



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ**

ESTUDIANTE-MAESTRO:

ELKIN DARIO JOYA ALONSO COD.

1.096.237.053

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
EDUCACION FISICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA
2020**



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

ESTUDIANTE-MAESTRO: ELKIN

DARIO JOYA ALONSO COD.

1.096.237.053

PRESENTADO A:

Mag. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
EDUCACION FISICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA
2020**



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCION

En la práctica profesional se aplica los conocimientos y el aprendizaje adquirido durante toda nuestra etapa de formación en la academia generando aprendizaje significativo en los estudiantes siendo el complemento de la teoría y la práctica que se propone en las instituciones educativas.

La experiencia adquirida hace enriquecedora y contribuye con la formación al docente en varios campos de su profesión ya que en muchos casos el docente aprende de sus alumnos. Para el segundo semestre del año 2020 se me permitió desarrollar la práctica profesional en la institución educativa Colegio Nuestra Señora de la Paz en el municipio de San Vicente de Chucuri- Santander donde desarrolle y propuse mi conocimiento en los estudiantes de los grados sextos, dejando en ellos la conciencia y conocimiento sobre la importancia de la educación física, su práctica y los beneficios que contribuyen en cada uno de ellos de forma integral dentro de la formación académica por la cual ellos se encuentra.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!
TABLA DE CONTENIDO



INTRODUCCION	3
1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	6
1.1 RESEÑA HISTÓRICA	6
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	8
1.3 MERCADO LEGAL	13
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	14
1.5 OBJETIVO GENERAL	15
PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	16
1.6 VISIÓN	16
1.7 MISIÓN	16
1.8 FILOSOFÍA	17
1.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	18
1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	19
1.11 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	23
1.12 BANDERA	24
1.13 ESCUDO	25
1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA	26
1.15 FUNDAMENTACION LEGAL	27
1.16 DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.	29
LEY DEL MENOR	34
1.17 UNIFORMES	35
UNIFORME DE EDUCACION FÍSICA	36
1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	38
1.19 SALON DE DEPORTES	38
1.20 HORARIOS	38
1.21 MATRIZ DOFA	2
2. DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	4
2.1 TITULO DE LA PROPUESTA	4
2.2 OBJETIVO GENERAL	4
2.3 OBJETIVO ESPECIFICO	4
2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	5
2.5 JUSTIFICACION	8
2.6 POBLACION	11
2.7 MARCO TEORICOS	11
2.8 MARCO CONCEPTUAL	15



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	17
3.1 DISEÑO CRONOGRAMA	17
3.2 EJECUCION	17
3.3 HABILIDAD: RESISTENCIA	17
3.4 HABILIDAD: FUERZA	19
3.5 HABILIDAD: VELOCIDAD	21
3.6 HABILIDAD: FLEXIBILIDAD	23
3.7 HABILIDAD: ACTIVIDAD FISICA	24
3.8 ANEXOS	27
3.3 EVALUCACION	49
4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	50
5. FORMATO DE EVALUCION	51
5.1 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL	52
SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS	52
5.2 PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL	54
5.3 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL	55
5.4 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL	56
5.5 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL	57
ALUMNO – MAESTRO	57
CONCLUSIONES	59
BIBLIOGRAFIA.....	60
ANEXOS	61

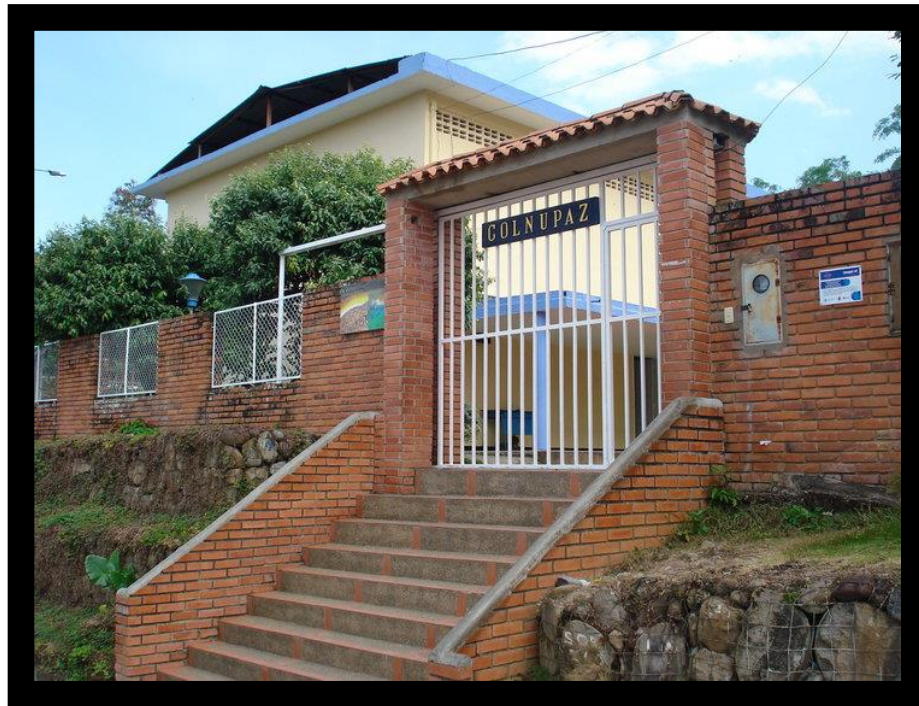


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I: 1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

(Pedro Grass, 2017)



1.1 RESEÑA HISTÓRICA

El Colegio Nuestra Señora de la Paz, se encuentra ubicado en la Calle 4 No 5-73 del Barrio: Samanes en el municipio de San Vicente de Chucuri del departamento de Santander, en estrato dos según SISBEN.

En 1956, el Párroco de San Vicente de Chucurí, Pbro. CIRO ALFONSO GOMEZ SERRANO, funda el Colegio "Nuestra Señora del Socorro" y de la Presentación.

En febrero de 1996 de la comunidad de Hermanas de la Presentación entregan la dirección de la institución, siguiendo una etapa de transición en la que conserva su



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



modalidad pero ofrece la posibilidad de ingreso a jóvenes de ambos sexos.

El 30 de julio de 1997 según Acuerdo Municipal N°014, se creó el Colegio NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ y el 21 de noviembre del mismo año obtiene la aprobación según Resolución N°0830 del 21 de noviembre de 1997 por la Secretaria de Educación de Santander.

En 1998 se traslada la primaria a las instalaciones del colegio para laborar en la jornada de la tarde, convirtiéndose en el primer Colegio del municipio que funciona desde el grado cero hasta undécimo con la modalidad Técnico Comercial.

El 09 de diciembre de 2002, mediante resolución N° 14665 de la secretaria de educación departamental se integra la escuela Valentín González Rangel como una sede del Colegio Nuestra Señora de la Paz.

En Noviembre 01 del año 2006 mediante resolución 15603, fue aprobada por la secretaria de educación departamental la modalidad técnico ambiental.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

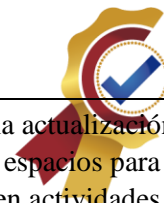


1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

COMPONENTE ACADÉMICO	
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ SAN VICENTE DE CHUCURI 2020	
FORTALECIMIENTO CURRICULAR	<p>El fortalecimiento curricular se articula entre planes, proyectos, acciones, estrategias pedagógicas y apropiación de las mismas por parte de los docentes y directivos. Así mismo se actualizan periódicamente los planes curriculares y los diseños pedagógicos teniendo en cuenta las directrices del MEN en su propuesta de Integración de componentes curriculares, jornada única, resultados de pruebas Saber, expectativas de la comunidad educativa y educación inclusiva, aspectos que son referentes para atender la diversidad y la pluralidad de las poblaciones, definiendo de manera explícita ambientes de aprendizaje y convivencia.</p>
AMBIENTE ESCOLAR	<p>El ambiente escolar se fortalece a partir de la actualización del manual de convivencia en aspectos como: conducto regular, protocolo de atención, equidad de género e inclusión y, su socialización oportuna al inicio del año escolar, ha permitido la aceptación positiva de la comunidad educativa en el manejo de situaciones facilitando la prevención, atención y seguimiento adecuado según cada situación particular. Se cuenta con seguimiento disciplinario académico y psicosocial, soportados en observador del alumno, manual de convivencia, actas de compromiso y resoluciones. Existe un clima escolar satisfactorio que abarca los procesos orientados a facilitar la convivencia armónica entre los diferentes miembros de la comunidad educativa. La comunidad educativa reconoce y utiliza el comité de convivencia para identificar los conflictos y mediar en la solución de los mismos.</p>
DISEÑO Y ESTRATEGIA PEDAGÓGICA Y CURRICULAR	<p>La estrategia curricular considera la participación activa de la comunidad expresada en el apoyo, acompañamiento y seguimiento de sus hijos. Consideramos que se aplica la combinación de tres enfoques: Currículo abierto donde el currículo que se suele revisar y reorganizar las veces que sea necesario actualizar, Currículo oficial utilizando programas, materiales didácticos, planes, guías curriculares y objetivos establecidos por el MEN y finalmente el Currículo oculto que enseña valores y normas, y considera ciertos problemas de clases, de autoridad, de raza, de género y de conducta. Nuestra estrategia pedagógica se fundamenta epistemológicamente en la adopción del enfoque ecléctico conceptual, el cual no se sostiene rígidamente a un paradigma o un conjunto de supuestos, sino que se basa en la aceptación y aplicación de múltiples teorías, estilos, ideas para obtener información complementaria en un tema. Con ello también pretendemos conciliar las diversas teorías y corrientes existentes, tomando de cada una de ellas lo más importante aceptable. El estudio y los programas de cada área se enriquece con los principios, valores, conceptos, procedimientos y actitudes de una cultura ambiental y de gestión del riesgo, educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL



PLAN DE ESTUDIOS	<p>El plan de estudios ha tenido en cuenta no solo la actualización según la EICC y el SIE, sino también la promoción de espacios para la participación activa de la comunidad educativa en actividades científicas, artísticas, culturales, deportivas y de protección ambiental, que necesariamente impactan positivamente en la comunidad local, pretendiendo el equilibrio entre los fines y lineamientos Nacionales y las demandas del contexto particular de la institución educativa.</p>
PLAN DE AREA	<p>Los planes de área se han actualizado progresivamente en áreas básicas, teniendo como referente la EICC, educación inclusiva, proyectos en jornada única y, resultados de los últimos tres años en pruebas Saber. El trabajo pedagógico de actualización curricular incluye como área independiente la Catedra para la Paz, la cual contempla los estándares básicos de competencias ciudadanas, las cuales obedecen a un marco de derechos que busca la formación de una ciudadanía que respete, promueva y defienda los derechos fundamentales, en la cotidianidad escolar.</p>
PLAN DE AULA	<p>Desde los referentes en los planes de estudio en cada área y su respectiva secuencia didáctica, se realiza la propuesta individual de los planes de clase teniendo en cuenta la autonomía docente que le otorga la ley, el principio de participación y la lectura de realidad que realizan en cumplimiento de su función Educativa, integradora y de formación crítica.</p>
ENFOQUE METODOLOGICO	<p>Nuestro enfoque metodológico considera que el aprendizaje humano es una actividad mental individual, donde cada sujeto procesa la información externa según sea su estilo de aprendizaje, lo cual nos permite flexibilizar los procesos sobre cómo aprenden nuestros estudiantes, y también a tener en cuenta la relación entre aprendizaje y nuestras estrategias aplicadas para la enseñanza. Hay que partir de las acciones que el estudiante puede realizar y poco a poco ir conduciendo y moldeando su comportamiento hacia los logros y resultados previamente establecidos en el currículo. El estudiante debe conocer el resultado de sus acciones sus logros y aciertos. De igual Manera, hay que corregir los errores y desaciertos dándoselos a conocer a los estudiantes.</p>



<p>EVALUACION FORMATIVA</p>	<p>Se realiza anualmente la actualización del SIE institucional, teniendo como referente la situación académica del colegio, directrices y reglamentaciones del MEN y SED. Así mismo se realizan reuniones al finalizar cada periodo académico para analizar los índices de rendimiento por grados, áreas y competencias, de tal forma que permita definir acciones de mejoramiento en el aula. Así mismo el estudiante debe conocer el resultado de sus acciones sus logros y aciertos. De igual manera, hay que corregir los errores y desaciertos dándoselos a conocer a los estudiantes.</p> <p>Adicionalmente se analizan los resultados de Pruebas externas (Saber y Supérate), para determinar los aspectos se deben fortalecer dentro de la propuesta curricular, así mismo en el marco del Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (SIEE), se realiza el análisis en torno a los criterios de evaluación y su coherencia con los procesos enseñanza de los educadores, de aprendizaje de los estudiantes frente a sus capacidades y los índices de no Promoción del Establecimiento Educativo.</p>
<p>PRACTICAS PEDAGOGICAS</p>	<p>Para mantener la sintonía y el equilibrio en el desarrollo del modelo pedagógico optado por la institución se plantean las siguientes estrategias y principios fundamentales que orientan la acción escolar y, que para el caso refiere a valores de participación, solidaridad, trabajo en equipo, formación crítica y ciudadanía, entre otros : 1. Promover en los estudiantes el empleo de experiencias concretas y reflexión a partir de la práctica , 2. Permitir que los estudiantes tengan suficiente tiempo antes de responder a las preguntas formuladas por los docentes. 3. Promover el uso de experiencias sociales durante el proceso del aprendizaje, tales como proyectos en común, trabajo en equipo y discusiones. 4. Capacitar al docente en el uso de estrategias didácticas para hacer reflexionar a los estudiantes mientras aprenden. 5. Formular objetivos en función de conductas observables. 6. Moldear, construir y mantener patrones observables de conductas. 7. Se insiste en lo importante que es para el aprendizaje conocer los resultados de las propias acciones. 8. Formular y fortalecer el aprendizaje a partir de los errores y las</p>



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>equivalencias, pues se considera que el error y la equivocación es el inicio y la oportunidad para fortalecer el aprendizaje. 9. Actividades pedagógicas complementarias que la institución desarrolla en jornada contraria o Jornada extendida y el tiempo que dedican a cada una.</p>
<p>OPCIONES PEDAGOGICAS PARA LAS AREAS</p>	<p>Al iniciar cada proceso de aprendizaje, los docentes comunican el encuadre pedagógico donde se socializan los objetivos, procedimientos metas y criterios de evaluación, de tal forma que el estudiante y sus acudientes participen en la construcción de su aprendizaje. Así mismo se complementan con la socialización del sistema de evaluación institucional SIE, el cual flexibiliza Los desempeños esperados para los casos de estudiantes con necesidades educativas.</p>



