



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**INSTITUCION EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ**

**EDINSSON JOSE MENDEZ RUBIANO**  
**COD:1094280456**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN**  
**EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**  
**PAMPLONA**  
**2018**

DQS is member of:



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



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**INSTITUCION EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ**

**EDINSSON JOSE MENDEZ RUBIANO**

**COD:1094280456**

**PRESENTADO A:**  
**Mag. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**  
**Esp. OSCAR YESID RIVERA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN**  
**EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**  
**PAMPLONA**  
**2018**

DQS is member of:



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



## TABLA DE CONTENIDO

### Contenido

INTRODUCCIÓN .....	6
CAPITULO I.....	7
1.OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO .....	7
1.1 OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO .....	7
1.2 RESEÑA HISTORICA.....	8
1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL .....	12
1.4 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	13
1.5 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	21
1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES .....	26
1.7 PERFIL DEL ESTUDIANTE .....	28
1.8 MANUAL DE CONVIVENCIA DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA. ....	29
1.9 LEY DEL MENOR .....	37
1.10 UNIFORMES .....	38
1.11 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA .....	41
1.12 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.....	42
1.13 HORARIOS .....	45
1.14 MATRIZ DOFA.....	46
II CAPITULO.....	47



2.1 ACTIVIDAD FUNCIONAL PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA Y EL BIENESTAR GENERAL COMO ALTERNATIVA PEDAGOGICA .....	47
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	48
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	48
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	49
2.5 JUSTIFICACIÓN .....	50
2.6 POBLACIÓN .....	51
2.7 MARCO TEÓRICO.....	51
2.7.1 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA .....	52
2.7.2 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.....	53
2.7.2.1. ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?.....	54
2.7.2.2. ¿PARA QUÉ SE USA O PARA QUIEN ESTA ACONSEJADO? .....	54
2.7.2.3 ¿A QUIÉN VA DESTINADO?.....	55
CAPITULO III.....	56
3. INFORME DE PROCESOS CURRICULARES.....	56
3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A REALIZAR .....	56
3.2 EJECUCION .....	59
3.2.1 INSTRUMENTOS Y EJERCICIOS.....	59
3.2.2 DESCRIPCION DE EJERCICIOS.....	62
3.3 EVALUACION .....	74
CAPITULO IV .....	76
4.1 ACTIVIDADES INTER INSTITUCIONALES .....	76
CAPITULO V.....	79
5. FORMATOS DE EVALUACION .....	79
5.1 CARTA DE SOLICITUD.....	79
5.2 FORMATO SUPERVISOR ASESOR DE PRACTICAS.....	80
5.3 PLAN TEORICO PRACTICA INTEGRAL .....	82
5.4 NOTAS DE PRACTICA INTEGRAL .....	83



5.5 FORMATO DE EVALUACION PARA EL ALUMNO-MAESTRO .....	85
5.6 FICHA DE EVALUCION DEL PLAN DE CLASE PRACTICA INTEGRAL .....	87
5.7. CONCLUSION GENERAL DE LA PRACTICA PROFECIONAL.....	88
5.8. ANEXOS .....	89
.....	89
.....	89
.....	90
.....	90
.....	91
.....	91
.....	91
.....	91
.....	92
.....	92
.....	92
.....	93
.....	93
5.9 BIBLIOGRAFIA.....	94

DQS is member of:



## INTRODUCCIÓN

La siguiente propuesta, hace referencia a la importancia de la educación física para mejorar las capacidades motrices gruesas en los estudiantes, así mismo, de una u otra forma, busca por medio del entrenamiento funcional fortalecer el desarrollo cognitivo y afianzar la dimensión afectiva, permitiendo así un desarrollo integral de cada uno de los infantes.

Sigüenza, I, 2015, menciona que, en la actualidad, la educación física se considera “como área obligatoria según el Ministerio de Educación y Cultura para la Educación Básica y Media. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas”.

En la descripción del problema se busca, como su nombre lo indica, describir la realidad que se vive dentro de la institución educativa, por otro lado, la justificación y los objetivos permiten tener una influencia de lo que se quiere lograr durante el desarrollo de la propuesta.

Por su parte, el marco teórico cumple un papel fundamental en el proceso, puesto que a través de él se conocen unos elementos legales con los que se encuentra respaldado la educación física con base en el entrenamiento funcional.

