el número” y actividad recreativa “Sopa de letras”.



Actividad 17 (Guía N°3)

Tabla 23. Actividad 17

DESCRIPCION METODOLOGICA

En esta guía se trabajó:

- Primeros: lectura crítica “La vaca Nicolaza”, motricidad fina “Traza sobre la línea” y actividad recreativa “Observo el video (Coordinación Oculo-Pedica)”.
- Segundos: lectura crítica “La bañera”, motricidad fina “Repasa la figura” y actividad recreativa “Observo el video (Baloncesto)”.
- Terceros: lectura crítica “El perro envidioso”, motricidad fina “Continua la serie” y actividad recreativa “Observo el video (Baloncesto)”.
- Cuarto y Quinto: lectura crítica “El asno con piel de león”, motricidad fina “Copia el dibujo” y actividad recreativa “Observo el video (Futbol de salón)”.

DESCRIPCION GRAFICA

CAPITULO IV. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

Tabla 24. Actividades Interinstitucionales

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
16/09/2020	Reunión de Organización Día del Estudiante	
24/09/2020	Decoración y Primera Prueba.	
28/09/2020	Evento Día del Estudiante (Bingo I.E.B.B)	
del 19 al 21 de octubre	Organización festival de danza	 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales

22 de octubre	Decoración y Grabación programa festival de danza	
del 23 al 25 de octubre	Edición de videos festival de danza	
27 de octubre	Lanzamiento Celebración Bicentenario de la Madre Encarnación Rosal	



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!



Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales

29 de octubre	Transmisión Festival de Danzas	
Del 9 al 26 de noviembre	Mantenimiento Salón de Deportes	



Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales

23 de noviembre **Obra de teatro grado once**





RESULTADOS

TEST INICIAL

El siguiente test fue aplicado en todos los grados de primero a quinto durante la semana de diagnóstico, la cual fue la primera, en la cual se evidenciaron resultados de apatía, timidez, poca participación, inseguridad al momento de realizar las actividades, el siguiente es el diagnóstico realizado a los estudiantes del grado quinto.

Tabla 25. Test Inicial Diagnostico

GRADO: Quintos			
N° DE ESTUDIANTES CONECTADOS: 32 FECHA: 17 de septiembre del 2020			
ACTITUD	SI	NO	OBSERVACIONES
Los estudiantes expresan abiertamente sus emociones		X	Los estudiantes no muestran sus emociones a la hora de interactuar virtualmente por temor
Se muestran alegres		X	Los estudiantes no demuestran alegría a la hora de la clase de educación física
Se muestran activos		X	Los estudiantes no son activos durante la clase por temor a ser molestados por sus compañeros
Se relacionan con sus compañeros (Por medio de la plataforma virtual durante la clase)		X	Los estudiantes interactúan muy poco con sus compañeros durante la clase por falta de actividades que los lleve a esto.
Acatan ordenes sencillas		X	Los estudiantes no acatan ordenes, puede ser por falta de relación entre ellos y el docente en formación
Muestran interés por las actividades y los movimientos realizados		X	Los estudiantes se muestran apáticos a la hora de realizar los movimientos, algunos no se levantan del puesto y otros lo hacen pero sin animo
Demuestran seguridad durante la actividad		X	No, los estudiantes no demuestran seguridad ni confianza durante la clase
Imitan con facilidad movimientos	X		Si, imitan movimientos con facilidad, pero lo hacen con muy poco animo
Interactúan con el docente		X	No, los estudiantes interactúan muy poco con el docente de are y con el docente en formación
Demuestran agrado y motivación por las actividades		X	No, los estudiantes no muestran interés por la actividad.



TEST FINAL

Con un mes y medio de diferencia, se evidenciaron resultados positivos en la actitud de los estudiantes en relación con cada una de las actividades, conforme pasaban las interacciones se mostraron activos, alegres, participativos, dinámicos, motivados, lo que se concluye que las actividades físicas tienen un impacto positivo muy alto en los estudiantes.

Tabla 26. Test Final Resultados

		GRADO: Quintos	
		Nº DE ESTUDIANTES CONECTADOS: 50	FECHA: 29 de octubre del 2020
ACTITUD	SI	NO	OBSERVACIONES
Los estudiantes expresan abiertamente sus emociones	X		Si, los estudiantes demuestran sus sentimientos de agrado o desagrado de la clase o de alguna actividad.
Se muestran alegres	X		Los estudiantes se muestran alegres durante la clase.
Se muestran activos	X		Si, se muestran activos durante toda la clase.
Se relacionan con sus compañeros (Por medio de la plataforma virtual durante la clase)	X		Si, durante las actividades que requieran de la interacción entre todos se muestran muy confiados y lo hacen con agrado
Acatan ordenes sencillas	X		Si, acatan y realizan todas las indicaciones que se les da.
Muestran interés por las actividades y los movimientos realizados	X		Si, los estudiantes realizan todos y cada uno de los movimientos con entusiasmo.
Demuestran seguridad durante la actividad	X		Si, los estudiantes demuestran seguridad al realizar los ejercicios, ya que todos lo hacen a la vez, eso les da confianza.
Imitan con facilidad movimientos	X		Si, los estudiantes imitan movimientos ya sean realizados por el docente en formación o imitan imágenes mostradas durante la clase.
Interactúan con el docente	X		Si, los estudiantes muestran agrado hacia el docente, realizan preguntas y participan de toda la clase.
Demuestran agrado y motivación por las actividades	X		Si, los estudiantes demuestran agrado por la clase, los que no pueden realizar algún ejercicio por falta de espacio en su casa o por temas de salud participan en las que si pueden.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO V. FORMATOS DE EVALUACIÓN

Ilustración 7. Nota Practica Integral I

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: DIEGO ANDRÉS LIZCANO GONZÁLEZ
SUPERVISOR: María Emma Suárez Contreras
INSTITUCIÓN: Educativa Bethlemitos BRIGHTON
CURSO: 1°-2°-3°-4°-5° FECHA: 3-12-2020

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.50
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.50
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.00
		NOTA DEFINITIVA	<u>5.0</u>

OBSERVACIONES ESPECIALES:

• Cumplió con responsabilidad en cada una de sus clases virtuales, elaboración de guías y explicación de las mismas.
Colaboró de manera excelente en todas las actividades programadas en la Institución

ALUMNO - MAESTRO: Diego Andres Lizcano Gonzalez
SUPERVISOR: María Emma Suárez Contreras



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!



Ilustración 8 Nota Practica Integral 2

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: DIEGO ANDRES LIZCANO GONZÁLEZ
SUPERVISOR: Maria Emma Suárez Contreras
INSTITUCIÓN: Educativa Bethlemitos BRIGHTON
GRADO 1º 2º 3º 4º 5º FECHA: 3-12-2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	5.0	1.50
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	2.50
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	1.00
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	C=5.0

Supervisor: Maria Emma Suárez Contreras
Alumno – Maestro Diego Andres Lizcano Gonzalez



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!



Ilustración 9 Plan Teórico Práctica Integral 1

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: DIEGO ANDRES LIZCAND GONZALEZ
SUPERVISOR: María Emma Suárez Contreras
INSTITUCIÓN: Educativa Bethlemitos BRIGHTON
FECHA: 3- Nov- 2020

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

OBSERVACIONES: C = 5.0



"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!