SC-CER96940



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

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



<p>ASIGNATURAS</p>	<p>El diseño curricular propone, además de la estructura por áreas y asignaturas, los proyectos pedagógicos, definidos en el Art 36 del decreto 1860 como “actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno” . Buscamos el desarrollo integral a través de un proceso formativo y académico donde se articule la teoría y la práctica y se garantice aprendizajes a la vida cotidiana, haciendo especial énfasis en el desarrollo de sus habilidades, aptitudes, creatividad y responsabilidad de los estudiantes, en el fomento de los valores éticos, morales, de justicia social, espirituales, de respeto por los símbolos patrios, de amor fraternal, de solidaridad y de un comportamiento digno apropiado en las relaciones con sus semejantes.</p>
<p>PROYECTOS TRANSVERSALES</p>	<p>Desarrollamos prácticas educativas bajo las directrices del MEN, pero teniendo en cuenta nuestro contexto local y autonomía legal descrita en el PEI institucional. La pertinencia se evidencia en la respuesta que se da las expectativas de nuestros estudiantes especialmente en las modalidades ambiental, comercial y turística, las cuales están articuladas en el SENA. Proyectos como la construcción de ciudadanía y formación en derechos humanos se desarrollan explícitamente en el plan de estudios de Catedra para la paz. En básica primaria se desarrolla la Transversalidad en la educación sexual.</p>

<p>ESTRATEGIA PARA TAREAS ESCOL</p>	<p>Propuesta sobre Tareas escolares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía docente con la orientación y asesoría de la coordinación académica teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes. • Cambiar el término “Tareas” por “Refuerzo pedagógico”. • Dosificación de las mismas según la intensidad horaria de la asignatura. • Jornada única: No tareas para las asignaturas objeto de ampliación, utilizando estos espacios para hacer los refuerzos correspondientes. • Actividades que sirvan como exploración de pre saberes y/o
--	--



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>refuerzo, las cuales deben tener espacios en clase para su puesta en común, despejar dudas y aclaraciones.</p> <ul style="list-style-type: none">• El tiempo y recurso económico a emplear por parte del estudiante en la actividad deber razonable, especialmente en grados décimo y undécimo.• Uso e implementación del “Pizarrón de tareas”, contenido en la plataforma.• Para preescolar y primaria: Actividades a realizar que no superen los 30 minutos, estimulantes, con orientación y acompañamiento de los padres de familia.
USO ARTICULADO DE RECURSOS	<p>Se establece un protocolo de horarios para la asignación coordinada de recursos disponibles, como en el caso de la sala de audiovisuales, aula de bilingüismo, canchas, capilla, laboratorios, aulas de informática y restaurante escolar (sede B). Así mismo se establecen formatos para el control y seguimiento en horarios de atención en Biblioteca para la solicitud de libros, material didáctico y equipos audiovisuales. Se informa a las familias y estudiantes la agenda institucional y situación académica mediante la utilización de la plataforma digital.</p>



SC-CER96940



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

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



<p>TIEMPO PARA EL APRENDIZAJE</p>	<p>La institución define dentro de su orientación pedagógica que los ritmos de aprendizaje tienen especial vinculación con los siguientes factores: edad del individuo, madurez psicológica, condición neurológica, motivación, saberes previos, uso de inteligencias múltiples, estimulación cerebral, nutrición, etcétera. El aprendizaje en este modelo requiere tiempos para que el estudiante asimile la pregunta, el problema, la situación y poco a poco vaya construyendo un nuevo esquema mental que estará de acuerdo con el de su maestro, con el de la ciencia, con el de la sociedad, pues las experiencias (físicas y sociales) necesitan tiempo para ser asimiladas en Función de las estructuras mentales de las personas que las vivencian.</p>
<p>GESTION DE AULA: ESTILO PEDAGOGICO</p>	<p>Desarrollamos prácticas educativas bajo las directrices del MEN, pero teniendo en cuenta nuestro contexto local y autonomía legal descrita en el PEI institucional. Este lo conforman todos los principios y formas didácticas con los cuales se logra la formación integral del ser humano, en concordancia con los demás fundamentos. Es la forma como el docente orienta y se relaciona con sus estudiantes: es la selección de los conocimientos y habilidades que deben ser aprendidos desde el punto de vista de una concepción sobre la naturaleza humana y de la realidad circundante. El modelo pedagógico que ilumina el Proyecto Educativo Institucional del Colegio Nuestra Señora de la Paz, se identifica con el pensamiento constructivista de PIAGET y el modelo pedagógico de SKINNER, donde se busca que los estudiantes sean protagonistas de su propio aprendizaje y se promueva en ellos y docentes.</p>
<p>PLANEACION DE CLASES</p>	<p>Desde los referentes en los planes de estudio en cada área y su respectiva secuencia didáctica, se realiza la propuesta individual de los planes de clase teniendo en cuenta la autonomía docente, especificando la secuencia de actividades previstas para un periodo temporal limitado, mediante las cuáles se pretende conseguir los objetivos de enseñanza fijados en los planes anuales de área. El desarrollo de un plan de aula comprende un proceso de planeación, implementación y seguimiento, involucrando una serie de</p>



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



momentos y de acciones que determinan la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrollará para alcanzar los aprendizajes esperados en los estudiantes. El plan de aula puede ser abordado en una sesión de clase, en varias e incluso en un periodo, es por ello que el docente debe desarrollar un monitoreo constante de su práctica pedagógica, identificando si las acciones planeadas están logrando lo esperado, sí están Acordes a las necesidades, intereses y capacidades de los estudiantes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.3 MERCADO LEGAL

Ley general de educación 115 de 1994, artículo 14 es una actividad dentro del plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno; cumple la función de correlacionar, integrar, y hacer activos los conocimientos habilidades, destrezas, actitudes de los niños, niñas jóvenes y adolescentes.

- El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamento legal en la ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5 (numeral 1), (numeral b) y 22 (numeral)

- Artículo 5. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo al siguiente fin: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Universidad de Pamplona Pamplona - Norte de Santander

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

www.unipamplona.edu.co Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz 86

- Artículo 14: Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con: 1. El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Desarrollo 2. El decreto 1850 del 15 de agosto del 2005 define, en Colombia, sin dejar nada a la interpretación que la Jornada escolar es “el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a sus estudiantes en la prestación directa del servicio público educativo, de conformidad con las normas vigentes sobre calendario académico y con el plan de estudios”.

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

OBJETIVOS INSTITUCIONALES

Crear un ambiente propicio para que todos los miembros de la comunidad estudiantil y adultos que los acompañan se apropien de aprendizajes significativos que les permitan desarrollar capacidades, actitudes, valores y conocimientos, que les permitan asumir los compromisos necesarios para mejorar la calidad de vida, tanto social como personalmente, transformando y enriqueciendo su contexto.

- Formar personas integrales, competentes para desempeñarse eficientemente en su entorno, siendo respetuosos de la ley, del derecho de los demás y del medio ambiente.
- Formar personas ricas en valores, capaces de reconocer y aceptar las diferencias individuales y por ende a todas las personas con sus virtudes y defectos, esto es que sean tolerantes.
- Propiciar la formación de personas con alto espíritu filantrópico, con gran sentido de pertenencia por todo lo suyo, capaces de dar sin esperar nada a cambio.



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!



- Fomentar el desarrollo de la investigación como forma de formar personas inquietas por la adquisición de nuevos conocimientos, recurriendo para ello a la práctica de la tecnología del momento.
- Fortalecer prácticas pedagógicas capaces de integrar a toda la comunidad educativa como mecanismo para procurar una convivencia escolar rica en la práctica de valores.
- Propiciar el crecimiento cualitativo institucional, dando a los estudiantes los conocimientos necesarios para ello, siendo los docentes los gestores de procesos de guía y asesoría de los primeros, de tal manera, que se fortalezcan las relaciones intra e interpersonales de toda la comunidad educativa.
- Formar personas aptas para servir a su comunidad, a su familia y al estado apropiándose de conocimientos empíricos y científicos para la práctica social.
- Formar personas capaces de reconocer a un ser superior dador de vida y por tanto merecedor de respeto, obediencia y temor, como forma de fortalecer la parte espiritual del hombre.

1.5 OBJETIVO GENERAL

Acompañar el proceso de desarrollo integral de cada uno de los educandos a través de los diferentes estamentos que conforman la comunidad educativa, mediante la exploración y vivencia de los valores humano-cristianos para que sea agente de su propia formación y de cambio en la sociedad, proyectándose a la comunidad con visión transformadora.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVO ESPECIFICO

- Determinar el buen uso del tiempo libre en las estudiantes del colegio Nuestras señora de la paz.
- Fortalecer la importancia de la actividad física como estrategia pedagógica en el proceso de aislamiento y aprovechamiento del tiempo libre en las estudiantes.
- Fomentar el uso del tiempo libre a través de actividades de recreación.
- Generar motivación en las estudiantes para la ejecución de la práctica deportiva y actividad física.
- Conseguir el interés de las estudiantes por la actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre y como herramienta saludable para enfrentar situaciones similares o peores por las cuales nos encontramos (aislamiento).

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

1.6 VISIÓN

El colegio Nuestra Señora de la Paz en el año 2020 será una institución líder de Santander en la formación de estudiantes de las modalidades técnica comercial, técnica ambiental y educación formal de adultos con proyección a un convenio interinstitucional de formación tecnológica que le permita a sus egresados ser miembros activos y participativos en la comunidad a la cual pertenece.

1.7 MISIÓN

El colegio Nuestra Señora de la paz promueve el desarrollo integral de los estudiantes en la fe, la cultura y la vida, respetando las diferencias individuales desde el grado preescolar hasta el grado undécimo y la educación formal de adultos, en los niveles ético, moral, social, biológico, cognitivo, creativo y tecnológico, en la modalidad académica y la técnica comercial y ambiental, que le permitan al educando desempeñarse competitivamente en el campo laboral y social.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.8 FILOSOFÍA

El enfoque filosófico del COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ, orienta la formación integral del educando como centro de un proceso constante de cambio, mediante una labor que permita su participación crítica, responsable, comprometida, capaz de transformar la realidad que lo circundan a través de la vivencia de los valores éticos, sociales, artísticos, religiosos, culturales y la práctica del conocimiento científico que ofrece el plan de estudios.



SC-CER96940



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

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

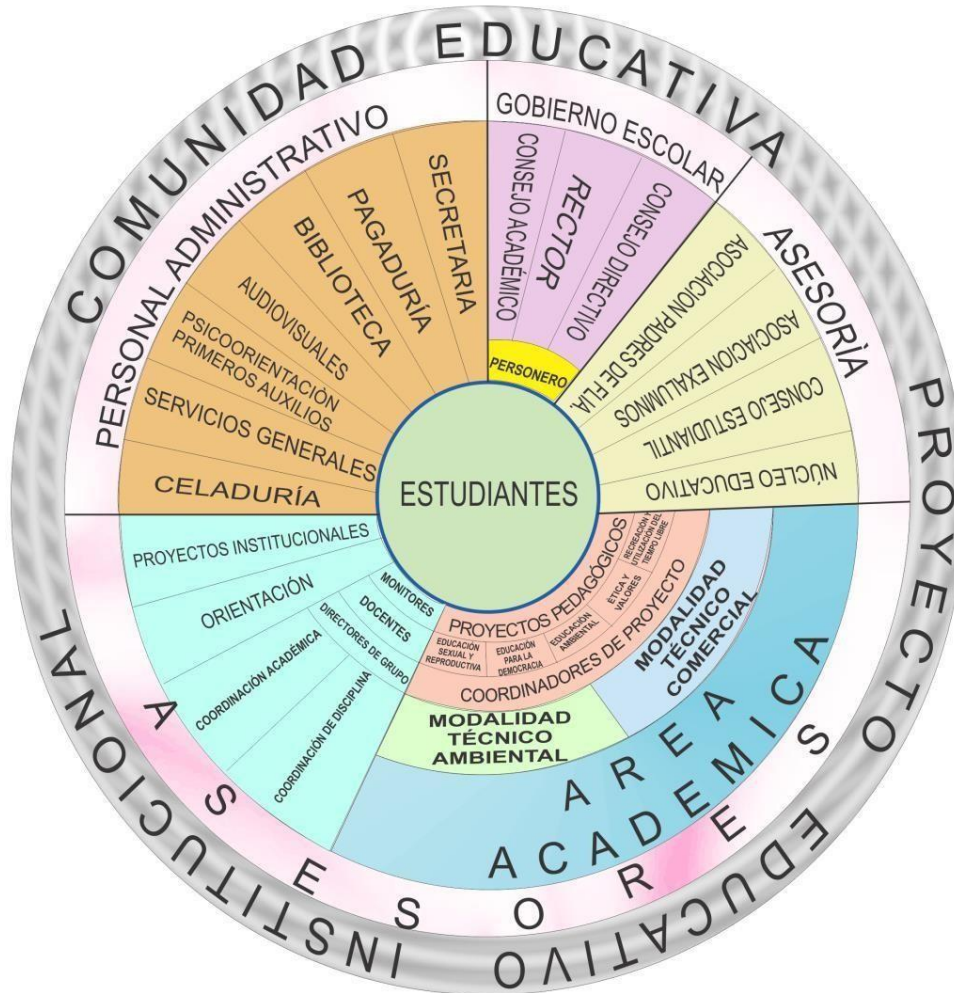


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

**COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL**



SC-CER96940



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

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



1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

N o. F o l i o	Fecha incorporación de la evidencia (dd/mm/aaa)	Tipo de evidencia (D: Documental; T: Testimonial)	Nombre de la evidencia (Plan de trabajo, informe, material pedagógico, Proyecto de investigación, certificación, encuesta, etc.)	Competencias que soporta (Indique las competencias funcionales y comportamentales relacionadas con esta evidencia)
	Enero 14 de 2019	documental	Desarrollo Institucional 14 a 17 de Enero. Inicio clases 21 de Enero.	PLANEACION Y ORGANIZACION DIRECTIVA Revisar y actualizar Plan de Estudios EICC. Actualización PMI- Autoevaluación Institucional. Favorecer la formulación, revisión, actualización y comunicación en cronograma del PEI, el Plan Operativo Anual y el PMI, y promover la reflexión de la comunidad educativa sobre estos temas. Apoyar el Diseño, planeación, implementación, actualización (DBA) y auto evaluación de un currículo que promueva el aprendizaje en las aulas y que atienda la diversidad con una perspectiva de inclusión. Promover la aplicación de diferentes modelos y metodologías pedagógicas, así como de incorporar en el currículo las normas técnicas curriculares Establecidas por el MEN, para facilitar la adquisición y el desarrollo de competencias por parte de los estudiantes.
	Enero 16-17 de 2019	Documental	Consejo Académico	PLANEACION Y ORGANIZACION DIRECTIVA Revisión y actualización del SIE. Acompañar los procesos y planes institucionales, con miras al mejoramiento continuo, teniendo en cuenta los resultados de los estudiantes en evaluaciones internas y externas.
	Enero 28 de 2019	Testimonial	Simulacro Municipal prevención de desastres	GESTION DEL TALENTO HUMANO Capacitación en Salud Ocupacional. Facilitar la comunicación efectiva entre diferentes estamentos de la comunidad educativa y propiciar un ambiente favorable para la convivencia armónica, el desarrollo de identidad y de competencias ciudadanas, y la ejecución de proyectos institucionales.
	Enero 21 a 31 de 2019	Testimonial	Socializar Manual de convivencia con estudiantes.	COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL Facilitar la comunicación efectiva entre diferentes estamentos de la comunidad educativa y propiciar un ambiente favorable para la convivencia armónica, el desarrollo de identidad y de competencias ciudadanas, y la ejecución de proyectos institucionales.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>Febrero 7 de 2019</p>	<p>Testimoni al- Docum ent al</p>	<p>Eucaristía de bienvenida- reunión tercer consejo académico actualización del SIE y Estudiantes con NEE</p>	<p>COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL –PLANEACION Y DIRECCIONAMIENTO Desarrollar con eficiencia los planes y proyectos formulados, guiar los equipos de trabajo hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos, hacer</p>
--	---	--	--	---