De igual forma, se evidencian teorías, que apoyan la importancia del entrenamiento funcional en el crecimiento personal, integral y físico para un adecuado desarrollo de la motricidad y bienestar general. Busca de que el adolescente exprese confianza, fomente su creatividad y permita conocer, respetar y valorar la relación con el otro. Denotando como indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades relacionadas con el juego, la lúdica, la recreación y el deporte para implementarlos continuamente en clase.

## CAPITULO I

### 1.OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



#### 1.1 OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

El día 24 abril a las 7:00am nos dirigimos hacia el colegio rosario para escuchar las palabras del señor decano Benito contreras, y luego de estas palabras siendo las 08: 30 nos dirigimos a la institución colegio, PROVINCIAL SAN JOSE DE PAMPLONA de la mano de la profesora LEIDY CONSUELO ORTIZ, los compañeros asignados. Todos en su respectiva sede donde nos fue asignada la práctica profesional, cuando llegamos al colegio encontramos en la entrada su nombre y la fecha de su fundación.

Ese día nos recibió el rector y coordinar donde nos indicó las normas que debemos seguir dentro y fuera de la institución con los estudiantes, de ahí nos dirigimos a la sede que me asignaron (FARIA); se nos hizo un reconocimiento del colegio y nos presentó al profesor encargado del área de educación física JOSE ATANIO GELVES, luego de eso fui presentado al coordinador encargado de esa sede, en las horas de educación física presentado en los

salones, Seguidamente realizamos una pequeña reunión donde nos dieron horarios de carga académica e hicimos un inventario de los materiales de educación física, luego de esta tuvimos una semana de observación donde veíamos como el profesor realizaba la clase y mediante esta nos dio pautas para poder llevar a cabo una clase con sus respectivas fases como son: inicial, central y final.

## 1.2 RESEÑA HISTORICA

La historia del Colegio Provincial San José de Pamplona se remonta en su fundación al año de 1815 cuando el Obispo de Mérida y Maracaibo Rafael Lasso de la Vega, al recibir la bula papal se dirige desde San Cristóbal (Capitanía General de Venezuela) a la capital del Virreinato de la Nueva Granada en Santa Fe y de paso por Pamplona dispuso la fundación en esta ciudad de una „Casa de Estudios” que a su vez sirviera de Seminario para la comarca. Solo hasta 1816 la idea se concretó dándose en efecto la creación del „Colegio Casa de Estudios”.

En el año de 1823, el 4 de febrero encontrándose el obispo Lasso de la Vega en Bogotá, escribió un memorial al vicepresidente General Francisco de Paula Santander, en el sentido de darle a conocer los recursos que eran necesarios para que funcionara la Casa de Estudios de Pamplona sin contratiempos y por lo tanto la urgencia de darle carácter oficial, La anterior solicitud tuvo eco al producir el General Santander el Decreto del 5 de marzo de 1823 por el cual se reglamentó y se da de vida jurídica a la „Casa de Educación Pamplona”, se le asignó rentas, fijó sueldos y determinó el nombramiento de autoridades encargadas de su progreso dentro de la metodología lancasteriana.

Por solicitud de la Junta Conservadora del Colegio ante el entonces Presidente de la República General Francisco de Paula Santander, el 21 de noviembre de 1834 se le dio a perpetuidad el edificio del suprimido convento de San Agustín llamado “Colegio Viejo”, el cual fue ocupado por un espacio de trece años, el que posteriormente fue demolido y en cuyos terrenos se edificó la actual Plaza de Mercado Cubierto de Pamplona.



Los Pamploneses deseaban romper el cordón umbilical que mantenía unida la Escuela de Estudios con el Seminario. Este anhelo de la constitución de un centro de segunda enseñanza que albergara y diera formación a los estudiantes de la Provincia, se concretó el 18 de octubre de 1835. Para estos efectos el Seminario se ubicó en el edificio del Convento de los Padres Franciscanos.