Ilustración 10 Plan Teórico Práctica Integral 2

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: DIEGO ANDRES LIZCANO GONZALEZ.
SUPERVISOR: Maestra Emma Suarez Contreras
INSTITUCIÓN: Educativa Bethlemitos BRIGHTON
FECHA: 5 - Nov. 2020

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

OBSERVACIONES: C = 5.0



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



Ilustración 11 Formato de Evaluación para el Supervisor - Asesor de Práctica Parte 1

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

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

3. Organización

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



Ilustración 12 Formato de Evaluación para el Supervisor - Asesor de Práctica Parte 2

- 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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Maria Emma Suárez Contreras
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Diego Andrés Luccano González
FECHA: 3 - 12 - 2020



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ilustración 13 Formato de Evaluación para el Alumno - Maestro Parte 1

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Diego Andrés Lizaro González
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa Bethlemitas Brighton
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Maria Emma Suarez C.

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

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

2. De la Universidad

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



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



Ilustración 14 Formato de Evaluación para el Alumno - Maestro Parte 2

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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Piiego Andres Lizcano Gonzalez

FECHA: 3-12-2020



SC-CER96940



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

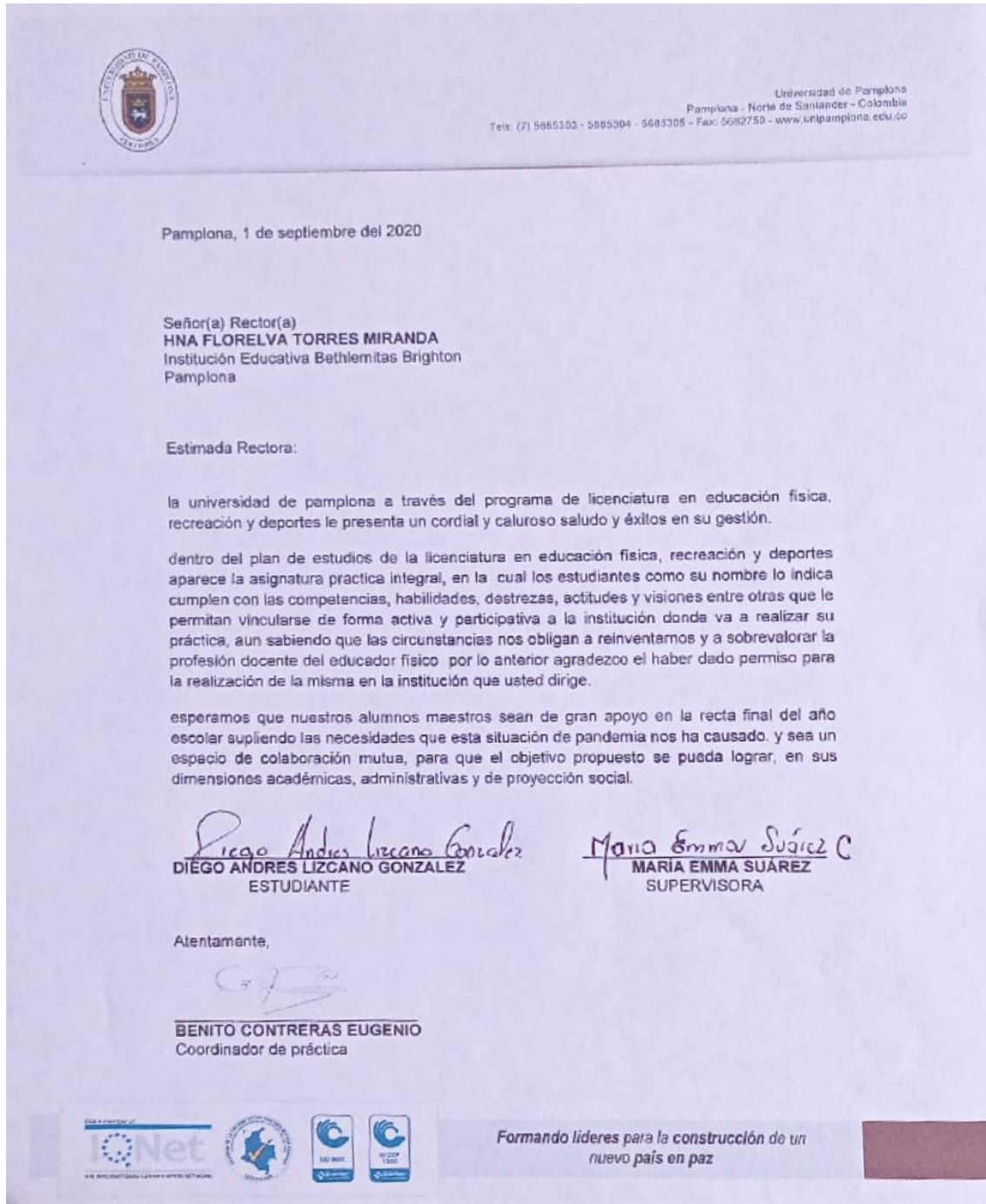
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ilustración 15 Carta de Presentación



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la realización de actividad física adecuada ayuda a niños y jóvenes a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos. Les ayuda también a aprender a controlar el sistema neuromuscular, es decir, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos. El ejercicio físico contribuye a crear afición por el deporte y hábitos de vida saludable y a que ya desde pequeños mantengan un peso corporal saludable. De acuerdo con datos del Ministerio de Sanidad, cuatro de cada cinco adultos obesos han sido menores obesos.

A medida que los niños entre las edades de 5 y 18 pasan por más estrés, debido a los exámenes, la pubertad, las presiones sociales, y aún más en este momento de aislamiento y pandemia no es de extrañar que su salud mental reciba un golpe o dos. Sin embargo, se ha demostrado una y otra vez que el ejercicio ayuda a aliviar problemas como la ansiedad y la depresión. Y eso no es todo, también conduce a mayores niveles de autoconfianza, a niveles reducidos de estrés y al estímulo para una vida sana y positiva. Todos combinados ayudan a abordar algunos de los desagradables efectos secundarios del crecimiento y proporcionan una perspectiva más positiva de la vida.

El deporte favorecerá una parte muy importante del día: dormir. Un aumento en la actividad durante todo el día, especialmente el ejercicio intenso, ayuda a fomentar una buena noche de sueño, lo que posibilita que los niños se desempeñen mejor al día siguiente, tanto en la escuela como en el deporte. Cuanto mejor sea la calidad del sueño del niño, más crecerá física y mentalmente. Este patrón de vida saludable también crea una buena base para llevar la infancia y la adolescencia a la edad adulta, donde mucho trabajo implica ser sedentario durante horas



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



REFERENCIAS

- Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Argentina: Editorial Nobuko.
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Blasco, T., Capdevilla, L., Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de psicología*, 61, 19-24. revistes.ub.edu/index.php/Anuariopsicologia/article/download/9205/11771
- Bravo Cucci, S., Kosakowsk, H, H., Núñez Cortés, R. Sánchez Huamash, C. y Ascarruz Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID- 19. *GICOS*, 5(el), 6-22.
- De la Fuente, J. R., & Heinze, G. (Eds.). (2015). *Salud mental y medicina psicológica*. McGraw- Hill Interamericana Editores
- Devís, J., Peiró, C. (2010). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Goodwin, R. D. (2003). Asociación entre la actividad física y los trastornos mentales entre los adultos en los Estados Unidos. *Preventive medicine*, 36(6), 698-703. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2)
- Guillén del Castillo M., Linares, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. España: Panamericana.
- Herrera-Ordoñez, C. (2013). Estrés Mental y Otros Factores Comportamentales Asociados al Desempeño Físico en Escolares. *Revista Digital APLICATEC*, (3) 2, 19.
- Herrera-Ordoñez, C.G. (2005). Respuestas Fisiológicas y Psicogenética en el Trastorno de Stress Post-Traumático. *Revista Salud UIS*, (37) 1, 38.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Organización Mundial de la Salud. (2001). Sección Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/gb>