	<p>Feb 18 de 2019</p>	<p>Testimoni al</p>	<p>Bienvenida estudiantes sextos</p>	<p>COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL – INTERACCION CON EL ENTORNO Conocer e incorporar en la planeación y ejecución institucional las caracte- rísticas sociales, culturales y económicas de la comunidad; fomentar activi- dades que involucren a las familias en la formación integral de los estudian- tes. Apoyar la divulgación de los objetivos, proyectos, metas y logros insti- tucionales en la comunidad.</p>	
	<p>Feb 20 de 2019</p>	<p>Document al</p>	<p>Presentación Preicfes a familias de undécimo grado-Reunión con docentes del programade articulación con el SENA</p>	<p>COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL Y GESTION DEL TALENTO HUMANO Conocer e incorporar en la planeación y ejecución institucional las caracte- rísticas sociales, culturales y económicas de la comunidad; fomentar activi- dades que involucren a las familias en la formación integral de los estudian- tes. Apoyar la divulgación de los objetivos, proyectos, metas y logrosinsti- tucionales en la comunidad.</p>	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Feb 26 y 28 de 2019	Testimoni al	Reunión con estudiantes modalidades de 10° y 11°. – Reunión de instalación consejo de padres de familia	<p>PLANEACION Y ORGANIZACIÓN DIRECTIVA-COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL</p> <p>Comunicar información pertinente a la orientación a estudiantes en la modalidades académicas del colegio y el programa de articulación con el SENA en 10° y 11°. Acompañar los procesos y planes institucionales, con miras al mejoramiento continuo, teniendo en cuenta los resultados de los estudiantes en evaluaciones internas y externas.</p>
Febrero 28 de 2019	Document al	Inicio proceso de Elección por medio de la plataforma digital institucional del Personero estudiantil.	<p>COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL – INNOVACION DIRECCIONAMIENTO-</p> <p>Acompañamiento y vigilancia en la jornada democrática de la Institución. Conocer e incorporar en la planeación y ejecución institucional las características sociales, culturales y económicas de la comunidad; fomentar actividades que involucren a las familias en la formación integral de los estudiantes. Apoyar la divulgación de los objetivos, proyectos, metas y logros institucionales en la comunidad.</p>
Marzo 5 de 2019	Document al	Presentación proyecto educación sexual a docentes de primaria	<p>PEDAGOGIA Y DIDACTICA- INNOVACION Y DIRECCIONAMIENTO- GESTION DEL TALENTO HUMANO</p> <p>Actualización pedagógica desarrollo institucional. Capacitación al personal docente en NEE y la implementación progresiva del PIAR</p>
Marzo 13	Document al	Reunión comité de convivencia / Inicio de convencias – Escuela de padres	<p>COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL</p> <p>Instalación comité deconvivencia</p>



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Marzo 19 de 2019	Documental	Primer Simulacro Prueba Saber 11	EJECUCION-GESTION DEL TALENTO HUMANO Preparación a los estudiantes de grado undécimo en pruebas externas. Saber 11
Marzo 30 de 2019	Documental	Celebración día del idioma	EJECUCION - INTERACCION CON EL ENTORNO – COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL Celebración día del idioma.
Abril 4 de 2019	Documental	Reunión consejo de padres de familia	COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL – INTERACCION CON EL ENTORNO Explicación sobre la implementación progresiva del PIAR en el marco de la educación inclusiva



SC-CER96940



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

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



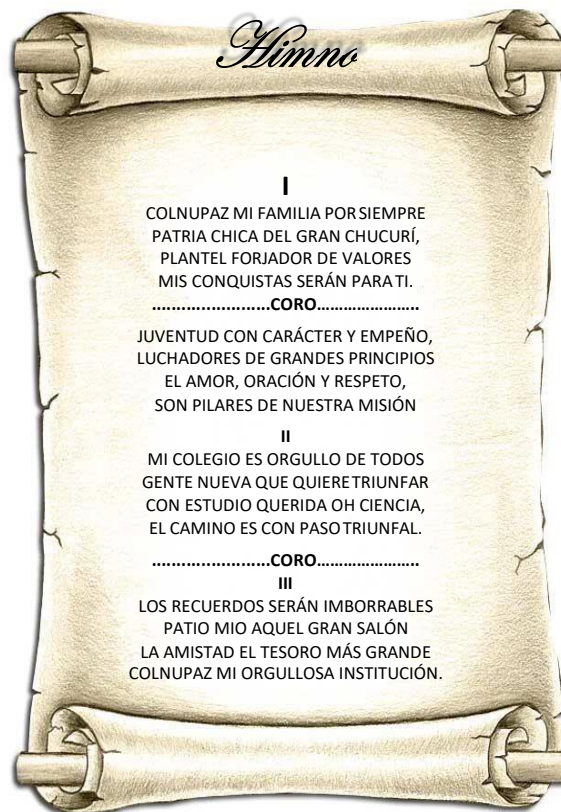
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.11 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

SIMBOLOS DEL COLEGIO



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.12 BANDERA

Bandera



Esta insignia tan significativa fue diseñada por el estudiante MANUEL RONDÓN OTERO, Plasmada utilizando los dos grandes colores que identifican nuestra institución. Su división diagonal refleja el crecimiento permanente el cual fortalecemos diariamente.

EL AZUL representa el conocimiento que recibimos día a día, el cual será pilar fundamental para nuestra formación personal.

EL BLANCO: representa la dignidad y libertad la cual debemos estar dispuestos a defender con empuje y tesón demostrando la grandeza de nuestra tierra y los



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



valores que nos identifican como personas de bien, útiles a una sociedad.

1.13 ESCUDO

Escudo



Está diseñado en forma ovalada con una franja de color amarillo en la cual se lee: Colegio Nuestra Señora de la paz, San Vicente de Chucuri. En el centro reposa un libro abierto que invita a la familia Colnupaz a construir el mundo del saber. Sobre el libro abierto encontramos el símbolo de la tecnología (un computador) moderna y futura.

En la parte superior se encuentra una paloma de color blanco con las alas abiertas llevando en el pico una rama de laurel símbolo de la paz y la libertad anhelada.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En la parte inferior lleva los aros olímpicos significado de la formación deportiva que deben vivenciar los(as) jóvenes de Colnupaz.

1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

Es una norma que contempla un conjunto de disposiciones concertadas que rigen a cada uno de los integrantes de la Comunidad Educativa del Colegio Nuestra Señora de la Paz.

El manual de convivencia es un referente legal que integra elementos estatutarios, reglamentarios y procedimentales acordados por todos los actores que conforman la comunidad educativa del colegio nuestra señora de la paz, de San Vicente de Chucurí, según lo ordenado por la Ley General de Educación, Ley 115 de 1994 y lo establecido por la Ley 1620/13 y el decreto reglamentario 1965 /13, relación con la formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, con miras a la participación democrática, la convivencia pacífica y la salvaguarda de los deberes y derechos consagrados en la Constitución Política de Colombia en contexto educativo institucional. Como acuerdo colectivo obliga a todos los actores que sustentan vínculos legales vigentes con el colegio, los involucra en el desarrollo de la Misión y la Visión, les demanda liderazgo para la obtención de los objetivos educativos institucionales y los compromete en la ejecución de los planes, programas y actividades derivadas del Proyecto Educativo Institucional, PEI.

Desarrollar estrategias de prevención, promoción, atención, protección y seguimiento a través del presente manual que facilite la atención integral para la convivencia y se proteja a los estudiantes contra toda forma de acoso, violencia escolar y vulneración de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos.

Salvaguardar el logro de los objetivos educativos de la Institución con los cuales se comprometen los padres de familia, estudiantes, docentes, directivos y colaboradores como ejercicio permanente de inclusión cultural, social, científica,



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!



artística y espiritual, expresados en el proyecto educativo vigente.

- Trabajar en la promoción y desarrollo integral humano con respeto y consideración hacia la diversidad y la pluralidad desde los valores humano cristianos, según el modelo educativo.
- Promover alternativas de desarrollo sustentable del medio ambiente y de los recursos que constituyen patrimonio de identidad, subsistencia, convivencia y futuro de las nuevas generaciones de colombianos.

1.15 FUNDAMENTACION LEGAL

Este manual de convivencia se fundamenta en siguiente normatividad legal: Constitución Política de 1991: Se destacan los siguientes disposiciones constitucionales: Artículos 1°, 2°, 16°, 27°, 44° y 67°.

Declaración Universal de los Derechos Humanos: La Institución declara que el presente Manual de Convivencia tiene fundamento especial en el Declaración Universal de los Derechos Humanos, conforme a lo expresado en la Constitución Política.

Declaración de los Derecho del Niño: Entiéndase incluidos en este Manual todos los derechos emanados de la Declaración del Niño, como fundamento especial del mismo, con arreglo en lo expresado para los efectos en la Constitución Política.

Ley General de la Educación: Fundamentamos este manual en todo su articulado, pero especialmente en los siguientes Artículo 5°, Artículo 6°, Artículo 7°, Artículo 24°, Artículo 25°, Artículo 91°, Artículo 95°, Artículo 96°.

Decreto 1860 de 1994: Es fundamento especial de este Manual de Convivencia, el Decreto 1860 de 1994.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ley 30 de 1986: Acójase como fundamento especial de este Manual de Convivencia, la Ley 30 de 1986. Por el cual se adapta el Estatuto Nacional de Estupefacientes.

Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006: por el cual se expide el nuevo Código de Infancia y Adolescencia:

Ley 1146 de 2007: Acójase como fundamento especial de este Manual de Convivencia, la Ley 1146 de 2007 – Normas para prevención de la Violencia Sexual, en especial los Artículos 11, 12, 13 y 14

Decreto 1290 de 2009: Norma que faculta a las Instituciones Educativas a implementar su propio proceso de evaluación y promoción.

Ley 1620 De 2013 Y El Decreto 1965 De 11 De Septiembre De 2013. Como un mecanismo de denuncia y detección de casos de violencia e intimidación escolar, que serán tratados por el comité de convivencia y tendrán una reparación integral apoyada por el “ICBF”.

Ley estatutaria 1618 de 2013, que establece las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad. El objeto de esta ley es garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, mediante la adopción de medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables y eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.16 DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.

DERECHO DE LOS ESTUDIANTES

- ✓ Ser reconocido y respetado en mis derechos sin ser objeto de discriminación.
- ✓ Los estudiantes con discapacidad tienen derecho a acceder a los procesos de enseñanza integrales respetando sus necesidades y posibilidades específicas con el objetivo de lograr y mantener la máxima autonomía e independencia, en su capacidad física, mental y vocacional, así como la inclusión y participación plena en todos los aspectos de la vida.
- ✓ Estudiar la constitución política de Colombia y la cívica, lo mismo que el Aprendizaje de principios y valores de participación ciudadana.
- ✓ Recibir una formación cristiana, moral, ética, cultural, científica, y académica de acuerdo con la época actual, en el marco de una educación, orientada al desarrollo integral de mi personalidad, que me prepare para el ejercicio de una vida ciudadana profesional, en forma honesta, responsable, solidaria y competente.
- ✓ Obtener y conocer el manual de convivencia de la institución.
- ✓ Ser tratado con respeto y dignidad por todos los miembros de la comunidad educativa.
- ✓ Ser evaluado continua, integral y cualitativamente de acuerdo con las normas establecidas por el Ministerio de Educación Nacional, tener conocimiento oportuno de los resultados obtenidos en cada periodo antes de ser entregados a la coordinación académica.
- ✓ Utilizar el conducto regular (profesor, director de grupo, coordinador académico, consejo académico) para lograr los cambios metodológicos necesarios



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y así obtener los mejores resultados académicos.

- ✓ Elegir y ser elegido en forma democrática como representante activo en los diferentes estamentos que se organicen en la institución, cumpliendo con los requisitos exigidos.
- ✓ Elegir entre los estudiantes de undécimo grado el personero del plantel y entre los estudiantes de décimo grado el contralor por sistema de mayoría simple y voto secreto.

DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

- ✓ Aprender a valorar la vida de otros como mi propia vida.
- ✓ Valoraré y respetaré a todas y cada una de las personas que conforman la comunidad educativa, evitando las bromas de mal gusto, los apodos y lasburlas.
- ✓ Enalteceré y respetaré la institución con una conducta digna y honesta dentro y fuera del plantel.
- ✓ Llevaré con dignidad y respeto el uniforme, carnet, manual de convivencia, insignias que me identifique como estudiante del Colegio Nuestra Señora de la Paz, sea dentro o fuera del plantel.
- ✓ Respetaré los símbolos patrios, la cultura nacional y guardaré silencio en Hizadas de bandera, actos comunitarios dentro y fuera del plantel.
- ✓ Donaré parte o todo el uniforme a estudiantes que lo necesiten y hagan uso adecuado de él, ya que este es un símbolo que identifica nuestra institución.
- ✓ De acuerdo con los valores humanos deberé respetar mi cuerpo conservando mi dignidad y la de los demás.
- ✓ Comunicaré oportunamente a mis padres o acudiente las citas, notas y condiciones de desarrollo académico cuando los directivos o profesores así lo determinen.



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!



- ✓ Los modales, conversaciones, vocabulario, tono de voz, escritos y comportamientos en general, dentro y fuera de la institución, deberá expresar valores y testimoniar la formación recibida y la dignidad que posea como persona.
- ✓ Mantendré orden en mi presentación personal para conservar la salud y un ambiente sano, agradable e higiénico para una buena aceptación en la comunidad.
- ✓ Me presentaré con el uniforme de diario o el uniforme de educación física trayéndolo completo y en perfecto orden, de acuerdo con el horario e incluyendo el horario de las modalidades excepto cuando hayan prácticas ambientales y comerciales quedando a criterio del profesor.
Utilizaré con delicadeza y buenos modales el servicio de tienda escolar y colaboraré con el orden del envase en las canastas distribuidas, además del aseo de patios y corredores.
- ✓ Manifiestaré actitud de cambio frente al proceso educativo, llegando puntualmente según el horario establecido y permaneciendo dentro del salón en

DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

- ✓ Conocer la organización y funcionamiento de la institución y utilizar cada uno de los servicios que el plantel presta en beneficio de la formación integral.
- ✓ Elegir responsable y democráticamente a los padres de familia que los representarán en la Asociación de Padres de Familia (A.P.F.); y los demás estamentos de participación democrática del colegio donde tengan derecho.
- ✓ Establecer y mantener constante diálogo con los profesores de sus hijos con el fin de obtener información sobre el resultado académico y disciplinario de su hijo (a) en el colegio.
- ✓ Solicitar información sobre el movimiento financiero de la Asociación de Padres



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De Familia.