La corporación constituyente del Estado Soberano de Santander, expide el Decreto con fecha del 3 de diciembre de 1859 por el cual se crea la Junta Administradora o Consiliatura del plantel; que junto con el rector del mismo orientarían sus destinos. El 20 de noviembre de 1872 la Junta Organizadora del Colegio San José de Pamplona, anuncia que el 1° de febrero de 1873 se abrirán las matriculas del plantel el cual funcionará por un término de cinco años. Este mismo año se autoriza a la Consiliatura contratos con el Gobierno Soberano de Estado de Santander para el funcionamiento de una sola Escuela Normal con especialidad de artes y oficios en el Colegio San José, así como también la compra de un inmueble en donde funcionaría en un futuro la Universidad Industrial de Santander.

En 1890 se dio comienzo al curso de agricultura teórica y práctica que comprendían cuatro años de estudio, los alumnos al terminar estos estudios recibían el „Diploma de Idoneidad en Agricultura“. A mediados de 1890 el colegio suspendió labores académicas por la mala administración de la Rectoría a cargo del señor Lucien Enfantin, de nacionalidad francesa, siendo reabierto el 6 de diciembre del mismo año.

Al comenzar el año de 1899, faltando meses para que estallara la guerra civil llamada de los mil días, el Gobernador de Santander ordena que se dicten cursos correspondientes de filosofía y Letras similares a las que se dictaban por esa época en el Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario de Bogotá. Posteriormente el Ministerio de Educación nacional autorizaría conceder a la Institución el Título de Filosofía.

Entre el tiempo que duró la anterior guerra civil no se registra los acontecimientos al interior del claustro, solo se referencia la interrupción de labores académicas desde el 22 de septiembre de 1899 a 1904. En el año de 1929 la dirección del plantel estuvo a cargo de profesores alemanes, bajo la

rectoría del señor Fritz Ruhfel, durante este tiempo se hicieron reparaciones al edificio.

En 1916 fue consagrado en Bogotá como Obispo de Nueva Pamplona Monseñor Rafael Afanador y Cadena, quien hizo una visita a la Casa de Estudios de los Hermanos de las Escuelas Cristianas.

En cumplimiento de la Ley 715 Artículo 9° la Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 por el cual se fusionan al Colegio Provincial los centros docentes Escorial Niñas, Santa Cruz, La Salle, Concentración Gabriela Mistral, Colegio Básico Joaquín Faria (Sección Diurna y Nocturna), Colegio Universitario José Rafael Faria y El Instituto Técnico de Bachillerato ISER, para un total de 8 centros educativos. En la actualidad solo funcionan las siguientes sedes:

**SEDE LA “SALLE”.** Desde su fundación la Escuela Urbana „La Salle” ha estado vinculada al Colegio Provincial “San José”, pues hay referencia que en el año 1872 la Consiliatura del Colegio anuncia que en 1873 se establece un contrato con el Gobernador del Estado Soberano de Santander para la apertura de una institución de arte y oficios, que recibió el nombre de „Escuela Modelo” anexa al Colegio „San José”. En 1951 se cambia en nombre la razón social anterior por el de „Escuela la Salle” la cual es orientada por los Hermanos de las Escuelas Cristianas, labor que desempeñan hasta el año 1972, cuya dirección es entregada a la Secretaria de Educación Departamental. A partir de 1973 „La Salle” ha sido dirigida por seglares. Hacia el año 1995 se establece el convenio con el Colegio Provincial „San José” y a partir del año 2002 hace parte de los establecimientos educativos que integran el Colegio Provincial.

**SEDE „SANTA CRUZ”.** Escuela „La Santa Cruz” es un establecimiento educativo que debe su creación a la Comunidad de las Hermanas de la Presentación radicadas en la ciudad. Inició labores académicas sin sede propia y se dictan las clases en inmuebles adaptados para vivienda familiar. Hacia 1970 por iniciativa y diligencias de la Sociedad San Vicente de Paul se facilita en calidad de préstamo una residencia que fue acondicionada para el



desarrollo de las clases dirigidas a la población infantil de este sector de la ciudad. A esa fecha por gestión de la Junta de Acción Comunal se adquiere a compra un terreno para establecer la sede propia, se inicia la construcción de la misma y en 1972 se concluye la obra e inicia labores académicas.