Organización Panamericana de la Salud-OPS. (2011). Protocolo de estilo de vida saludable y educación física en la escuela: Los estilos saludables se desarrollan en los primeros años de la vida. Publicaciones OPS

Castro, Nefer (2020). ¿Por qué es importante entrenarse en casa durante la emergencia del COVID-19?, Recuperado de: <https://primertiempo.co/otros-deportes/por-que-es-importante-entrenarse-en-casa-durante-la-emergencia-del-covid-19>

Real Academia Española-RAE. (1992). Diccionario de la lengua española. Madrid: Sopena



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

ANEXOS

Anexo 1. Guía N°1 Primero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULIMITAS BRIGHTON ESTUDIO DE TEMAS TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN MÚLTIPLE SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 28 DE OCTUBRE DOCENTE: MELBA EMMA SUÁREZ CORTIÑAS	GRADO 1
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

La familia sale de paseo

Sofía y Felipe están con los animales. Felipe está con los elefantes y la foca. Sofía toma una foto a Felipe con los animales. El elefante asusta a Felipe y Sofía le toma la mano. Al final la familia se toma una foto.



1.2. De acuerdo a lectura selecciona la respuesta correcta.

1. Sofía y Felipe están:

- A. con los amigos
- B. con los animales
- C. con los familiares

2. Felipe está con

- A. los perros y la foca
- B. los elefantes y el gato
- C. los elefantes y la foca

3. El elefante asusta a:

- A. Felipe
- B. Sofía
- C. Felipe y Sofía

4. La familia sale de paseo a un:

- A. Parque
- B. Museo
- C. Zoológico

5. Responde ¿Qué es lo que te gusta de los animales?

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Con ayuda de tus padres traza el contorno del dibujo con colores, y luego coloréalo.



Anexo 2. Guía N°1 Primero Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULMANTIS BRIGHTON ESTUDIO DE TEMAS TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE OCTUBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 1
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Ordena la secuencia de la vida de menor a mayor ubiando los números 1, 2, 3 y 4 donde corresponde.

3.2. En compañía de tu familia, escoge un CUENTO que sea de tu gusto y responde las siguientes preguntas.

1. Título del cuento: _____
2. Personajes del cuento: _____

3. ¿Qué te gustó del cuento?: _____

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740) A partir del
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizzano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 3. Guía N°1 Segundo Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHANÍAS BRITTON ESTUDIO DE TEMAS TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PUNTA SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 24 DE OCTUBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO
	NOMBRE DEL ALUMNO:	2 _____

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

¿Quién le da un beso al sapo?

Había una vez un pequeño sapo que vivía en una charca. El sapo estaba contento y era feliz, pues tenía todo lo que podía necesitar; una cama en un viejo neumático y mucha agua limpia. "Un sapo no necesita nada más", pensaba, hasta que un día... vio a dos ardillas que se daban un beso, en un agujero de un árbol. "¡Qué bonito!", pensó el sapo, y se sintió de pronto muy solo. "¡Yo también quiero que alguien me dé un beso!" exclamó, y empezó a buscar enseguida a ese alguien.



Responde, haciendo un círculo en la letra de la respuesta correcta:

- ¿Quién es el personaje más importante del relato?
 - Un neumático.
 - Una ardilla.
 - Un árbol.
 - Un sapo.
- ¿En qué lugar vivía el sapo?
 - En el agujero de un árbol.
 - En una charca.
 - En un árbol.
 - En un lago.
- ¿Cómo se sintió el sapo cuando vio a las ardillas?
 - Muy solo.
 - Contento.
 - Enojado.
 - Alegre.
- Lo más probable es que este sapito quiera la compañía de:
 - Su mamá.
 - Una sapita.
 - Otro sapito.
 - Una ardilla.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Une los números y forma el capito, luego coloréalo o decóralo con el material que quieras.



Anexo 4. Guía N°1 Segundo Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON ESTUDIO DE TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA MICHA SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE OCTUBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 2 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Resuelve el siguiente crucigrama

www.fichasparainfos.com

3.2. En compañía de tu familia, escoge un CUENTO que sea de tu gusto y responde las siguientes preguntas.

- Título del cuento: _____
- Personajes del cuento: _____

- ¿Qué te gusto del cuento?: _____

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740) A partir del
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 5. Guía N°1 Tercero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHUNIMÍAS BRIGHTON ESTUDIO DE TEMAS TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA MICHA: SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 24 DE OCTUBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO
	NOMBRE DEL ALUMNO:	3 _____

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee detenidamente el siguiente texto y responde la pregunta número 1.

EL CHICO QUE SOLO SABÍA SALTAR

Emanuel desde pequeño fue muy hábil para los movimientos corporales, nunca paraba de saltar y bailar. No sacaba las mejores calificaciones, pero esto nunca los desmotivó a continuar con lo que le gustaba hacer. Con el tiempo encontró la disciplina y la dedicación en la gimnasia, deporte que le dio muchas medallas y distinciones a lo largo de su vida.



1. Según el texto, Emanuel tenía la habilidad para:
- Sacar buenas calificaciones
 - Los movimientos corporales
 - La disciplina y la dedicación
 - Ganar medallas y distinciones.

1.2. Elige la respuesta correcta

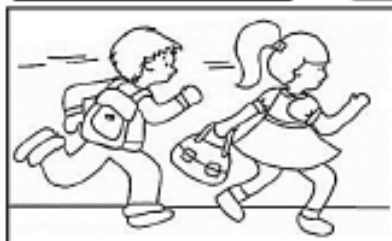


2. El deportista se encuentra a punto de:

- Coger la pelota
- Mirar la pelota
- Lanzar la pelota
- Jugar la pelota

3. La postura que está realizando el deportista es:

- De espalda
- De pie
- Agachado
- Sentado



4. Los dos estudiantes están:

- Caminando
- Corriendo
- Jugando
- Realizando posturas

5. La niña va corriendo:

- Adelante del niño
- A un lado del niño
- Atrás del niño
- Caminando con el niño

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Realiza la figura según el ejemplo, utiliza diferentes colores.

Anexo 7. Guía N°1 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BIFURCADAS BRIGHTON ESTUDIO DE TEMAS TRANSVERSALES - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FORMAL SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 28 DE OCTUBRE DOCENTE: EMMA EMMA SUÁREZ CONTRERAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 4 _____
	ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA	

1.1. Lee detenidamente el siguiente texto y responde la pregunta número 1.

CUALIDADES FÍSICAS: FUERZA

La fuerza que es la capacidad de superar u oponerse a una carga física externa por medio de la contracción muscular, mejora notablemente con el crecimiento muscular que aumenta con la edad. Se alcanza el máximo de fuerza generalmente a la edad de 20 años en las mujeres y hasta los 30 años en los hombres. Los cambios hormonales que acompañan la pubertad conllevan notable incremento de fuerza en los chicos pubescentes, debido a la mayor masa muscular observada. También se ha observado que la amplitud del desarrollo y la capacidad de rendimiento de los músculos dependen de la madurez relativa del sistema nervioso.