- ✓ Proponer estrategias que beneficien la labor educativa.
- ✓ Solicitar certificación o constancias a las cuales tenga derecho y retirar la documentación al cancelar la matrícula, siempre y cuando se encuentre a paz y salvo por todo concepto con la institución.
- ✓ Conocer amplia, clara y oportunamente las diversas estrategias metodológicas evaluativas y disciplinarias relacionadas con la formación integral de sus hijos.
- ✓ Aprovechar los servicios de asesoría espiritual y psicológica que brinda el colegio.
- ✓ Pertenecer y colaborar en la Asociación de Padres de Familia en caso de ser nombrado por el grupo a que pertenece el hijo o elegir a su propio representante.
- ✓ Recibir informaciones periódicas en forma personal y directa, oral o escrita sobre la asistencia, rendimiento, comportamiento de sus hijos, así como también sobre el desarrollo de actividades programadas por el plantel.

COMPROMISOS Y DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA/ O ACUDIENTES

- ✓ Valorar y respetar el personal directivo, docente administrativo y de servicios generales de la institución.
- ✓ Al momento de la matrícula debe respaldar con su firma que conoce y acepta el Pacto de Convivencia Social.
- ✓ Asistir puntualmente a las reuniones, encuentros y demás actividades programadas por el colegio.
- ✓ Crear un ambiente sano y saludable en el hogar para que su hijo pueda



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!



Desarrollar las actividades de formación como cumplimiento del trabajo escolar, evitando el castigo físico y la agresión verbal.

- ✓ Ingresar e impulsar la educación familiar y escolar en un ambiente agradable que estimule el desarrollo físico, afectivo, moral, social y natural.
- ✓ Ayudar a organizar y orientar el tiempo libre de sus hijos.
- ✓ Estimular el desarrollo de hábitos de higiene, pulcritud, delicadeza y buenos modales.
- ✓ Participar como miembro activo de la comunidad fortaleciendo las orientaciones impartidas por el plantel desde el momento que se firma la matrícula de su hijo (a).
- ✓ Velar por la buena imagen pública del plantel y de cualquiera de sus integrantes. 10. Matricular a su hijo en las fechas y horarios establecidos.

DERECHOS DE LOS EDUCADORES

- ✓ Recibir trato respetuoso y cordial de todos los estamentos del plantel.
- ✓ Recibir capacitación y actualización de acuerdo a las innovaciones pedagógicas para una mejor formación de la niñez y la juventud.
- ✓ Recibir el apoyo moral, psicológico y material de acuerdo a las condiciones del plantel.
- ✓ Respeto a su vida privada, honra y reputación.
- ✓ Expresar opiniones libres siempre y cuando no interfieran en la buena marcha del plantel.
- ✓ Solicitar y obtener permisos, licencias y comisiones de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes.
- ✓ Ejercer la libertad de cátedra.
- ✓ Presentar sugerencias y reclamos respetuosos, en pro del mejoramiento de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La calidad de la educación u otro aspecto de interés para el colegio.

- ✓ Ser evaluado integral y objetivamente de conformidad con las normas legales establecidas.

DEBERES DE LOS DOCENTES

1. Son responsabilidades de los Docentes en relación con la promoción de la Convivencia Escolar, la formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, las siguientes:

*Identificar, reportar y realizar el seguimiento a los casos de acoso escolar, violencia escolar y vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a estudiantes del establecimiento educativo.

*Transformar las prácticas pedagógicas para contribuir a la construcción de ambientes de aprendizajes democráticos y tolerantes que potencien la participación, la construcción colectiva de estrategias para la resolución de conflictos, el respeto a la dignidad humana, a la vida, a la integridad física y moral de los estudiantes.

LEY DEL MENOR

Con lo ordenado por la Constitución política de Colombia, la Ley 115 de 1994, ley general de educación y la Ley 1620 / 2013, el colegio Nuestra Señora de la Paz salvaguarda los derechos fundamentales obligatorios para todo ciudadano, de modo tal que el ambiente formativo escolar, propicie la vivencia permanente, reflexiva y participativa de los derechos y deberes de todos, razón por la cual, en el presente manual de convivencia la institución se empeña en promover, prevenir, atender y hacer seguimiento oportuno de los procesos de formación en los derechos humanos, de educación para la sexualidad, de manera ágil, integral y personalizada. La Institución reconoce que con la expedición de la Ley 1098 de 2006 (Ley de



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!



Infancia y Adolescencia) y LEY 1620 DEL 15 DE MARZO DE 2013 (Ley de convivencia escolar) tiene obligaciones especiales, complementarias y éticas que debe cumplir como representante del Estado en el proceso Educativo, pero a su vez también conoce y admite que la Educación es un derecho – deber que impone a todos los actores de la Comunidad Educativa una corresponsabilidad en los procesos integrales de formación, por ende se hizo necesario redefinir las obligaciones de cada uno de los actores, con el fin de que sean ampliamente conocidas y aplicadas para garantizar de manera efectiva el Derecho a la Educación.

1.17 UNIFORMES

Los estudiantes del Colegio Nuestra Señora de la Paz portarán los siguientes uniformes.

UNIFORME DE DIARIO

(Mujeres) según modelo:



- ✦ Camisa blanca según modelo. Jardinera modelo establecido. Zapato colegial
- ✦ color negro con hebilla o cordón bien portado. Media blanca no tobillera
- ✦ El largo del uniforme hasta la rodilla.



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!



- ✦ Para recogerse el cabello podrá utilizar adornos (ganchos, colas, diademas, moñas) deben ser de color azul, blanco, o negro.

UNIFORME DE DIARIO (hombres) según modelo.

- ✦ Pantalón azul con correa de cuero negra delgada sin taches ni aderezos. Camisa blanca,
- ✦ manga corta, cuello sport o camisa guayabera blanca Zapato colegial color negro con hebilla o cordón bien portado.
- ✦ Medias blancas o azules no tobilleras
- ✦ Si el estudiante utiliza camiseta debajo de la camisa, debe ser completamente blanca.
- ✦ Para las prácticas de laboratorio estudiantes deberán usar una bata blanca.
- ✦ En la eventualidad de que una estudiante se encuentre en estado de embarazo, portará en lugar del uniforme de diario un traje cuyo color y diseño será fijado por la institución.
- ✦ En caso de enfermedad o debido a circunstancias climáticas se debiera presentar con buzo este será de color azul o blanco exclusivamente.

UNIFORME DE EDUCACION FÍSICA



(Según modelo)



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!



- ✦ Camiseta blanca con el escudo del colegio.
- ✦ Sudadera azul con letrero en blanco

- ✦ Medias blancas con dos franjas azules
- ✦ Pantalón de color azul rey. Se permite el uso de la licra azul rey si es necesario debajo de la pantalonera.
- ✦ Tenis totalmente blanco.
- ✦ Se podrá utilizar una gorra o cachucha exclusivamente en las clases de Educación Física y será diseñada para tal fin por los estudiantes.
- ✦ En las clases de educación física se permite el porte de la camiseta por fuera de la pantaloneta, en los demás casos se deberá portar dentro de la sudadera



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

El colegio cuenta con dos sedes la principal con 20 aulas, para los grados transición, básica primaria en jornada de la tarde y secundaria y media en la jornada de la mañana. Posee dos salas de informática con 70 computadores, acceso a internet, Laboratorios para Bilingüismo y Química, 4 aulas con tableros digitales, 10 videobeam, biblioteca, sala para docentes, capilla, almacén, seis oficinas administrativas, coliseo cubierto, cancha polideportiva en cemento, batería de baños para las niñas y otra para los niños, área infantil, patio salón, cafetería, parque y un amplio sector de bosque natural donde de practican los proyectos de la modalidad ambiental.

1.19 SALON DE DEPORTES

- ✓ 15 Balones de baloncesto
- ✓ 15 balones de voleibol
- ✓ 40 balones de baloncesto
- ✓ 10 balones de futbol
- ✓ 15 platillos
- ✓ 15 conos
- ✓ 40 bastones
- ✓ 7 cuerdas
- ✓ 2 mallas de voleibol
- ✓ 2 escenarios deportivos 1 cubierto multifuncional y 1 abierto multifuncional

1.20 HORARIOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	GRADO: 6-1 HORA: 8:00 a 10:00 AM	GRADO: 6-2 HORA: 8:00 a 10:00 AM	GRADO: 6-3 HORA: 8:00 a 10:00 AM	



SC-CER96940



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

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



1.21 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES

La desnutrición de muchos niños de escasos recursos. · El poco compromiso de los estudiantes de básica secundaria con la conceptualización teórica. · La falta de materiales deportivos. · La poca bibliografía específica del área · El nivel de conocimiento de los estudiantes. · La falta de apoyo al área y al deporte por parte de las directivas.

OPORTUNIDADES

El apoyo en infraestructura que brindan las entidades públicas, IMERDES a la institución. · La inversión social del municipio. · La cobertura que se tiene del área, pues se está sirviendo en todos los niveles especialmente en la secundaria y media.

- La construcción de un banco de talleres para los estudiantes incapacitados y con discapacidad. · La construcción de módulos de estudio para los estudiantes de quinto a once. · Brindar una mayor estabilidad laboral a los educadores al menos durante el año escolar. · El crecimiento poblacional del municipio · La asignación e inversión de mayores recursos económicos en el área. · La creación del Departamento de Educación Física en la Institución Educativa.

El apoyo en infraestructura que brindan las entidades públicas, IMERDES a la institución. · La inversión social del municipio. · La cobertura que se tiene del área, pues se está sirviendo en todos los niveles especialmente en la secundaria y media.

FORTLEZAS

La disposición de las directivas por ubicar el área entre las importantes dentro del plan de estudios. · El apoyo constante que brindan las directivas a los profesores del CEFISA.

· El buen desarrollo motriz que han venido teniendo los niños a partir de la Educación Física. · Los espacios físicos para la práctica de la Educación Física, pues la Institución los posee (Placa deportiva, zonas verdes, entre otros). · La incidencia que ha tenido el trabajo de la Educación Física en los niños en la adquisición de otros aprendizajes. · La disposición de los estudiantes para la práctica especialmente los niños de secundaria. · El profesionalismo de los docentes del área, son licenciados en Educación Física, recreación y deportes.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AMENAZAS

La falta de espacios físicos suficientes y óptimos en la institución. · La falta de mantenimiento de las placas deportivas ya que no son las más adecuadas para un trabajo pedagógico. · La falta de un banco de talleres en la Institución como plan especial para los estudiantes incapacitados y con discapacidad. · Los pocos materiales que hay en la Institución Educativa. · El mal estado de los pocos materiales que hay. · La poca inversión económica que se hace en el área. · El nombramiento más docente de educación física. · La drogadicción y la contaminación visual. · Falta de procesos deportivos en la institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II 2. DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 TITULO DE LA PROPUESTA

Aprovechamiento del tiempo libre a través de la activación física en el colegio nuestra señora de la paz del municipio de San Vicente de Chucuri, Santander.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Disminuir la perdida notoria de la actividad física en los niños ocasionada por la actual pandemia (aislamiento) en la institución educativa Colegio Nuestra señora de la paz, recuperando el desarrollo de la actividad física y fortalecimiento de la activación muscular.

2.3 OBJETIVO ESPECIFICO

- Determinar el buen uso del tiempo libre en las estudiantes del colegio Nuestras señora de la paz.
- Fortalecer la importancia de la actividad física como estrategia pedagógica en el proceso de aislamiento y aprovechamiento del tiempo libre en las estudiantes.
- Fomentar el uso del tiempo libre a través de actividades de recreación.
- Generar motivación en las estudiantes para la ejecución de la práctica deportiva y actividad física.



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!



- Conseguir el interés de las estudiantes por la actividad física como medio de aprovechamiento del tiempo libre y como herramienta saludable para enfrentar situaciones similares o peores por las cuales nos encontramos (aislamiento).

2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

En la institución educativa Colegio Nuestra Señora de la Paz ubicada en el municipio de San Vicente de Chucuri, Santander, se observa que los estudiantes de básica secundaria a raíz de la pandemia (aislamiento) no realizan actividad física y no hacen uso adecuado del tiempo libre. Cuando se habla de la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre se define como, la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad. (Andres Cobri, 2002) Si bien, esta no es la única concepción, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: (Andres Cobri, 2002)



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por todo lo anterior, podríamos decir que el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia la mejora de la capacidad atlética y/o las habilidades. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardiacos, enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, dolores de espalda. Entre otras.

En la escuela se habla de todas aquellas prácticas que el estudiante realiza ejercitando su cuerpo y realizando algún tipo de actividad deportiva y además de esto del buen uso de su tiempo de descanso, dicha actividad es fundamental para un buen desarrollo integral en formación.

Actualmente en la Colombia, las medidas de bioseguridad para la realización de actividad física y deportiva es limitada ya que en espacios amplios los cuales permiten aglomeración masiva de personas son fuentes de transmisión del virus, a su vez los centros educativos continúan su formación académica de los jóvenes desde su casa por medio de la virtualidad permitiéndoles avanzar en sus procesos académicos formativos. La educación física con estas medidas ha sido afectada fuertemente ya que las limitaciones y el poco espacio para su práctica han acobijado a los jóvenes generando en ellos una baja práctica deportiva y a su vez un mal uso del tiempo libre. Así como lo plantea (Perez, 2014) La actividad física se vincula de manera reiterativa a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva; pero aun con



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!



todas las evidencias científicas y en contraste con estos enunciados, la OMS señala que más del 60% de la población no realiza la cantidad necesaria de A.F. para obtener dichos beneficios, por lo que la inactividad en este contexto, se ha convertido en un factor de riesgo para la salud pública. El sedentarismo en consecuencia, multiplica la morbi-mortalidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer (5). Los cambios demográficos, la globalización, los patrones de comportamiento, la expansión de la urbanización con altos niveles de contaminación ambiental, la violencia, y los pocos espacios para el diario esparcimiento también favorecen la inactividad física, cuarto factor de riesgo de morbilidad en el mundo (6), condición presente tanto en los países altamente industrializados así como también en los emergentes; con la consecuente aparición algunas veces con características epidémicas, de las enfermedades crónicas asociadas con la nutrición mencionadas con anterioridad, y cuyo efecto más evidente se manifiesta en la aparición del sobrepeso y la obesidad.

En el proceso de formación de los estudiantes es de vital importancia la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre, ya que en estos espacios se fortalecen sus relaciones familiares, culturales y sociales que a la vez, aportan al desarrollo de la personalidad de los estudiantes y su participación a futuro en la sociedad. Como propone (Magazine, 2017) La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a tu salud. La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay mayor necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria.

Es importante señalar que para los niños y jóvenes las actividades físicas deben desempeñarse dentro del contexto familiar, escolar y comunitario; realizando juegos,



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!



deportes, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, donde se haga mayor énfasis en la condición aeróbica y que genere un hábito y estilo de vida saludable que permita trabajar cada una de las condiciones y capacidades del estudiante.