**SEDE GABRIELA MISTRAL.** La Concentración Escolar Gabriela Mistral lleva su nombre en Honor a la escritora Chilena Lucila Godoy, fue construida en el año 1934 según escritura pública No. 644 de la Notaria Segunda de la ciudad. En sus comienzos funcionó con cinco grados de educación primaria y una cobertura para niñas de ocho años en adelante, sin límites de edad a quienes se les ofrecía además de los programas básicos, una formación de hogar con énfasis en tejidos, bordados, culinaria, modistería y primeros auxilios. La base fundamental de la formación la constituirán el aspecto religioso y los valores cristianos que eran impartidos con severidad y estricto cumplimiento, en los que estaba involucrado todo el personal docente y alumnos, bajo la dirección de la señorita Rita Gómez Fernández, quien se destacó por su responsabilidad y capacidad administrativa.

**SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMÚDEZ.** La Sede José Rafael Faria Bermúdez del Colegio Provincial San José de Pamplona inicio labores tras su fundación el 3 de noviembre de 1972, como centro experimental en el campo de la ciencia pedagógica para los futuros licenciados en educación de la Universidad de Pamplona, con una sección nocturna. Después se implementó la sección diurna y la primera promoción de bachilleres fue la del año 1973. El nombre Centro de Educación Media de la Universidad de Pamplona. (CEMUP) se mantuvo hasta 1999, cuando se empezó a denominar Colegio Universitario José Rafael Faría Bermúdez en homenaje al fundador de la principal casa de estudios de la ciudad. Desde el año 2003 entro a formar parte del Colegio Provincial.



### 1.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL

#### VISIÓN

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, para el año 2020 continuara siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, en respuesta a los desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso

#### MISIÓN

La institución educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en el nivel de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud.

#### FILOSOFÍA

Fiel a su tradición histórica el Colegio Provincial “San José” de Pamplona, es una Institución educativa de carácter oficial, con claros principios de orientación cristiana católica, que fundamenta su accionar pedagógico en las virtudes y valores de San José, la comunidad Lasallista y el ideario de nuestro fundador Francisco de Paula Santander.

El Colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas integrales, competentes, emprendedoras, con espíritu investigativo y constructores de paz, a través de la equidad, el compromiso y la calidad, apropiándose del manejo de las nuevas tecnologías de la comunicación e información, cimentado en valores como la civilidad, la intelectualidad y el

respeto por las diferencias, mediante una educación participativa, auto-gestionada, contextualizada y pluralista que le facilite la continuidad de su desarrollo personal, familiar y profesional para alcanzar un nivel adecuado de formación que le permita contribuir con el progreso de su entorno local, regional y nacional, en un mundo cada vez más interconectado y pluralista.

## 1.4 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

### PERÍODOS ESCOLARES

PERIODO	FECHA	PERIODO	FECHA
1º. 13 Sem.	Enero 21 a abril 26 de 2019	2º. 13 Sem.	Abril 29 a agosto 16 de 2019
3º. 14 Sem.	Agosto 20 a noviembre 29 de 2019		

### DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS

FECHA	ACTIVIDAD
08 al 18 de enero de 2019	Planeamiento Institucional
15 al 19 de abril 2019	Receso estudiantil Semana Santa
17 de junio al 05 de julio de 2019	Receso estudiantil mitad de año
17 de junio al 05 de julio de 2019	Receso de docentes mitad de año
07 al 11 de octubre de 2019	Receso estudiantil
2 al 6 de diciembre de 2019	Actividades de finalización del año 2019
02 de diciembre de 2019 al 17 de enero de 2020	Receso estudiantil final de año
9 de diciembre de 2019 al 03 de enero de 2020	Receso de docentes final de año
08 al 18 de enero de 2019	Actividades de Desarrollo Institucional
15 al 19 de abril de 2019	
07 al 11 de octubre de 2019	Actividades de Desarrollo Institucional
02 al 2 de diciembre de 2019	