ANALIZO

1. Según el texto anterior hasta que edad alcanzan los hombres el máximo de fuerza.

- A. A los 20 años
- B. A los 30 años
- C. A los 15 años
- D. A los 35 años

2. La fuerza es la capacidad de superar u oponerse a.

- A. Carga pesada.
- B. Carga física interna.
- C. Un juego.
- D. Carga física externa.

3. En qué momentos de mi vida cotidiana utilizo la fuerza.

- A. Cuando voy camino al colegio.
- B. Cuando hago una cama.
- C. Cuando levanto algo pesado.
- D. Cuando estoy en el computador.

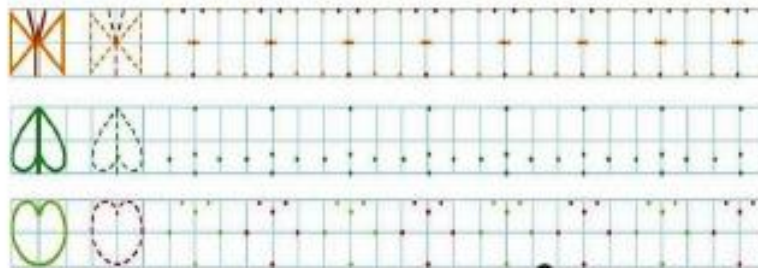
4. ¿Qué pasa en cada dibujo al aplicar fuerza? Relaciona las columnas.



- El objeto cambia de forma.
- El objeto cambia de dirección.
- El objeto se pone en movimiento.
- El objeto se para.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Continúa la serie siguiendo el modelo con diferentes colores.





Anexo 8. Guía N°1 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRUNTON ESTUDIO DE TERCER PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE OCTUBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 4 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO: _____	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. ¿Qué viene que hacer para mover estos objetos empujar o tirar? Completa la tabla marcando con una X según corresponda.

empujar				
tirar				

3.2. Observa el siguiente abecedario de símbolos, lo necesitarás para descubrir la frase que está más adelante:

A =	C =	E =	I =	L =	M =
N =	O =	P =	R =	S =	T =
U =	V =	Y =			

Descubre el mensaje escondido



Escribe el mensaje encontrado:

3.3. En compañía de tu familia, escoge un CUENTO que sea de tu gusto y responde las siguientes preguntas.

- Título del cuento: _____
 - Personajes del cuento: _____
 - ¿Qué te gusto del cuento?: _____
- _____
- _____
- _____

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740) A partir del
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del Cordialmente
 - María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
 - Diego Andrés Lizzano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 9. Guía N°2 Primero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHUNIMTAS BRIGHTON GUÍA N°2 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CORTIÑAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 1
--	--	--------------------------

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

LOS GATITOS DE MARCELA

Ella es Marcela una niña muy tierna y sonriente, tiene el cabello de color café y piel clara, usa un vestido de color rosa. A ella le gustan mucho las mascotas en especial los gattitos.

Marcela tiene tres lindos gattitos, Chocolate de color café, Minino de color azul y Pelusa de color gris. A Marcela le gusta jugar con sus tres gattitos.



1.2. De acuerdo a lectura selecolona la respuesta coorrecta.

1. ¿Cómo se llama la niña?:

- A. Martha
- B. Marcela
- C. Sandra

4. ¿De qué oolor es Minino?

- A. Gris
- B. Negro
- C. Azul

2. ¿Cuántas mascotas tiene?

- A. Dos
- B. Tres
- C. Cuatro

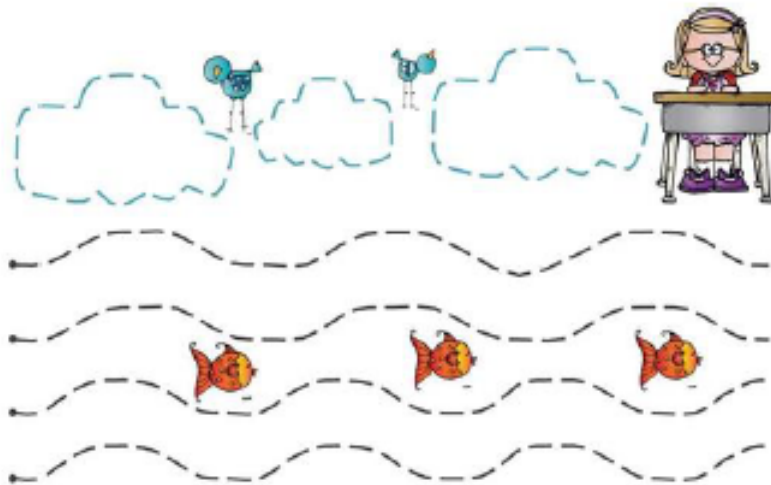
5. Responde ¿Tienes alguna mascoota en tu casa?, ¿Cómo se llama?

3. ¿De qué oolor es Pelusa?

- A. Gris
- B. Negro
- C. Azul

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Con cuidado traza sobre la línea punteada con diferentes colores, y luego colorotalo.



Anexo 10. Guía N°2 Primero Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRUNTON GUÍA N°2 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 1 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Resuelve la siguiente sopa de letras.

SOPA DE LETRAS
ANIMALES DE GRANJA

O	H	T	P	S	N	P	F	K	X
O	O	V	E	J	A	O	O	A	V
P	O	L	L	I	T	O	B	C	A
C	G	Q	H	Y	I	R	B	E	C
C	A	D	X	D	C	N	V	R	A
A	L	C	O	N	E	J	O	D	F
B	L	Z	V	L	E	H	Z	O	F
R	I	M	X	J	R	Y	A	L	P
A	N	D	I	O	B	K	U	C	F
P	A	R	N	E	W	L	P	A	

3.2. Colorea igual que el modelo.

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740 y 3182101354)
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero)

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 11. Guía N°2 Segundo Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BILINGÜE BILINGÜE SALA N°2 CUARTO PERIODO - 2020. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN BÁSICA PERIODO DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SALAZAR CONTRERAS	GRADO 2 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO: _____	

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA 1.1.

Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

El cuento.



La maestra Rosario lee un cuento para todos sus alumnos. Es un cuento sobre animales. Los alumnos están sentados muy atentos escuchando a la maestra Rosario. A ellos les gusta mucho que les cuenten cuentos. Rubén con playera amarilla, Rito con playera verde y Rebeca con blusa azul.

Contesta.

1. ¿Cómo se llama la maestra?
 Rebeca Rocio Rosario
2. ¿De que color es la playera de Rito?
 Oro verde amarillo
3. ¿De que color es la playera de Rubén?
 rojo verde amarillo
4. ¿De color es la blusa de Rebeca?
 azul negro verde

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Colorea según lo indica cada número.