La elaboración de esta propuesta pedagógica tiene como fin construir una serie de estrategias lúdicas orientadas a la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del colegio Nuestra Señora de la Paz donde se pretende brindar un aporte significativo en el ámbito educativo que ayude a la mejora de sus capacidades condicionales en el desarrollo integral a raíz de la situación de la pandemia y aislamiento. ¿Cuáles son las causas y efectos que conllevan al sedentarismo y falta de actividad física en los estudiantes de los grados sextos del colegio nuestra señora de la paz del municipio de san Vicente de chucuri, Santander?

2.5 JUSTIFICACION

A través de una observación y análisis sobre la situación actual por la cual la educación atraviesa y las medidas de la continuidad académica de la institución educativa (colegio nuestra señora de la paz, San Vicente de chucuri- Santander) en cuanto al contexto educativo y la manera en que los estudiantes de básica secundaria de los grados 6° vienen haciendo poca actividad física y haciendo uso del tiempo libre, hemos notado como tienen poco aprovechamiento y dinamismo en el ámbito deportivo y físico el cual contribuye a su formación integral. (Vygotsky, 2015) afirma “que el aprendizaje es producto de la interacción social. Mientras más interactúa el estudiante con su entorno, mayor será la calidad de su aprendizaje”.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Es decir el juego y actividad física desempeña un papel muy importante como intermediario del desarrollo integral formativo del estudiante a raíz de la inactividad y situación de contingencia actual por la cual la humanidad se encuentra atravesando. Este escritor considera también al estudiante como un ser activo capaz de construir su propio aprendizaje y conocimiento y generar un hábito a partir de los estímulos que le brinda el entorno socio cultural y educativo, es ahí donde va tomando conciencia de lo que aprende y como va aprendiendo para su desarrollo de su vida personal y entorno social desde casa y cuidando su salud. Continuando con este proceso de saber aprovechar el tiempo libre, el segundo agente más importante es la escuela, la familia y la escuela deben ir entrelazados, debido a la relevancia de la escuela y su aporte en cuanto al proceso de enseñanza y transformación del aprendizaje que será fundamental para la vida del estudiante como persona en la sociedad.

En este sentido la investigación busca generar impacto desde la importancia de crear un hábito en la práctica deportiva por medio del buen uso del tiempo libre y el juego, generando así un ambiente construido por y para el estudiante dentro de un papel colaborativo, participativo y motivador en su aprendizaje en general. Para generar esta costumbre se necesita que el estudiante comience a tener contacto con las instrucciones y reglas del punto de partida, para que estas sean la guía y aprendizaje de lo necesario para la incorporación al trabajo en equipo dentro y fuera de la institución, por ello el docente tiene que ejercer su labor a cabalidad demostrando el amor y el cuidado, utilizando diferentes estrategias como lo son los juegos recreativos y actividades físicas, deportivas.

Teniendo en cuenta que en estos momentos la contingencia nos ha llevado a la práctica de la actividad física y recreación en casa porque del lugar amplio en la calle hemos tenido que reivindicar nuestra práctica física en la casa, y son precisamente las estrategias didácticas como las mencionadas que permiten que sigamos en movimiento y los niños y



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



niñas del colegio Nuestra Señora de la Paz aprovechen al máximo el tiempo libre , para (Lopez, 1982)expreso "el tiempo libre en la educación no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

Por otro lado se ha demostrado que la actividad física es fundamental para el ser humano y aún más en la situación de contingencia que estamos viviendo en nuestros días, es por ello que dentro del marco formativo y educativo es importante inculcar la práctica deportiva desde sus casas, para así generar e incentivar hábitos saludables los cuales proporcionen de forma integral un desarrollo integral en el crecimiento, evolución y formación de los estudiantes. Siendo así la práctica deportiva y el buen uso del tiempo libre un elemento que permitirá a la persona manifestarse desde su cuerpo, así como también a sus posibilidades de movimiento y/o comunicación además de esto generar vitalidad en salud, dando paso a la participación en procesos de formación y desarrollo físico y motriz, como lo plantea (Herrera, 2001) citando a Merleau Ponty, el cuerpo es el punto de referencia por medio del cual no solo se realizan las interpretaciones del mundo, sino que también la apropiación del mismo; en donde se pone en evidencia un sinnúmero de relaciones subjetivas e intersubjetivas del ser humano en la sociedad.

De acuerdo a lo anterior, el desarrollo de esta dimensión permitirá un contacto directo con la naturaleza y la cultura, en cuanto a que por medio de la exploración y la experimentación deportiva se pueden generar nuevas posibilidades para la adquisición de conocimientos y percepciones que permitan interpretar la realidad a través de la apropiación del contexto mediante experiencias prácticas y perceptuales y en la relación directa con la actividad física y su entorno social al cual se encuentra. Si bien lo anterior hace referencia al objetivo de esta propuesta como lo es el potenciamiento del desarrollo multidimensional de la persona para



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



el cuidado de sí misma en la búsqueda de su autorrealización y la puesta en marcha de la actividad física.

A su vez la familia es garante principal del desarrollo de la personalidad y emociones, pero en la escuela será realmente donde el estudiante encuentre la confianza para aumentar dicha personalidad tanto como: familiar, escolar y social.

2.6 POBLACION

La población que será objeto de estudio son las estudiantes del colegio Nuestra Señora de la paz de básica secundaria, en los grados 6-1, 6-2, 6-3.

GRUPOS	FEMENINO	MASCULINO	EDAD
6-1	14	18	13-14
6-2	13	20	13-14-15
6-3	15	17	13-14
TOTAL	42	55	

TOTAL DE POBLACION: 97 ALUMNOS

2.7 MARCO TEORICOS

Para la realización de la propuesta se tiene como finalidad indagar mediante las tres categorías esenciales las cuales son actividad física, tiempo libre y recreación en ese orden un autor (Thompson G. , 1997) afirma que la actividad física es considerada como una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de



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!



ciencia, la actividad física es tecnología por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es técnica – arte - por cuanto el profesor no puede evitar “una especie de Toque personal”, su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta. Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico. Por ello manifiesta Mora (1995) que “la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica”.

En este mismo sentido define (Rodríguez, 1997) la actividad física como: “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”.

Otro autor como (Bañuelos, 1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

En la misma línea se manifiesta (Becerro, 1989), citando a (Casperson y cols, 1985), señala que: “la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”.

Por otro lado según (Dima, 1999) Cuando se habla de tiempo libre, se hace referencia al periodo de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus obligaciones diarias, sean laborales, educativas, sociales, familiares, entre otras, para dedicarse a aquello que le produce alegría placer o que simplemente le brinda diversión o entretenimiento. Esto indica que el tiempo verdaderamente libre, está constituido por aquellos momentos de la vida en los que después de satisfacer y cumplir con las obligaciones, el ser humano se dispone a realizar



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!



una actividad, que en el mejor de los casos es elegida sin Presiones, predominando de esta forma la libertad sobre las necesidades inmediatas. El propósito del tiempo libre es ofrecer a los seres humanos múltiples posibilidades de revalorizar lo cotidiano y lo extraordinario, las experiencias creativas y lúdicas o la vivencia de valores tales como libertad, participación, solidaridad o comunicación. Es por eso que consideramos fundamental hacer una mirada al uso y aprovechamiento del tiempo libre de los y las estudiantes y sus posibilidades de ocio como de extrema importancia para orientar y dar pautas para el diseño de propuestas acordes a sus necesidades e intereses; y es que la transformación de tiempo libre en ocio no es tarea que se realice de modo espontáneo y los modelos de generaciones pasadas no nos sirven. El uso del tiempo libre y el ocio en cuanto acción educativa implica la búsqueda del perfeccionamiento, lo mejor de la persona y por extensión, de la comunidad. Esta acción debe hacerse realidad a través de la actividad mental y física, y en la medida que se conjunten, proporcionarán una situación formativa óptima. Un segundo aspecto dentro de ese proceso sería la intencionalidad que se relaciona con la motivación y el fin que persigue una intervención determinada, y un tercer aspecto, sería la sistematización en la proyección temporal y metodología de la 23 experiencia para profundizar en la acción educativa y su trascendencia, lo cual ayudaría a estudiar críticamente la íntima relación entre educación y ocio-tiempo libre, por cuanto se considera que el ocio formativo debería ser un objetivo social dado que el desarrollo comunitario depende del desarrollo personal de sus miembros. “De ahí, la necesidad de comprender que el ocio es una realidad accesible pero el verdadero acceso no consiste en la posibilidad de hacer, se requiere una posibilidad de esparcimiento personal al que sólo se accede desde la formación. En consecuencia, el tema debe ser objeto de continuas reflexiones por parte de los actores educativos –padres, educadores, educandos-, dado que sólo a través de un plan compartido y coherente se hará factible una oferta plural, que viabilice el libre desenvolvimiento y la libre elección de nuestros ocios más allá de las limitaciones culturales y los recursos” (<https://repository.libertadores.edu.co/>, 2015)



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!



Al respecto, (aldo, 2003) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Por ello, la Recreación para (thorstein, 1899) debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo.

Según (james, 2009) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre. (www.algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml)



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.8 MARCO CONCEPTUAL

La formación del profesorado de educación física comienza a encontrar unas vías de definición, cada vez más precisas, en las que el conocimiento de las bases teóricas o fundamentos de la disciplina juega un papel fundamental. Los diferentes intentos llevados a cabo en pro de una definición epistemológica, han acabado en sorprendentes conclusiones, casi siempre negativas y rara vez afortunadas, en las que la ubicación ideológica de los autores, respecto a la materia, ha actuado como factor determinante a la hora de concretar un modelo, tanto de la propia disciplina en sí como de su trascendencia como agente del proceso educativo. He defendido que:

“si efectivamente, el empleo del movimiento como medio de educación es lo que define y distingue a la Educación Física, el objeto de una Epistemología de la Educación Física debe ser la teoría del conocimiento científico que investiga la rectitud de los métodos y procedimientos que producen u originan ese movimiento pretendidamente educativo.

Igualmente, tras una visión general y omnicomprendiva del proceso de educar con el movimiento como medio agente, y a la vista de las distintas ciencias y métodos que convergen en este proceso, pudimos concretar qué:

La Educación Física, más que una ciencia en sí misma, es un proceso aglutinador de saberes científicos que inciden sobre un aspecto importante de la condición humana, y cuya instrumentación y aplicación metodológica es susceptible de modificar capacidades y/o aspectos del desarrollo y de la evolución.

Desde este punto de vista, el responsable de propiciar y llevar a cabo esta educación se convierte en un elemento catalizador, con capacidad de síntesis, cuya principal virtud, estará en escoger de cada una de las ciencias convergentes aquellos conocimientos, reglas o principios que en cada caso sean de aplicación.

Establecidas estas premisas, hemos de plantear las razones para la existencia y el estudio de unas bases teóricas de la disciplina educación física en la formación del profesorado. La dificultad en este caso es doble, de una parte por la modernidad de la materia objeto del conocimiento y, de otra, por el excesivo apoyo tradicionalmente otorgado a la práctica, en ese saber hacer que la ha definido tradicionalmente, más que como materia científica como objeto de transmisión cultural.

Otro de los problemas tradicionales a la hora de establecer estas bases teóricas viene determinado por el establecimiento del punto de arranque de la educación física como elemento o medio de educación,



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!



obviamente, y en consecuencia con lo citado anteriormente, pueden establecerse tantos puntos de arranque como puntos de vista o ciencias convergentes existen en este proceso de educación por el movimiento.



SC-CER96940



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

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



CAPITULO III 3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO CRONOGRAMA

HABILIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Resistencia	X				
Fuerza		X			
Velocidad			X		
Flexibilidad				X	
Teoría Importancia Actividad Física					X

3.2 EJECUCION

METODOLOGIA:

Atra vez de circuitos se ejecutó el desarrollo de esta propuesta el cual mediante un trabajo de habilidades condicionales se evidencio y se activó, mejoro capacidades las cuales a raíz de la inactividad y aislamiento se detuvieron dentro de la formación integral del estudiante. Con estas actividades se promueve la importancia de la actividad física, el desarrollo de habilidades condicionales (fundamentales) para el desarrollo del estudiante, además de una intervención y mayor participación por parte del núcleo familiar dentro de su proceso formativo.

Cabe resaltar que los encuentros de las clases se realizaron dos veces a la semana una ficha por semana, en donde los días martes se realizó explicación teórica, aclaraciones y metodología de trabajo y los días jueves se ejecutaba la actividad propuesta (practica).

3.3 HABILIDAD: RESISTENCIA

ACTIVIDAD 1:

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
Se realizó un trabajo de resistencia, capacidad física en el ser humano, realizaremos un circuito de actividad física el cual está compuesto por 12 ejercicios que	https://www.youtube.com/watch?v=OrA6XewvtXE https://www.youtube.com/watch?v=ZIASFUzRVpM

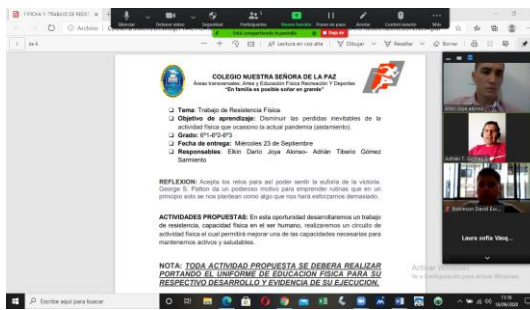


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables y mitigar este factor de sedentarismo que afecta nuestra educación y activación física y deportiva.