Anexo 12. Guía N°2 Segundo Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRITTON SEÑAL N°2 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 2
	ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS	

3.1. Resuelve la siguiente sopa de letras.

X	G	D	I	S	A	R	I	P	R
O	O	S	P	U	A	V	I	O	N
L	H	N	T	B	H	J	I	P	M
U	E	O	N	M	C	O	C	H	E
G	T	O	U	A	E	P	E	P	O
N	E	I	T	R	E	N	O	B	P
Y	J	O	U	I	B	R	L	A	Y
M	W	B	I	N	O	I	R	R	K
C	A	M	I	O	N	A	U	C	E
F	O	N	O	G	M	O	T	O	L

3.2. Coloreo igual que el modelo.

Colorea igual que el modelo.

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740 y 3182101354)
- Evidencia de manera física (Calle 2 #7 - 47, barrio el humilladero)

Condicionalmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 13. Guía N°2 Tercero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BISMARCK GUÍA N° CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO: DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 3 _____
--	---	-------------------------

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y responde las siguientes preguntas.

1. Jorge es un niño que juega fútbol y patea muy bien con su pierna izquierda. La palabra que se encuentra subrayada, se puede reemplazar por:
 - a. Pierna derecha
 - b. Pierna zurda
 - c. Pierna diestra
 - d. Perna hábil

2. Observa la cadena de imágenes. La idea de principal es:
 - a. El deporte cansa
 - b. El niño comenzó a correr y se fatigó
 - c. El niño se cansó y comenzó a correr
 - d. El ejercicio no es bueno porque cansa.



3. Observando la imagen, una de las siguientes afirmaciones NO es correcta.
 - a. El niño pasa agachado la cuerda.
 - b. El niño pasa por debajo de la cuerda.
 - c. El niño pasa por encima de la cuerda.
 - d. El niño se agacha para esquivar la cuerda.



4. Lee la siguiente oración y responde: "Para arrojar fuerte un balón se debe entrenar con mucha disciplina": La palabra subrayada se puede reemplazar por:
 - a. Atrapar
 - b. Lanzar
 - c. Esquivar
 - d. Rodar

5. Organiza en secuencia lógica las siguientes acciones de movimiento:
 - a. Mirar donde se va a lanzar – tomar el balón – agacharse – lanzar el balón
 - b. Agacharse – tomar un balón – mirar donde se va a lanzar – lanzar el balón
 - c. Lanzar el balón – agacharse – tomar el balón – mirar donde se va a lanzar
 - d. Tomar el balón – agacharse – lanzar el balón – mirar donde se va a lanzar

Escoge el verbo o relacionante más adecuado para las siguientes oraciones

6. Los deportes _____ la motricidad
 - a) Aplican
 - b) Estimulan
 - c) Juegan
 - d) Suben

7. El brazo hábil _____ con más fuerza los balones.
 - a) Recoge
 - b) Lanza
 - c) Patea
 - d) Juega



Anexo 15. Guía N°2 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTELMARTITAS BRIGHTON BOGOTÁ N°2 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FICHA: DEL 14 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 4 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee detenidamente y responde las preguntas.

PRECISIÓN Y COORDINACIÓN

RECUERDA QUE LAS PERSONAS QUE UTILIZAN LA MANO DERECHA SE LLAMAN **DIESTROS** Y LOS QUE DOMINAN LA MANO IZQUIERDA SE LLAMAN **BURDOS**.

1. Un ejercicio fino vamos a realizar, del uno al once debes llegar, una los puntos y forma tres figuras y estas algo van a significar.



Las tres figuras encontradas representan el:

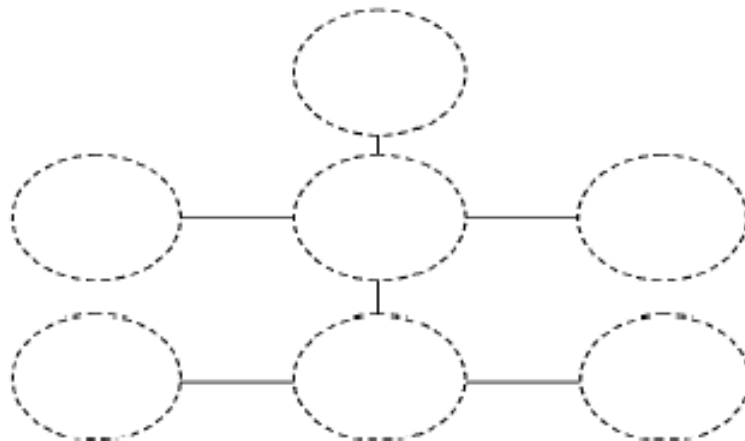
Dominar la mano contraria es un poco complicado, cuando con ejercicios no la he estimulada.



2. Unas instrucciones te voy a dar, paso a paso las vas a desarrollar, y así tus lados estimular. ¡CUIDADO! Todas las instrucciones debes leer para un buen trabajo hacer. Recuerda trabajar con la mano que no puedes dominar, es decir trabajar con la mano contraria a la que escribes.

INSTRUCCIONES

- En el círculo de arriba escribe la palabra "ABAJO"
- Delinea las líneas de todos los círculos del centro con el color azul
- En el primer círculo de la derecha tuya dibuja un balón de fútbol
- Delinea las líneas de todos los círculos de la izquierda tuya con el color amarillo
- En los círculos del medio escribe un valor.
- Delinea las líneas de todos los círculos de la derecha tuya con el color rojo
- En los círculos de la izquierda escribe dos deportes
- El círculo que quede libre dibuja una cara feliz.
- No realices la primera instrucción y en el círculo de arriba escribe tu nombre con la mano hábil.



Anexo 16. Guía N°2 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHARMITAS BRIGHTON GUÍA N°2 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO DEL 24 AL 30 DE OCTUBRE DEL 2020 DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 4
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Colorea según lo indica cada número.



ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Recuelva la siguiente copa de letras.

R	P	F	H	G	O	L	F	K	M	R	S	L	B	P
D	E	F	R	B	I	O	A	H	I	P	I	C	A	W
E	S	M	J	V	C	X	S	A	Q	U	C	N	L	J
Y	G	P	O	S	T	U	A	V	W	A	E	B	O	B
I	R	Y	Z	A	B	I	C	P	N	E	F	G	N	H
A	I	J	K	L	S	M	U	O	O	P	L	Q	C	R
P	M	S	T	A	U	N	I	W	X	Y	O	Z	E	A
S	A	B	N	C	G	C	E	E	F	N	B	G	S	H
E	I	M	J	L	A	H	L	M	N	A	Y	O	T	P
R	I	S	K	T	A	U	V	X	Z	P	U	A	O	B
G	C	N	A	N	E	F	G	H	I	A	F	J	L	V
M	G	N	O	O	T	E	N	I	S	M	P	R	S	E
T	U	T	V	X	Y	A	B	D	C	I	E	F	H	L
G	A	H	C	I	C	L	I	S	M	O	J	L	M	A
P	N	O	P	R	T	H	N	D	S	N	I	K	L	Y



NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740 y 3182101354)
 - Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero)
- Cordialmente**
- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
 - Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona



Anexo 17. Guía N°3 Primero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULMESTAS BRINGTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2022 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 1
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

LA VACA NICOLAZA

Nicolaza, es una vaca alegre, no le gusta la lluvia, porque el día que llueve su amo no la deja salir del establo a jugar en el prado. Su amigo Casimiro le hace compañía en sus juegos.