ACTIVIDAD 2:

ACTIVIDAD DE RECREACION


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Actividad de recreación y participación familiar. Deberán participar de a dos jugadores enfrentándose entre ellos, cada uno con 4 vasos con un color diferente para que de esta forma se distinga la ficha de cada participante. Cada jugador al mismo tiempo deberá iniciara con el lanzamiento de su vaso (ficha) tratando de que el vaso quede de pie para rápidamente tomar el vaso y posesionarlo en un cuadro de la cuadrícula hecha con la cinta, acto similar al juego de triki, gana el jugador que primero logre hacer una línea con los vasos (fichas).</p>	

1

CAMBIO DE ROLES


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Es un juego ideal para compartir en familia. Consiste en que cada miembro de la familia tome el rol (ropa, manera de hablar y la posición) del otro. En el cual deberán intercambiar ropa, obligaciones en la casa y realizar una toma fotográfica el cual evidencie los cambios de cada uno de los integrantes que conforman tu familia.</p>	

SOMBRAS CHINAS

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Solo será necesario una vela o lámpara, un espacio vacío como una pared sin cuadros o una tela y las manos. Delante de la luz se harán formas con los dedos que serán proyectadas como sombras en la pared. Es ideal para que los más chicos disfruten y se sorprendan al ver las formas.</p>	

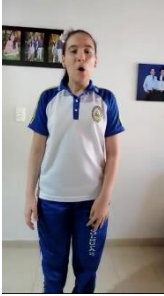
3.4 HABILIDAD: FUERZA

ACTIVIDAD 1


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta oportunidad desarrollaremos un trabajo de fuerza, capacidad física en el ser humano la cual nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Realizaremos un circuito de actividad física el cual permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables.</p>	



ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Actividad de recreación y participación familiar. Formando un pequeño equipo de 2 o más participantes cada uno con un globo sujeto en su boca, deberán inflar el globo uno a uno su globo y atrapar un vaso y dirigirse a una mesa en donde tendrán el objetivo de formar una torre de mínimo 3 pisos en vasos, participante que deje caer su vaso durante el recorrido deberá iniciar nuevamente, lograra obtener victoria el equipo que logre construir la torre en el menor tiempo posible y rapidez.</p>	

CONSTRUIR CIUDADES


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Las cajas de remedios de los abuelos, de lápices, pedazos de cartulinas o cartones son ideales para darles formas de edificios, plazas, etc. y hacer una maqueta de la ciudad, del barrio o de nuestra manzana. Simplemente hay que cortar, dar forma, pegar y pintar.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BOLITAS O CANICAS

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Participan dos o más jugadores que dispongan de una cantidad de bolas o canicas y un hoyo que puede hacer en un jardín o marcarlo en el piso. El juego consiste en tratar de golpear la canica rival para conseguir que termine en el hoyo, previamente construido, para ganarle la esfera.</p>	

3.5 HABILIDAD: VELOCIDAD

ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Desarrollaremos un trabajo de velocidad y motriz, capacidad física en el ser humano, realizaremos un circuito de actividad física el cual permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=LLzwa3puEa8</p>




SC-CER96940



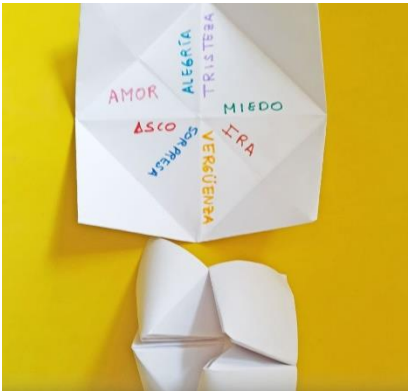
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

ACTIVIDAD 2


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Actividad de recreación y participación familiar. Al ritmo de la música deberán realizar saltos en un solo tiempo a dos pies, y avanzar de esta forma de izquierda a derecha y regresarse y avanzar una hilera más arriba, hasta pasar por toda la cuadrícula y terminar, al tiempo y a la vez que se realiza un avance de hilera deberá ingresar un participante más a la cuadrícula.</p>	

COMECOCOS


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Solo hace falta una hoja A4. A esa hoja hay que doblarla por el extremo superior derecho y juntarlo con el borde izquierdo para que quede un triángulo. El papel sobrante se corta. Luego se abre el triángulo se vuelve a doblar. Al abrir el papel se verá cómo quedarán marcadas las diagonales del cuadrado. En esas líneas se realizan nuevos pliegues para finalmente comenzar a doblarlo una vez dado vuelta. En cada una de las pestañas se escriben consignas que serán descubiertas cuando la otra persona diga un número y pida levantarla. En ese juego hay tantas variantes como la imaginación lo permita y a diferencia de otros es para divertirse y no para ganar o perder.</p>	

3.6 HABILIDAD: FLEXIBILIDAD

ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad realizaremos un trabajo de flexibilidad, capacidad física en el ser humano, en donde se deberán ejecutar una serie de ejercicios los cuales nos permiten mejorar y poner en marcha esta habilidad.</p>	

ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Actividad de recreación y participación familiar. Formando dos equipos, cada uno con dos hojas deberán posesionarlas sobre el suelo e ir pisando cada una de ellas para poder desplazarse sobre el terreno hasta llegar a una distancia de 4 metros para tomar un objeto y de volverse a su punto inicial y de esta forma iniciara un nuevo participante. Ganará el equipo o quien logre llegar de primer lugar.</p>	

TUTI FRUTI


DESCRIPCION METODOLOGICA		DESCRIPCION GRAFICA																		
<p>Consiste en tomar una hoja y separarla en columnas en las que se escribirán distintas opciones a completar. Por ejemplo: nombres propios, países, capitales, animales, flores, comida, etc. Quien comience el juego pronunciará la letra A en voz alta, y seguirá con el abecedario de manera interna, la persona sentada a su derecha le dirá “basta” para que quien arrancó diga la letra a la que llegó. Con esa letra, por ejemplo L, se debe completar cada una de las columnas.</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>COLOR</th> <th>FRUTA</th> <th>PAÍSES</th> <th>NOMBRES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Azul</td> <td>Aguacate</td> <td>Argentina</td> <td>Ana</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Blanco</td> <td>Banana</td> <td>Bolivia</td> <td>Beatriz</td> </tr> </tbody> </table>					COLOR	FRUTA	PAÍSES	NOMBRES	A	Azul	Aguacate	Argentina	Ana	B	Blanco	Banana	Bolivia	Beatriz
	COLOR	FRUTA	PAÍSES	NOMBRES																
A	Azul	Aguacate	Argentina	Ana																
B	Blanco	Banana	Bolivia	Beatriz																

3.7 HABILIDAD: ACTIVIDAD FISICA


ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta oportunidad desarrollaremos un trabajo de acerca de lo que es la actividad física, sus beneficios y el buen uso del tiempo libre.</p>	

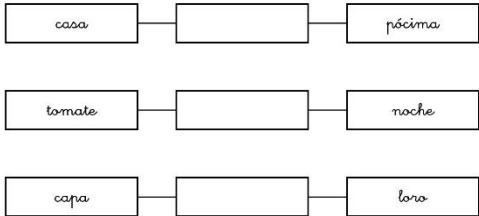
LA BUSQUEDA DEL TESORO

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Este juego consiste en esconder un objeto en cualquier parte de la casa, la cual será dibujada a modo de plano en una hoja. La persona que haya escondido el objeto comenzará a dar pistas y acertijos para que los demás pueda descubrir dónde está el tesoro. El plano servirá para marcar los espacios de la casa en los que ya se buscó.</p>	

ADIVINAR EL PERSONAJE

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Es un juego ideal para varias personas ya que una será quien piense en un personaje y el resto deben adivinarlo haciendo preguntas que se responderán por sí o no.</p>	

PALABRAS ENCADENADAS


DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>El objetivo es unir palabras desde la última sílaba y lograr otra. Por ejemplo: la primera persona dice “caracol” y quien sigue dice “cola”. Que puede seguir así: lagarto - tomate - televisor - sorpresa... y así sucesivamente.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MEMORIA EN JUEGO

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Consiste en que una persona mira y memoriza un objeto dentro del entorno en el que están quienes participen. Quien comienza el juego dirá: veo, veo. Quien acepte el juego preguntará: ¿Qué ves? a lo que se le responderá “una cosa maravillosa” y llegará la primera consulta: ¿de qué color?... Y allí comenzarán a nombrar cada una de las cosas de ese color hasta acertar o darse por vencido. En este último caso quien comenzó el desafío dirá qué vio y tiene derecho a seguir encabezando el próximo veo veo.</p>	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.8 ANEXOS

FICHA SEMANA 1



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Áreas transversales: Artes y Educación Física Recreación Y Deportes
“En familia es posible soñar en grande”



- Tema:** Trabajo de Resistencia Física
- Objetivo de aprendizaje:** Disminuir las perdidas inevitables de la actividad física que ocasiono la actual pandemia (aislamiento).
- Grado:** 6°1-6°2-6°3
- Fecha de entrega:** Miércoles 23 de Septiembre
- Responsables:** Elkin Darío Joya Alonso- Adrián Tiberio Gómez Sarmiento

REFLEXION: Acepta los retos para así poder sentir la euforia de la victoria. George S. Patton da un poderoso motivo para emprender rutinas que en un principio solo se nos plantean como algo que nos hará esforzarnos demasiado.

ACTIVIDADES PROPUESTAS: En esta oportunidad desarrollaremos un trabajo de resistencia, capacidad física en el ser humano, realizaremos un circuito de actividad física el cual permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables.

NOTA: TODA ACTIVIDAD PROPUESTA SE DEBERA REALIZAR PORTANDO EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA SU RESPECTIVO DESARROLLO Y EVIDENCIA DE SU EJECUCION.

TUS PRE-SABERES ACERCA DEL TEMA: En esta parte de la guía deberán describir su experiencia de cómo se sintieron al momento de realizar la actividad propuesta y además de esto contar acerca de su condición y estado físico durante, y al finalizar esta actividad

CIRCUITO DE TRABAJO EN RESISTENCIA HICT

El HICT es un **entrenamiento de circuito de alta intensidad**. Además, **combina ejercicios aeróbicos con entrenamiento de resistencia** y sólo necesita de nuestro cuerpo y su peso para su realización, por lo que puede ponerse en práctica en casa, en un gimnasio o donde quiera que nos encontremos, se deben realizar **durante 30 segundos cada uno, descansando 10 segundos entre cada los ejercicios**



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







propuestos uno de ellos





Por supuesto, podemos repetir el circuito unas dos o tres veces si disponemos de más tiempo, y lograr así un entrenamiento de mayor duración.

ACTIVIDAD 1.

NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCIONES DEL EJERCICIO	GRAFICA IMAGEN
<ul style="list-style-type: none"> Jumping jacks 	<p>En posesión bípeda (de pie) realizando pequeños saltos abriendo manos y pies al mismo tiempo realizándolo en compas seguidamente.</p>	 <p>1. Jumping jacks</p>
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla sobre pared 	<p>Apoyados sobre una pared y formando un Angulo de 90° entre la cadera y piernas, se iniciara subiendo y bajando, manos en el pecho.</p>	 <p>2. Wall sit</p>
<ul style="list-style-type: none"> Flexiones de brazos 	<p>Apoyándonos sobre la punta de los pies, y sobre la palma de las manos se realizara una flexión, doblando los brazos tratando de tocar el pecho con el suelo y seguidamente subir a la posesión inicial.</p>	 <p>3. Push-up</p>



<ul style="list-style-type: none"> Elevaciones de tronco o crunch abdominal 	<p>De cubito dorsal, poseionados (acostados boca arriba) se iniciara subiendo las manos flexionando el tronco consiguiendo la llamada abdominal.</p>	 <p>4. Abdominal crunch</p>
<ul style="list-style-type: none"> Subir y bajar a la silla (o cualquier banco) 	<p>Con la ayuda de una banca o silla se sube y baja.</p>	 <p>5. Step-up onto chair</p>
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla tradicional 	<p>Partiendo desde la posición bípeda (de pie) seguidamente se flexionaran las rodillas, llevando las manos al frente y glúteos atrás.</p>	 <p>6. Squat</p>
<ul style="list-style-type: none"> Dippings o fondos sobre banco o silla 	<p>Con la ayuda de una silla y poseionando las manos sobre el borde de la silla de espaldas y teniendo apoyo de sus pies, se iniciara a subir y bajar con los pies totalmente extendidos y solo flexionando los brazos.</p>	 <p>7. Triceps dip on chair</p>


<ul style="list-style-type: none"> • Plank o puente abdominal (isométrico) • 	<p>Con el cuerpo totalmente extendido y apoyados sobre los dedos de los pies, puntas, y sobre los antebrazos se mantendrá en esta posición.</p>	 <p>8. Plank</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Rodillas al pecho en el lugar • 	<p>Elevando las rodillas al frente y al mismo tiempo las manos al frente.</p>	 <p>9. High knees running in place</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas o lunge • 	<p>Realizando pasos grandes al frente y flexionando las rodillas hasta realizar la zancada y con manos en la cintura.</p>	 <p>10. Lunge</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Plank lateral o isométrico de lado • 	<p>Apoyándose de la punta de los pies y las palmas de las manos se realizara una flexión y alternando a su vez elevando un brazo después de ejecutar la flexión.</p>	 <p>11. Push-up and rotation</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<ul style="list-style-type: none">• Flexiones de brazos con rotación de tronco•	Con el cuerpo totalmente extendido, y apoyando los pies juntos y sobre el ante-brazo se eleva la cintura de abajo hacia arriba.	 <p>12. Side plank</p>
--	---	---

RECOMENDACIONES: respetar el orden en el que se presentan los ejercicios porque de esta forma se incrementará la frecuencia cardíaca primero para después trabajar la parte superior, central e inferior del cuerpo mientras se conserva un buen ritmo cardíaco así como también, se trabajan los músculos del cuerpo.

Como dijimos, se realizará este **circuito** en aproximadamente 7 minutos, **puedes repetirlo dos o más veces** para así, sacar mayor provecho.

RECUERDA!

Lavarte las manos constantemente, quedarte en casa, utilizar mascarilla (tapa bocas) y el distanciamiento social se debe mantener, te cuidas tú y cuidas a tu entorno familiar. **EXITOS!**



ACTIVIDAD RECREATIVA:

En compañía de tu familia deberás observar el siguiente video y con material reciclable:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZlasFUzRVpM>

MATERIALES

-cinta de enmascarar

-8 vasos desechables de dos colores diferentes 4 para cada participante

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Deberán participar de a dos jugadores enfrentándose entre ellos, cada uno con 4 vasos con un color diferente para que de esta forma se distinga la ficha de cada participante.

Cada jugador al mismo tiempo deberá iniciara con el lanzamiento de su vaso (ficha) tratando de que el vaso quede de pie para rápidamente tomar el vaso y posesionarlo en un cuadro de la cuadrícula hecha con la cinta, acto similar al juego de triki, gana el jugador que primero logre hacer una línea con los vasos (fichas).



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!



FICHA SEMANA 2



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Áreas transversales: Artes y Educación Física Recreación Y Deportes
"En familia es posible soñar en grande"



- Tema:** Trabajo de Fuerza
- Objetivo de aprendizaje:** Disminuir las perdidas inevitables de la actividad física que ocasiono la actual pandemia (aislamiento).
- Grado:** 6°1-6°2-6°3
- Fecha de entrega:** Miércoles 30 de Septiembre
- Responsables:** Elkin Darío Joya Alonso- Adrián Tiberio Gómez Sarmiento

REFLEXION: Da siempre lo mejor de ti. Lo que siembras hoy dará su fruto mañana. Una reflexión de Og Mandino, hecha para que no perdamos de vista el hecho de que las consecuencias positivas de lo que hacemos pueden ser invisibles en un principio.

ACTIVIDADES PROPUESTAS: En esta oportunidad desarrollaremos un trabajo de fuerza, capacidad física en el ser humano la cual nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Realizaremos un circuito de actividad física el cual permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables.
Se necesitaran dos botellas litro plástica llenas de agua para el desarrollo de esta actividad.

NOTA: TODA ACTIVIDAD PROPUESTA SE DEBERA REALIZAR PORTANDO EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA SU RESPECTIVO DESARROLLO Y EVIDENCIA DE SU EJECUCION.

TUS PRE-SABERES ACERCA DEL TEMA: En esta parte de la guía deberán describir su experiencia de cómo se sintieron al momento de realizar la actividad propuesta y además de esto contar acerca de su condición y estado físico durante, y al finalizar esta actividad por medio de un video en donde se evidencia la realización de la actividad.

LA FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

La fuerza esta englobada dentro de las capacidades físicas básicas condicionales, así como la resistencia, velocidad y flexibilidad; que vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad



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



de tiempo posible, vencer una resistencia gracias a la tensión, mantener un esfuerzo en el tiempo o alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

CLASIFICACION DE LA FUERZA:

FUERZA MAXIMA: carga con las máximas cargas que puedas.