Nicolaza es muy coqueta, y lo primero que hace al despertar, es peinarse su cola y se limpia las patitas y la cara con agua y jabón. Ha salido el sol y Nicolaza se salta para salir a jugar.



De acuerdo a la lectura selecciona la respuesta correcta.

- | | |
|--|--|
| <p>1. ¿Nicolaza es una vaca?</p> <p>A. Alegre y coqueta.
B. Alegre y desordenada.
C. Obediente y vanidosa.</p> <p>2. ¿Con qué se lava Nicolaza sus patitas?</p> <p>A. Agua.
B. Agua y jabón.
C. Jabón y cepillo.</p> <p>3. ¿Casimiro es?</p> <p>A. Amigo de Nicolaza
B. hermano de Nicolaza
C. padre de Nicolaza</p> | <p>4. ¿Lo qué más le gusta a Nicolaza es?</p> <p>A. La lluvia
B. peinarse.
C. divertirse</p> <p>5. Responde ¿Por qué es importante asearnos todos los días?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
|--|--|

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Con cuidado traza sobre la línea punteada de cada figura con diferentes colores, y termina la plana.

Tracing practice for the monkey shape. The first row shows a solid monkey outline followed by five dashed monkey outlines for tracing. The second row shows a solid monkey outline followed by five dashed monkey outlines for tracing. Below these are two rows of empty dashed monkey outlines for independent practice, each with an arrow indicating the starting point and direction.



“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

Anexo 18. Guía N°3 Primero Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 1 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Observo el siguiente video, luego con ayuda de mis padres me grabo realizando los mismos ejercicios y envío la evidencia a la profesora **UTILIZA CUALQUIER MATERIAL QUE TENGAS DISPONIBLE EN TU CASA**.

CORDINACIÓN OCULO-PEDICA Y LATERALIDAD



LINK DEL VIDEO: <https://youtu.be/lmoQFVRRaIU>

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740)
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero)

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona


Anexo 19. Guía N°3 Segundo Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 10 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 2 ____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA 1.1.

Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

La bañera.



Juan se baña en su bañera azul. Lo llena con mucha agua fría, porque el tiene mucho calor. Pone mucha espuma es su bañera y mete sus patito de color amarillo y su barquito que flota y flota meneándose por toda la bañera. A Juanito le gusta bañarse todos los días, es un niño muy aseado.

Contesta.

1. ¿Cómo se llama el niño? _____


2. ¿De que color es su bañera? _____

3. ¿Qué juguetes mete a la bañera? _____

4. ¿Qué le pone a su bañera? _____

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Repasa la figura con diferentes colores y continua la serie.



WEDELMASTRO.COM

Anexo 20. Guía N°3 Segundo Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 10 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 2 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Observo el siguiente video, luego con ayuda de mis padres me grabo realizando los mismos ejercicios y envío la evidencia a la profesora. (UTILIZA CUALQUIER MATERIAL QUE TENGAS DISPONIBLE EN TU CASA).

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO



LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=4xB3JCW47qU&t=55s>

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740)
- Evidencia de manera física (Calle 2# 7 - 47, barrio el humilladero)

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 21. Guía N°3 Tercero Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULMITAS ROBINSON GRUPO Nº CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FINCA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 3 _____
	ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA	

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

EL PERRO ENVIDIOSO

Un perro, de carácter envidioso, se acostaba en un pesebre lleno de heno, y cuando venían los bueyes a comer allí no los dejaba. Un buey, estimulado por el hambre, quiso acercarse al pesebre para tomar un poco de heno, pero se lo impidió el perro, ladrando y enseñándole los dientes.

Bestia envidiosa, le dijo el buey, ¿qué naturaleza es la tuya tan perversa, que no quieres permitir que yo me aproveche de una cosa que a ti no te sirve?

Lo que a ti no te sirve, déjalo aprovechar a otro. Nunca tengas envidia de que tu vecino sea afortunado.



De acuerdo a la lectura selecciona la respuesta correcta.

1. ¿Quién era envidioso?

2. ¿Quién estaba hambriento?

3. ¿Qué quería comer el buey?

4. ¿Dónde estaba el heno?

5. Responde ¿Cuál es la enseñanza de la fábula?

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Continúa las series y colorea los dibujos.

Tracing practice on a grid with four rows:

- Row 1: A sequence of green arrows pointing right, left, right, left, followed by a dashed line for tracing.
- Row 2: A sequence of colorful flowers (red, blue, purple, green) followed by dashed lines for tracing. Includes a small illustration of a frog and a sun.
- Row 3: A sequence of red 'X' shapes followed by dashed lines for tracing.
- Row 4: A sequence of blue circles followed by dashed lines for tracing.

Anexo 22. Guía N°3 Tercero Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULMITAS BRIGHTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 3 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Observe el siguiente video, luego con ayuda de mis padres me gravo realizando los mismos ejercicios y envío la evidencia a la profesora. (UTILIZA CUALQUIER MATERIAL QUE TENGAS DISPONIBLE EN TU CASA).

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO



LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=4xB3JCW47qU&t=55a>

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740)
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero)

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona

Anexo 23. Guía N°3 Cuarto y Quinto Primaria Parte 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHANÍAS BRIGHTON BOGOTÁ N°1 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN BÁSICA FECHA: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA BLÁZQUEZ CONTRERAS	GRADO
	NOMBRE DEL ALUMNO:	4 _____

ACTIVIDAD 1 – LECTURA CRÍTICA

1.1. Lee, analiza y comprende el siguiente texto.

EL ASNO CON PIEL DE LEÓN

Una vez cierto boricua que había escapado del poder de su dueño, se vistió con una piel de león que encontró en el camino y se fue al monte donde, creyendo que se trataba de un verdadero león, todos los animales le temían, de suerte que el espanto era general en aquella comarca.

El vanidoso asno, mientras tanto, se felicitaba de su ocurrencia de vestir aquel traje que lo hacía tan respetable y temido por los demás.

Sin embargo, la argucia no le duró mucho; su dueño, que lo andaba buscando, en cuanto lo vio, lo reconoció y al punto lo molió a palos para darle una buena lección por andar engañando y asustando a todo el mundo.

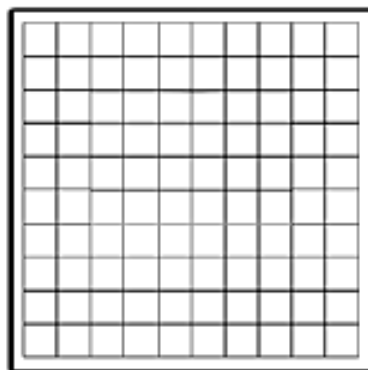


De acuerdo a lectura selecciona la respuesta correcta.

- | | |
|--|---|
| <p>1. ¿Por qué se disfrazó el asno de león?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>4. ¿Te gustaría disfrazarte de algo? ¿De qué? ¿Por qué?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>2. ¿Cómo reaccionaban los animales al verlo?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>5. Responde ¿Cuál es la enseñanza de la fábula?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>3. ¿Qué hizo su dueño cuando lo vio?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | |

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Copia el dibujo de la derecha en la cuadrícula de la izquierda, guíate contando los cuadros.



Anexo 24. Guía N°3 Cuarto y Quinto Primaria Parte 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHANIMITAS BRIGHTON GUÍA N°3 CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO: 27 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 4 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

ACTIVIDAD 3 – ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Observo el siguiente video, luego con ayuda de mis padres me gravo realizando los mismos ejercicios y envío la evidencia a la profesora. (UTILIZA CUALQUIER MATERIAL QUE TENGAS DISPONIBLE EN TU CASA).

FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL DE SALÓN



LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=AUSK3sYic0g>

NOTA

- Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 315 820 1740)
- Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero)

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona



Anexo 25. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Primero Primaria

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHUNIMITAS BRISTON PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO - 1ºES ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA SEMANA DEL 15 AL 22 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 1 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO – EDUCACIÓN FÍSICA

Para el desarrollo de esta prueba de calidad, el estudiante debe **marcar la guía** con su **nombre completo** y el **grado** correspondiente. A continuación, encontrarán dos ítems, uno denominado para la nota de autoevaluación y el otro para la nota de coevaluación, que se deben llenar **OBLIGATORIAMENTE**.

AUTOEVALUACIÓN: El estudiante se dará una nota apreciativa (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al compromiso y desarrollo de las actividades realizadas durante el cuarto periodo del área de Educación Física.

COEVALUACIÓN: El padre de familia o aoudiente, dará una nota apreciativa (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al trabajo y compromiso que tuvo el estudiante durante el desarrollo de las actividades del cuarto periodo.

AUTOEVALUACIÓN (Estudiante)	COEVALUACIÓN (Aoudiente)
NOTA:	NOTA:

ACTIVIDAD 1 – VIDEO COORDINACIÓN Y LATERALIDAD

De acuerdo al baile presentado en la prueba de calidad del tercer periodo, correspondiente al baile rítmico cada estudiante cuenta con una nota de 5.0, como parte de la prueba de calidad del cuarto periodo. También se tendrá en cuenta para la prueba de calidad la evidencia de la **guía N° 3** del cuarto periodo más el **video de coordinación oculo-pedica y lateralidad**, se debe tener en cuenta:

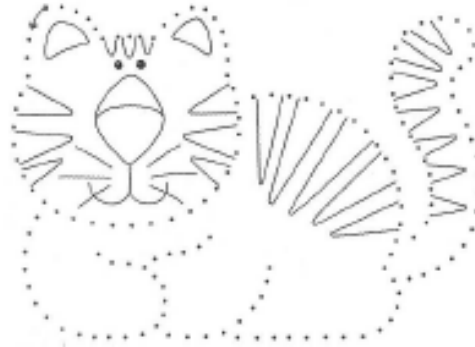
- > Se debe **presentar** con el **nombre completo** y el **grado**.
- > El video debe durar **1 minuto**, realizando **3 ejercicios que más se les facilite**.

LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=ImoGFVBRrU&feature=youtu.be>
NOMBRE DEL VIDEO, plataforma YOUTUBE: "COORDINACIÓN OCULO-PEDICA Y LATERALIDAD"
AUTOR: Docente en Formación Diego Andrés Lizcano González

NOTA: Recuerda que puedes utilizar cualquier material que tengas disponible en tu casa, papitos les agradezco su colaboración y acompañamiento para que los estudiantes presenten esta actividad lo mejor posible.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Completa la figura del gato uniendo los puntos con una línea y luego colorea la figura.



NOTA: Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 316 820 1740 y 3182101364) y Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del _____ les agradezco a los papitos tratar de enviar la actividad en las fechas estipuladas.

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona.



"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



Anexo 26. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Segundo Primaria

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: DEL 10 AL 12 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 2
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO – EDUCACIÓN FÍSICA

Para el desarrollo de esta prueba de calidad, el estudiante debe **marcar la guía** con su **nombre completo** y el **grado** correspondiente. A continuación, encontrarán dos ítems, uno denominado para la **nota de autoevaluación** y el otro para la **nota de coevaluación**, que se deben llenar **OBLIGATORIAMENTE**.

AUTOEVALUACIÓN: El estudiante se dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al compromiso y desarrollo de las actividades realizadas durante el cuarto periodo del área de Educación Física.

COEVALUACIÓN: El padre de familia o aodiente, dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al trabajo y compromiso que tuvo el estudiante durante el desarrollo de las actividades del cuarto periodo.

AUTOEVALUACIÓN (Estudiante)	COEVALUACIÓN (Aodiente)
NOTA:	NOTA:

ACTIVIDAD 1 – VIDEO COORDINACIÓN Y LATERALIDAD

De acuerdo al baile presentado en la prueba de calidad del tercer periodo, correspondiente al baile rítmico cada estudiante cuenta con una nota de 5.0, como parte de la prueba de calidad del cuarto periodo.

También se tendrá en cuenta para la prueba de calidad la evidencia de la **guía N° 3** del cuarto periodo más el **video de fundamentos del baloncesto**, se debe tener en cuenta:

- > Se debe **presentar** con el **nombre completo** y el **grado**.
- > El video debe durar **1 minuto**, realizando **3 ejercicios que más se les facilite**.

LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=4xBSJCVH7oU&list=PL>

NOMBRE DEL VIDEO, plataforma YOUTUBE: "FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO"

AUTOR: Docente en Formación Diego Andrés Lizcano González

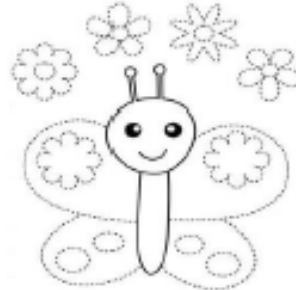
NOTA: Recuerda que puedes utilizar cualquier material que tengas disponible en tu casa (ya sea un balón de baloncesto o un balón plástico que rebote), papitos les agradezco su colaboración y acompañamiento para que los estudiantes presenten esta actividad lo mejor posible.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Ayuda al conejo a encontrar las zanahorias.



2.2. Une los puntos y completa la figura luego coloréala.



NOTA: Evidencia de manera virtual (WHATSAPP 316 820 1740 y 3182101364) y Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del _____ les agradezco a los papitos tratar de enviar la actividad en las fechas estipuladas.

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona.



"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



Anexo 27. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Tercero Primaria

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETULAMITAS BRUNTON PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: DEL 10 AL 12 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS	GRADO 3 _____
	NOMBRE DEL ALUMNO:	

PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO – EDUCACIÓN FÍSICA

Para el desarrollo de esta prueba de calidad, el estudiante debe **marcar la guía** con su **nombre completo** y el **grado** correspondiente. A continuación, encontrarán dos ítems, uno denominado para la **nota de autoevaluación** y el otro para la **nota de coevaluación**, que se deben llenar **OBLIGATORIAMENTE**.

AUTOEVALUACIÓN: El estudiante se dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al compromiso y desarrollo de las actividades realizadas durante el cuarto periodo del área de Educación Física.

COEVALUACIÓN: El padre de familia o aoudiente, dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al trabajo y compromiso que tuvo el estudiante durante el desarrollo de las actividades del cuarto periodo.

AUTOEVALUACION (Estudiante)	COEVALUACION (Aoudiente)
NOTA:	NOTA:

ACTIVIDAD 1 – VIDEO COORDINACIÓN Y LATERALIDAD

De acuerdo al baile presentado en la prueba de calidad del tercer periodo, correspondiente al baile rítmico cada estudiante cuenta con una nota de 5.0, como parte de la prueba de calidad del cuarto periodo.