FUERZA RAPIDA O POTENCIA: se introduce dentro de esta fuerza, la explosividad, y combina fuerza y velocidad.

FUERZA DE RESISTENCIA: fuerza que requiere duración. Se trabaja con una carga menor, pero durante mucho tiempo. Combina fuerza y resistencia.

ACTIVIDAD 1.

“Para el desarrollo de esta guía deberán realizar un video en cada una de las actividades propuesta en donde se evidencie el desarrollo, participación y realización de lo propuesto”

Deberán realizar el circuito de fuerza de resistencia, con los cuatro ejercicios propuestos realizando 10 repeticiones y 3 series con un descanso entre series de 1 a 2 minutos.

REPETICIONES: Son la cantidad el número de veces que se ejecuta el movimiento (ejercicio). 10 REPETICIONES

SERIE: son el número total de veces que se realiza en el circuito. 3 SERIE

DESCANDO: Tiempo de recuperación entre serie y serie. 2 MINUTOS POR CADA SERIE

NOTA: Al finalizar cada serie y entrar en la etapa de descanso importante hidratarse.

NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCION DEL EJERCICIO	GRAFICA IMAGEN
SENTADILLA RUSSA	Partiendo de la posición bípeda, de pie se realizara una sentadilla sujetando un objeto con las dos manos sobre su pecho, subiendo y bajando, espalda recta, rodilla no sobrepasa la punta de los pies, y pies apuntando hacia afuera.	

<p>ELEVACION DE PELVIS TUMBADO</p>	<p>Tumbados sobre una superficie plana se elevará la pelvis y a su vez en la zona pélvica se posesionara un objeto el cual se deberá levantar al momento de ejecutar el ejercicio.</p>	
<p>ZANCADA CON DESPLAZAMIENTO</p>	<p>Partiendo de la posición bípeda, y sujetando a cada mano un recipiente lleno de agua, se desplazaran hacia el frente dejando caer la pierna de atrás, tratando de que su rodilla toque el suelo (no tocar el suelo) y la pierna de adelante realizando un Angulo de 90° y de esta forma avanzando en dirección lineal hacia el frente.</p>	
<p>CUR DE BICEPS</p>	<p>Sujetando una botella a cada mano deberán elevarlas inicialmente al pecho y continuar con el ejercicio subiéndola sobre la cabeza con los brazos totalmente extendidos.</p>	

RECUERDA! Lavarte las manos constantemente, quedarte en casa, utilizar mascarilla (tapa bocas) y el distanciamiento social se debe mantener, te cuidas tú y cuidas a tu entorno familiar. **EXITOS!**



ACTIVIDAD RECREATIVA:

En compañía de tu familia deberás observar el siguiente video y con material reciclable realizar esta actividad.

https://www.youtube.com/watch?v=4hPD_IsGs4A



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MATERIALES:

- 1 paquete de vasos
- Bombas

DESCRIPCION:

Formando un pequeño equipo de 2 o más participantes cada uno con un globo sujeto en su boca, deberán inflar el globo uno a uno su globo y atrapar un vaso y dirigirse a una mesa en donde tendrán el objetivo de formar una torre de mínimo 3 pisos en vasos, participante que deje caer su vaso durante el recorrido deberá iniciar nuevamente, lograra obtener victoria el equipo que logre construir la torre en el menor tiempo posible y rapidez. EXITOS!

FICHA SEMANA 3



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Áreas transversales: Artes y Educación Física Recreación Y Deportes
"En familia es posible soñar en grande"



- Tema:** Trabajo de Velocidad
- Objetivo de aprendizaje:** Disminuir las perdidas inevitables de la actividad física que ocasiono la actual pandemia (aislamiento).
- Grado:** 6°1-6°2-6°3
- Fecha de entrega:** Miércoles 7 de Octubre
- Responsables:** Elkin Darío Joya Alonso- Adrián Tiberio Gómez Sarmiento

REFLEXION: Paso a paso y el proceso se completa Charles Atlas, acerca de lo bueno de fijarse objetivos a corto plazo, también a la hora de realizar ejercicio.

ACTIVIDADES PROPUESTAS: Desarrollaremos un trabajo de velocidad y motriz, capacidad física en el ser humano, realizaremos un circuito de actividad física el cual permitirá mejorar una de las capacidades necesarias para mantenernos activos y saludables.

NOTA: TODA ACTIVIDAD PROPUESTA SE DEBERA REALIZAR PORTANDO EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA SU RESPECTIVO DESARROLLO Y EVIDENCIA DE SU EJECUCION.



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



TUS PRE-SABERES ACERCA DEL TEMA: En esta parte de la guía deberán describir su experiencia de cómo se sintieron al momento de realizar la actividad propuesta y además de esto contar acerca de su condición y estado físico durante, y al finalizar esta actividad

LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

- Según Dick, la velocidad es la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.
- Según Mora, es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menos tiempo posible.

ACTIVIDAD 1.

NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCIONES DEL EJERCICIO	GRAFICA IMAGEN
<p align="center"><u>SENTADILLAS OVERHEAD CON BARRA</u></p>	<p>Agarraremos el peso por encima de su cabeza, que puede ser una barra o caja, mientras extendemos las manos con la espalda recta. Trata de tirar hacia fuera con las manos para mantener una buena posición de bloqueo. Una vez que hayamos conseguido mantener la posición inicial, nos disponemos a bajar hasta abajo.</p>	
	<p>El ejercicio de pie. Los colocaremos en una posición neutra, con los pies a la anchura de los hombros. Acto seguido, apoyando las manos en el suelo, estiraremos las piernas con un impulso explosivo para acabar en la posición adecuada para realizar una <u>flexión</u>, tocando el suelo con el pecho si</p>	



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

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



<p><u>BURPEES</u></p>	<p>es posible. Una vez volvemos a la posición inicial de la flexión, con un impulso similar al primero deberemos de colocar las piernas cerca de las manos. Finalmente levantarnos de un salto mientras estiramos los brazos hacia el techo.</p>	
<p><u>MOUNTAIN CLIMBERS</u></p>	<p>En una posición de flexión, con las manos en un banco, en la esterilla o en el suelo, traemos una pierna hacia tu pecho y luego al llevarla hacia tras, vas a traer la pierna contraria hasta tu pecho. Repite alternando cada pierna lo más rápido posible. Como si estuvieras escalando en una carrera de velocidad simultáneamente intercambiando cada pierna de atrás hacia delante.</p>	
<p>PLANCHA</p>	<p>Apoyándose sobre el antebrazo y punta de los pies, sostendremos el cuerpo totalmente erguido y recto.</p>	
<p>SALTOS AL CAJON</p>	<p>Partiendo de la posición bípeda (de pie) realizaremos un salto a dos pies sobre un banco, y después realizando el mismo salto volveremos a la posición de inicio.</p>	

RECUERDA!

Lavarte las manos constantemente, quedarte en casa, utilizar mascarilla (tapa bocas) y el distanciamiento



"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!



social se debe mantener, te cuidas tú y cuidas a tu entorno familiar. **EXITOS!**



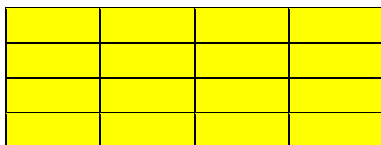
ACTIVIDAD RECREATIVA:

En compañía de tu familia deberás observar el siguiente video y con material reciclable realizar esta actividad:

LINK:

MATERIALES

- cinta de enmascarar
- Espacio u escenario amplio
- Música



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Al ritmo de la música deberán realizar saltos en un solo tiempo a dos pies, y avanzar de esta forma de izquierda a derecha y regresarse y avanzar una hilera más arriba, hasta pasar por toda la cuadrícula y terminar, al tiempo y a la vez que se realiza un avance de hilera deberá ingresar un participante más a la cuadrícula.

Esta es una actividad motriz dinámica, divertida en familia. EXITOS!!



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!



FICHA SEMANA 4



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Áreas transversales: Artes y Educación Física Recreación Y Deportes
"En familia es posible soñar en grande"



- Tema:** Trabajo de Flexibilidad
- Objetivo de aprendizaje:** Disminuir las perdidas inevitables de la actividad física que ocasiono la actual pandemia (aislamiento).
- Grado:** 6°1-6°2-6°3
- Fecha de entrega:** Miércoles 21 de Octubre
- Responsables:** Elkin Darío Joya Alonso- Adrián Tiberio Gómez Sarmiento

REFLEXION: Para tener éxito, en primer lugar debemos creer que podemos.

ACTIVIDADES PROPUESTAS: En esta actividad realizaremos un trabajo de flexibilidad, capacidad física en el ser humano, en donde se deberán ejecutar una serie de ejercicios los cuales nos permiten mejorar y poner en marcha esta habilidad.

NOTA: TODA ACTIVIDAD PROPUESTA SE DEBERA REALIZAR PORTANDO EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA SU RESPECTIVO DESARROLLO Y EVIDENCIA DE SU EJECUCION.

TUS PRE-SABERES ACERCA DEL TEMA: En esta parte de la guía deberán describir su experiencia de cómo se sintieron al momento de realizar la actividad propuesta y además de esto contar acerca de su condición y estado físico durante, y al finalizar esta actividad

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad, también denominados ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los ejercicios de flexibilidad deben dar una sensación de "tensión con comodidad". Debes sentir solo el estiramiento, nunca dolor. En el siguiente gráfico puedes observar algunos ejemplos de ejercicios de flexibilidad.



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

BENEFICIOS: Una buena flexibilidad puede ayudarte a hacer prácticamente cualquier movimiento con mayor comodidad, desde caminar hasta sentarte o inclinarte para levantar algo que se te haya caído. Los ejercicios de flexibilidad también ayudan a disminuir la rigidez y los cambios de postura que surgen después de la cirugía de cáncer de mama, la reconstrucción mamaria (especialmente cuando se usa tejido de otra parte del cuerpo) o la radioterapia. Los ejercicios de flexibilidad también pueden calmar el estrés y ayudar a relajarte.

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

FLEXIBILIDAD ESTÁTICA.
 LA PERSONA REALIZA UN ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS Y TENDONES POR SÍ MISMO SIN MOVIMIENTO, EN POSICIÓN FIJA. CADA ELONGACIÓN DEBE DURAR AL MENOS 20 SEGUNDOS.

FLEXIBILIDAD DINÁMICA.
 SON EJERCICIOS EN MOVIMIENTO QUE PRECISAN DE UN NÚMERO MÍNIMO DE REPETICIONES Y QUE VAN INCREMENTANDO LA FUERZA Y LA INTENSIDAD. SE LLAMA TAMBIÉN **FLEXIBILIDAD ACTIVA.**

FLEXIBILIDAD PASIVA O ASISTIDA.
 SE UTILIZA EN RECUPERACIÓN TRAS **CIRUGÍAS O PARÁLISIS.** DE FORMA QUE UNA PERSONA O MÁQUINA SEA LA QUE IMPRIMA LA FUERZA DESDE FUERA.

TIPO DE EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD	EQUIPO NECESARIO	DÓNDE SE PUEDE HACER
Estiramiento	en realidad, nada; se puede usar una toalla o un cinturón para profundizar algunos estiramientos sosteniendo la toalla con ambas manos y esforzándote con cuidado para lograr el estiramiento)	prácticamente cualquier lugar donde haya suficiente espacio; también puedes hacer estiramiento en la piscina o en la bañera de hidromasaje
Yoga	colchoneta de yoga, ropa cómoda	centro de yoga o gimnasio (algunas clases se dan al aire libre); existen varios tipos de yoga: antes de ir, infórmate



TIPO DE EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD	EQUIPO NECESARIO	DÓNDE SE PUEDE HACER
		sobre el tipo de yoga y su intensidad
Taichí (antiguo arte chino de movimientos suaves)	ropa cómoda	las clases se pueden dar bajo techo o al aire libre; existen varios tipos de taichí: antes de ir, infórmate sobre el tipo de taichí y su intensidad
Hacer rodar un cilindro de goma espuma o una bola de lacrosse por los músculos	cilindro de goma espuma o bola de lacrosse	por lo general, bajo techo, pero también se puede hacer al aire libre
Pilates	colchoneta, ropa cómoda; aparatos que se pueden usar en un centro de Pilates, pero los ejercicios sobre colchoneta sola ofrecen una buena ejercitación para lograr flexibilidad	centro de Pilates, gimnasio

ACTIVIDAD 1.



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



TORSIÓN DE ESPALDA.
SENTADO EN EL SUELO, PIERNA DERECHA ESTIRADA. DOBLA LA IZQUIERDA Y PÁSALA POR ENCIMA DE LA DERECHA. COLOCA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA RODILLA FLEXIONADA Y PRESIONA CON EL CODO PARA HACER UNA TORSIÓN DE ESPALDA. SIENTE EL ESTIRAMIENTO. REPITE AL OTRO LADO.



ISQUIOTIBIALES.
SENTADO. ESTIRA LA PIERNA DERECHA Y FLEXIONA LA IZQUIERDA LLEVANDO EL PIE HACIA LA INGLE. MANTÉN EL EQUILIBRIO. INCLINA EL CUERPO HACIA DELANTE PARA INTENTAR TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES. CAMBIA DE PIERNA.

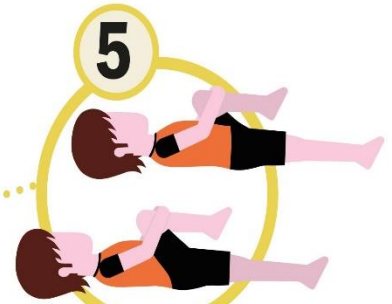


MUSLOS Y CADERA.
TUMBADO BOCA ABAJO. FLEXIONA UNA PIERNA Y COGE EL PIE CON LA MANO DEL MISMO LADO. TIRA DE ELLA TODO LO QUE PUEDAS SIN QUE EL MUSLO SE DESPEGUE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.



MÁS DIFÍCIL TODAVÍA.
COGE EL PIE POR DETRÁS Y TIRA DE ÉL HASTA QUE LLEGUE A LA CABEZA. NO BLOQUEES LA RODILLA DE LA OTRA PIERNA PARA NO QUEDAR EN HIPEREXTENSIÓN Y DEJA EL BRAZO LIBRE ESTIRADO HACIA DELANTE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
8



LUMBARES.
ESTIRA UNA PIERNA Y ENCOGE LA OTRA COGIÉNDOTE DE LA RODILLA Y TIRANDO DE ELLA HACIA EL PECHO. LA PIERNA ESTIRADA NO DEBE LEVANTARSE DEL SUELO. CAMBIA DE PIERNA.



ABDUCTORES.
SENTADO EN EL SUELO, ABRE LAS PIERNAS ESTIRADAS LO MÁXIMO QUE PUEDAS E INCLINA EL TORSO HACIA DELANTE. SIN DOBLAR LAS RODILLAS, ESTIRA LOS BRAZOS E INTENTA BAJAR UN POCO MÁS.



ZANCADA EN SOFÁ.
UNA PIERNA SE ADELANTA, COMO EN LAS ZANCADAS NORMALES. CON LA RODILLA EN 90 GRADOS Y LA OTRA ESTIRADA HACIA ATRÁS, PERO APOYADA EN UN SOFÁ O EN UNA SILLA. ES DIFÍCIL MANTENER LA POSICIÓN. AGUANTA Y CAMBIA DE LADO.



EL PUENTE.
ES UNA POSTURA DE YOGA QUE ESTIRA COLUMNA, PECHO, CUELLO Y HOMBROS. BOCA ARRIBA EN EL SUELO CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS, LEVANTA LA PELVIS Y EL TORSO HASTA LOS HOMBROS. ESTIRA LOS HOMBROS HACIA ABAJO PARA QUE QUEDEN BIEN APOYADOS EN EL SUELO. MIRADA AL TECHO Y BRAZOS ESTIRADOS Y APOYADOS EN EL SUELO.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RECUERDA!

Lavarte las manos constantemente, quedarte en casa, utilizar mascarilla (tapa bocas) y el distanciamiento social se debe mantener, te cuidas tú y cuidas a tu entorno familiar. **EXITOS!**



ACTIVIDAD RECREATIVA:

En compañía de tu familia deberás observar el siguiente video y con material reciclable:

<https://www.youtube.com/watch?v=rWFF-P0wcFQ&t=70s>

MATERIALES

- Hojas de papel
- Música
- Espacio amplio
- Objetos para mover de un lugar a otro.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Formando dos equipos, cada uno con dos hojas deberán posesionarse sobre el suelo e ir pisando cada una de ellas para poder desplazarse sobre el terreno hasta llegar a una distancia de 4 metros para tomar un objeto y de volverse a su punto inicial y de esta forma iniciara un nuevo participante. Ganará el equipo o quien logre llegar de primer lugar.



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!



FICHA SEMANA 5



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Áreas transversales: Artes y Educación Física Recreación Y Deportes
"En familia es posible soñar en grande"



- Tema:** Importancia de la actividad física, beneficios demás componentes de su práctica.
- Objetivo de aprendizaje:** Disminuir las perdidas inevitables de la actividad física que ocasiono la actual pandemia (aislamiento).
- Grado:** 6°1-6°2-6°3
- Fecha de entrega:** Miércoles 28 de Octubre
- Responsables:** Elkin Darío Joya Alonso- Adrián Tiberio Gómez Sarmiento

REFLEXION: Ponte metas altas y no pares hasta llegar a ellas.

ACTIVIDADES PROPUESTAS: En esta oportunidad desarrollaremos un trabajo de acerca de lo que es la actividad física, sus beneficios y el buen uso del tiempo libre.

NOTA: TODA ACTIVIDAD PROPUESTA SE DEBERA REALIZAR PORTANDO EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA SU RESPECTIVO DESARROLLO Y EVIDENCIA DE SU EJECUCION.

TUS PRE-SABERES ACERCA DEL TEMA: Deberán preparar una corta exposición en la cual se explique que es la actividad física, su importancia y beneficios que esta práctica nos brinda.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión (actividad física) no se debería confundir con (ejercicio), que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

La actividad física es necesaria para conseguir la condición física que nos permite vivir con el mayor



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!



grado de autonomía personal posible para afrontar la vida diaria y para ejercer un mayor control sobre nuestra propia salud. La forma física es:

- La capacidad para transportar el oxígeno de forma eficiente, **resistencia cardiorrespiratoria**.
- La capacidad de mantener contracciones musculares repetidas con la mayor frecuencia posible, **resistencia muscular**.
- La capacidad para vencer una resistencia, **fuerza**.
- La capacidad para movilizar las articulaciones, **flexibilidad**.
- La capacidad de realizar un movimiento con la máxima rapidez, **velocidad**.

La actividad física practicada con regularidad tiene múltiples beneficios para la salud:

- Mantiene controlado el peso corporal, los niveles de colesterol, tensión arterial y glucosa
- Aporta equilibrio, movilidad, flexibilidad y fuerza muscular
- Mejora la ansiedad y depresión
- Fortalece los huesos y mejora el estado de las articulaciones
- Facilita las relaciones personales y sociales

CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una vida más sedentaria o con menos actividad.

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestra salud.

En general se recomienda sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental.

Así que pruebe cambiar ciertos hábitos, como ver mucha televisión o permanecer mucho tiempo sentado, que le hacen tener una vida más sedentaria y elija un estilo de vida más activo el cual le brindará grandes beneficios.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA?

Recomendaciones de la OMS:

PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS DE EDAD:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

PARA ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DE EDAD:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

PARA ADULTOS DE 65 O MÁS AÑOS DE EDAD:



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!



- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejora la salud ósea y funcional;
- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

¿CÓMO INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRA VIDA COTIDIANA?



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!



- Subir y bajar las escaleras, evitando en la medida de lo posible el ascensor.
- Acudir caminando a comprar, al trabajo o al colegio
- Desplazarse en bicicleta.
- Implicar a niños y niñas en actividades extra-escolares y en juegos deportivos. Estimularles desde pequeños a que jueguen en compañía, con movimiento y al aire libre.
- Bailar, patinar, correr, compartir las tareas del hogar, participar en actividades de ocio y deportivas que organizan las instituciones (excursiones, paseos, gimnasia, eventos,...)
- Utilizar el mobiliario de parques y jardines para el ejercicio.

RECUERDA!

Lavarte las manos constantemente, quedarte en casa, utilizar mascarilla (tapa bocas) y el distanciamiento social se debe mantener, te cuidas tú y cuidas a tu entorno familiar.

EXITOS!



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3 EVALUACION

Este proceso formativo se caracterizó por los pertinentes temas trabajados lo cual tuvo gran asertividad en la población estudiantil que se enfatizó en el sedentarismo y poca actividad física dentro del proceso formativo integral del alumno debido a la situación actual (pandemia).

La ejecución de esta propuesta fue de manera oportuna debido a que los estudiantes se encontraban en una condición de aislamiento en el momento de la intervención pedagógica esto permitió mitigar niveles de ansiedad, y la Disminución del estrés debido al aislamiento domiciliario y la participación del núcleo familiar; el diseño de las actividades se basó en una práctica pedagógica lo cual permitió que los estudiantes conocieran la importancia de la práctica de la educación física. Partiendo de lo anterior cabe resaltar y Comprender lo que representa los problemas de conectividad, recursos, materiales para la participación y óptimo desarrollo de los resultados esperados. El trabajo desarrollado bajo esta circunstancia de aislamiento dejó ver los niveles de creatividad tanto del docente como el de los estudiantes (manejo del material de que cada alumno disponía en su casa, material reciclable etc.) Durante la práctica integral docente, me permitió desempeñar y desarrollar destrezas, habilidades, y adquirir y proponer conocimientos académicos y personales mejorando los aspectos del proceso de enseñanza aprendizaje, que nos preparan al momento de ejercer un buen papel profesional, y ético al momento de desempeñar el rol docente dentro de una institución educativa. A pesar de que no se pudo cumplir satisfactoriamente como lo estipula y requerido con la asignatura de educación física se propuso un material en donde se desarrolló las actividades planeadas durante el desarrollo de la práctica, se obtuvo una buena participación a la hora del apoyo en los procesos virtuales requeridos por 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!



CAPITULO IV
4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA	DESCRIPCION
20 de Agosto	DIA DEL IDIOMA	<p>Colnupaz celebra el día del idioma (Temporada 4 FINAL) 2020</p> 	<p>En esta actividad se realizaron actividades culturales las cuales cada grado del colegio nuestra señora de la paz, enfatizo en un personaje referente para conmemorar esta fecha dentro nuestra institucion educativa, dicha actividad se realizo por nuestra plataforma virtual facebook en el cual se proyectaron a travez de un envivo las actividades realizadas por los estudiantes de esta institucion.</p>
8 de Septiembre	CONCURSO YO SIENTO MI TIERRA		<p>Esta actividad tuvo como finalidad insentivar a los alumnos y promover el cuidado y compromiso que se debe tener con nuestro entorno natural. Además de esto se realizo un concurso el cual se premio a la mejor propuesta de como seria una buena forma de cuidar y proteger nuestro medio ambiente.</p>





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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>4 de noviembre</p>	<p>EUCARISTÍA DE FIN DE AÑO</p>		<p>Se realizo una misa la cual se centro en la bendicion del padre Alex Zarate, recibiendo la bendicion y celebrando que a transcurrido un año escolar y en medio de la situacion nuestra institucion sigue manteniendocce lider y comprometida con la formacion integral de nuestros estudiantes.</p>
<p>6 de noviembre</p>	<p>JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN</p>		<p>Jornada de sensibilizacion radial el cual como tema principal se abordaron los derechos, la sexualidad y el compromiso indidual para mantener una vida sana y en codiciones octimas.</p>

CAPITULO V
5. FORMATO DE EVALUACION

AUTOEVALUACION	50
COEVALUACION	50
PLAN TEORICO	50
PLAN SEMANAL	50
NOTA FINAL DE PRACTICA	50



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.1 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_____
- Su comunicación es fácil y asertiva



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!



- 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: ADRIÀN TIBERIO GÒMEZ SARMIENTO
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO:
FECHA: 27 DE NOVIEMBRE DEL 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!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

5.2 PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: ELKIN DARIO JOYA ALONSO
SUPERVISOR: ADRIÀN TIBERIO GÒMEZ SARMIENTO
INSTITUCIÓN: COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
FECHA: 27 DE NOVIEMBRE DEL 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
01 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: Presenta alto nivel de apropiación de su labor como docente de área y miembro de la institución educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

5.3 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: ELKIN DARIO JOYA ALONSO
SUPERVISOR: ADRIÀN TIBERIO GÒMEZ SARMIENTO
INSTITUCIÓN: COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
GRADO: SEXTOS FECHA: 27 DE NOVIEMBRE DEL 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Supervisor: ADRIÁN TIBERIO GÓMEZ SARMIENTO

Alumno – Maestro ELKIN DARIO JOYA ALONSO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

5.4 NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: ELKIN DARIO JOYA ALONSO

SUPERVISOR:

INSTITUCIÓN: COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

CURSO: SEXTO FECHA: 27 DE NOVIEMBRE DEL 2020

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

OBSERVACIONES ESPECIALES: Felicidades por realizar su práctica profesional donde se demuestra el compromiso por alcanzar las metas propuestas y aportar en el proceso de formación de nuestros estudiantes. De igual manera presenta propuestas innovadoras bajo la presencia de aislamiento de los niños y su núcleo familiar debido a las consecuencias de la pandemia.



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!



ALUMNO – MAESTRO: ELKIN DARIO JOYA ALONSO
SUPERVISOR: ADRIAN TIBERIO GOMEZ SARMIENTO

5.5 FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: ELKIN DARIO JOYA ALONSO
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: ADRIAN TIBERIO GOMEZ SARMIENTO

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___



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. De la Universidad

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

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas.
___E___
- La práctica me ayudó 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: ELKIN DARIO JOYA ALONSO

FECHA: 27 DE NOVIEMBRE DEL 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!



CONCLUSIONES

Durante la práctica integral docente mi formación pedagógica profesional, me permitió desempeñar y desarrollar destrezas, habilidades, conocimientos académicos y personales mejorando los aspectos del proceso de enseñanza aprendizaje, que nos preparan al momento de ejercer un buen papel profesional, debido a la situación de la pandemia me permitió hacer uso de las herramientas y recursos para la propuesta y el desarrollo de las actividades deportivas y el proceso formativo de los estudiantes el cual logre con satisfacción y éxito la culminación y desarrollo de este proceso formativo en los estudiantes de los grados sextos del colegio nuestra señora de la paz del municipio de San Vicente de Chucuri, Santander. Este proceso me permitió vincularme de manera activa y participativa en la institución apoyando todas y cada una de las actividades curriculares, deportivas y culturales de la institución, dejando así en claro los conocimientos y formación que la universidad de pamplona me brindo durante mi proceso formativo profesional.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

- Actividad física . (1997). *Actividad física y salud*, 1-2.
- aldo, P. (2003). recreacion educativa. *recreacion educativa* , 1-1.
- Andres Cobri. (2002). Educacion Fisica. *Skoney the Sport*, 16.
- Bañuelos, S. (1996). Actividad física y salud . *efdeportes*, 1-3.
- Becerro, M. (1989). Actividad física y salud. *efdeportes*, 1-3.
- casperson y cols. (1985). *efdeportes*, 1-3.
- Dima, H. (1999). ocio y tiempo libre. *divulgacion Dinamica*, 1-1.
- Herrera, G. (2001). *Actividad física*. Barcelona : 35-36.
- james, p. (2009). recreacion educativa. *recreacion educativa*, 1-1.
- Lopez, A. (1982). Tiempo libre. *Deporte stile*, 23.
- Magazine. (2017). importancia de la actividad física para tu salud . *shamagazine*, 1-1.
- Magazine, S. (2017). Deporte Recreacion y ciencia . *Univalle* , 67.
- Manuel Torres. (1997). Ciencias de la educacion .
- Pedro Grass. (2017). COLNUPAZ. *Colnupaz Activo*, 1.
- Perez, B. (2014). *centro de investigacion deportiva Uctc*, 25.
- Rodriguez, j. (1997). Actividad física y salud . *efdeportes* , 1-2.
- SYDNEY, R. (1999). Deportes Play.
- Thompson, G. (1997). actividad física y salud. *efdeportes*, 1-2.
- Thompson, G. (1997). Actividad física y salud. *efdeportes* , 1-2.
- thorstein, v. (1899). recreacion educativa. *recreacion educativa*, 1-1.
- Vygotsky. (2015). Aprendizaje . 36.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS



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

Pamplona, 1 de septiembre del 2020

Señor rector
PEDRO ELIAS GRAS APARICIO
Institución Educativa
Colegio Nuestra Señora de la Paz
San Vicente de Chucuri

Estimado Rector:

la universidad de pamplona a través del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.

dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes aparece la asignatura practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

esperamos que nuestros alumnos maestros sean de gran apoyo en la recta final del año escolar supliendo las necesidades que esta situación de pandemia nos ha causado, y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

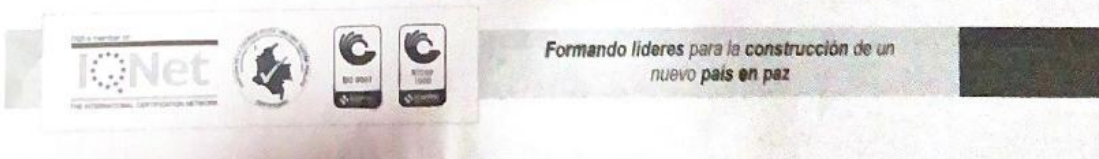
Elkin Dario Joya Alonso
ELKIN DARIO JOYA ALONSO
ESTUDIANTE

Adrian Tiberio Gomez Sarmiento
ADRIAN TIBERIO GOMEZ SARMIENTO
SUPERVISOR

Atentamente,

Benito Contreras Eugenio
BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador de práctica

R/ Adreata
sep 10/2020



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

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

SC-CER96940