También se tendrá en cuenta para la prueba de calidad la evidencia de la **guía N° 3** del cuarto periodo más el **video de fundamentos del baloncesto**, se debe tener en cuenta:

- Se debe **presentar** con el **nombre completo** y el **grado**.
- El video debe durar **1 minuto**, realizando **3 ejercicios que más se les facilite**.

LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=4x83JCM47oU&list=56g>

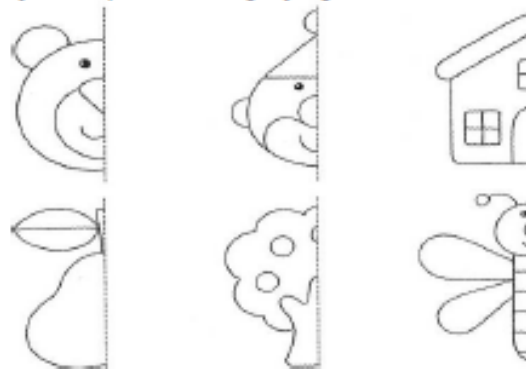
NOMBRE DEL VIDEO, plataforma YOUTUBE: "FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO"

AUTOR: Docente en Formación Diego Andrés Lizcano González

NOTA: Recuerda que puedes utilizar cualquier material que tengas disponible en tu casa (ya sea un balón de baloncesto o un balón plástico que rebote), papitos les agradezco su colaboración y acompañamiento para que los estudiantes presenten esta actividad lo mejor posible.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Dibuja la mitad que falta en cada figura y luego coloréalas.



NOTA: Evidencia de manera virtual (WHAT&APP 316 820 1740 y 3182101364) y Evidencia de manera física (Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero) A partir del _____ les agradezco a los papitos tratar de enviar la actividad en las fechas estipuladas.

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona.



Anexo 28. Prueba de Calidad Cuarto Periodo Cuarto y Quinto Primaria

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA REYNALDITAS BRINDTON PLURIMA DE CALIDAD CUARTO PERIODO - 2020 ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA FECHA: DEL 10 AL 12 DE NOVIEMBRE DOCENTE: MARÍA EMMA SUÁREZ CONTRERAS NOMBRE DEL ALUMNO:	GRADO 4 _____
	PRUEBA DE CALIDAD CUARTO PERIODO – EDUCACIÓN FÍSICA	

Para el desarrollo de esta prueba de calidad, el estudiante debe **marcar la guía** con su **nombre completo** y el **grado** correspondiente. A continuación, encontrarán dos ítems, uno denominado para la **nota de autoevaluación** y el otro para la **nota de coevaluación**, que se deben llenar **OBLIGATORIAMENTE**.

AUTOEVALUACIÓN: El estudiante se dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al compromiso y desarrollo de las actividades realizadas durante el cuarto periodo del área de Educación Física.

COEVALUACIÓN: El **padre de familia** o **audiente**, dará una **nota apreciativa** (de 2 a 5, siendo 2 la nota más baja y 5 la más alta) de acuerdo al trabajo y compromiso que tuvo el estudiante durante el desarrollo de las actividades del cuarto periodo.

AUTOEVALUACIÓN (Estudiante)	COEVALUACIÓN (Audiente)
NOTA:	NOTA:

ACTIVIDAD 1 – VIDEO COORDINACIÓN Y LATERALIDAD

De acuerdo al baile presentado en la prueba de calidad del tercer periodo, correspondiente a la danza folclórica cada estudiante cuenta con una nota de 5.0, como parte de la prueba de calidad del cuarto periodo. También se tendrá en cuenta para la prueba de calidad la evidencia de la **guía N° 3** del cuarto periodo más el **video de fundamentos del fútbol de salón**, se debe tener en cuenta:

- > Se debe **presentar** con el **nombre completo** y el **grado**.
- > El video debe durar **1 minuto**, realizando **3 ejercicios que más se les facilite**.

LINK DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=AUSK3sY1o0g>

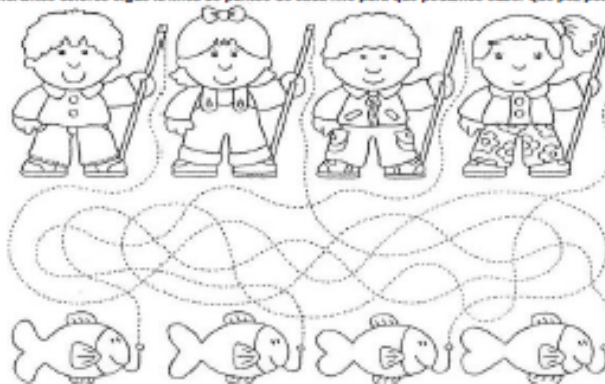
NOMBRE DEL VIDEO, plataforma YOUTUBE: "FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL DE SALÓN"

AUTOR: Docente en Formación Diego Andrés Lizcano González

NOTA: Recuerda que puedes utilizar cualquier material que tengas disponible en tu casa, papitos les agradezco su colaboración y acompañamiento para que los estudiantes presenten esta actividad lo mejor posible.

ACTIVIDAD 2 – MOTRICIDAD FINA

2.1. Con diferentes colores sigue la línea de puntos de cada hilo para que podamos saber que pez pescó cada niño.



NOTA: Evidencia de manera virtual (**WHATSAPP 316 820 1740 y 3182101364**) y Evidencia de manera física (**Calle 2 # 7 - 47, barrio el humilladero**) A partir del _____ les agradezco a los papitos tratar de enviar la actividad en las fechas estipuladas.

Cordialmente

- María Emma Suárez Contreras, Docente, área de Educación Física primaria.
- Diego Andrés Lizcano González, Docente en Formación, Universidad de Pamplona.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexo 29. Certificación Práctica Integral



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON
PAMPLONA**

SEDE "RAFAEL AFANADOR Y CADENA"

Legalización De Estudios según Resolución N° 5337 del 29 de octubre de 2019

NIT-807.003.049-1

DANE 154518000753

Pamplona, 4 de diciembre de 2020

LA RECTORA

CERTIFICA:

Que, **DIEGO ANDRES LIZCANO GONZALEZ** identificado con cédula de ciudadanía 1094282745 estudiante del programa de Educación Física de la Universidad de Pamplona, realizó Excelentemente en esta Institución la Practica Integral, en los grados primero a quinto de la Básica Primaria (Sede Brighton) a partir del 7 de septiembre hasta el 3 de diciembre de 2020.

Se desempeñó de una manera excelente cumpliendo a cabalidad las tareas asignadas, durante el tiempo de permanencia en esta institución, siempre mostró una actitud de superación, iniciativa, dinamismo y responsabilidad, distinguiéndose de igual manera por sus aptitudes profesionales, valores de honestidad propios de la profesión como la empatía, compromiso social, responsabilidad y trabajo en equipo.

Desarrolló la práctica de manera virtual por la emergencia sanitaria del COVID 19.

Estuvo bajo la supervisión de la docente María Emma Suarez Contreras, titular área de Educación Física.

Esta certificación se expide para tramites personales.

Hna Flor Elba Torres M

HNA. FLOR ELBA TORRES MIRANDA

Carrera 1 5-90 Barrio Brighton teléfono 568 22 06
Email: bethlemitasbrighton@yahoo.es
Pamplona Norte de Santander



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!



Anexo 30. Diploma de Reconocimiento Práctica Integral



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