### ACTIVIDADES ESPECIALES



FECHA	ACTIVIDAD
08 al 18 de enero de 2019	Planeamiento Institucional
21 al 22 de enero de 2019	Recibimiento e Inducción a los estudiantes
21 de enero de 2019	Inicio del primer Trimestre
23 de enero de 2019	Iniciación de clases
22 de enero de 2019	Asamblea de Padres de Familia Grados 9°, 10°, 11° Lugar Capilla. 5.00 p.m.
23 de enero de 2019	Asamblea de Padres de Familia Grados 6°, 7°, 8° Lugar Capilla. 5.00 p.m.
24 de enero de 2019	Asamblea de Padres de Familia Grados Preescolar, 1°, 2° Lugar Capilla. 5.00 p.m.
29 de enero de 2019	Asamblea de Padres de Familia Grados 3°, 4°, 5° Lugar Capilla. 5.00 p.m.
30 de enero de 2019	Reunión Consejo Directivo
30 de enero de 2019	Jornada Pedagógica; Organización del Gobierno Escolar 2019, Conformación del Consejo Académico.
1 de febrero de 2019	Eucaristía Sede Principal; organiza 6° y 7°
4 de febrero de 2019	Conformación del Comité de Convivencia Escolar y del Comité de Calidad
5 de febrero de 2019	Conformación de los Comités del PAE
6 de febrero de 2019	Capacitación sobre la Plataforma de Web Colegios.
10 de febrero de 2019	Eucaristía Sede Principal; organiza 8° y 9°
11 de febrero de 2019	Reunión de los Directivos Docentes, Orientación y Aula de Apoyo; con Personería, Comisaría, Inspección de Policía, Infancia y Adolescencia y Asesoría de Educación del Pamplona. I.C.B.F.
13 de febrero de 2019	Reunión de Padres de familia, por cursos; Elección de los padres representantes
14 de febrero de 2019	Rendición de Cuentas del Año 2018; Gobierno Escolar, autoridades e invitados de la SED.



18 de febrero de 2019	Elección de Estudiantes Representantes por curso, al Consejo estudiantil
20 de febrero de 2019	Reunión Consejo Académico; aspectos pedagógicos
21 de febrero de 2019	Reunión con los Exalumnos, Elaboración del Plan de Acción 2019, presentación de la terna para la elección del representante ante el Consejo Directivo.
27 de febrero de 2019	Izada de bandera de Bachillerato, responsables 6° grado
27 de febrero de 2019	Jornada Pedagógica. Organización equipos institucionales de apoyo a la Gestión.
28 de febrero de 2019	Jornada Recreativa Grados 6°
28 de febrero de 2019	Consejo Directivo. Presupuesto 2019, Plan de Compras, Plan de Acción 2019.
28 de febrero de 2019	Entrega de Libros Reglamentarios a Coordinación
1 marzo de 2019	Eucaristía organiza 6° y 7° Sede Faria
4 marzo de 2019	Reunión Consejo de Padres, Consejo Directivo, Equipo Directivo; Organización Actividades San José
6 marzo de 2019	Atención a Padres de Familia; Informe de Promoción Anticipada.
6 marzo de 2019	Reunión de Comités de Restaurante Escolar PAE
7 marzo de 2019	Elección del Personero Estudiantil; contralor Estudiantil y su Equipo de Apoyo.
8 marzo de 2019	Día de la Mujer
10 marzo de 2019	Eucaristía sede Faría, organiza 8° y 9°
11 marzo de 2019	Organización Bazar
13 marzo de 2019	Reunión Consejo de Padres, elaboración del Plan de Acción 2019
17 marzo de 2019	Grandioso Bazar Provincial San José
18 marzo de 2019	Inauguración Juegos Interclases
19 marzo de 2019	DÍA de SAN JOSÉ. Desfile y Eucaristía
20 marzo de 2019	Reunión del Comité de Convivencia Escolar
21 marzo de 2019	Reunión del Comité de Calidad
21 marzo de 2019	Circuito Polimotor, Grados Primero.
22 marzo de 2019	Posesión del Nuevo Gobierno Escolar
22 marzo de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 4° Mistral



26 marzo de 2019	Reunión Consejo de Estudiantes, elaboración del Plan de Acción 2019
28 marzo de 2019	Entrega de libros Reglamentarios a Coordinación
29 marzo de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 4º Sede La Salle.
5 abril de 2019	Eucaristía organiza 5º Sede Mistral
8 abril de 2019	Prueba de Eficacia en todas las sedes
9 abril de 2019	Reunión de Comités de Restaurante Escolar PAE
10 abril de 2019	Circuito Polimotor, Grados Preescolar.
15 al 19 abril de 2019	SEMANA SANTA
23 abril de 2019	Día del Idioma. Integración Escolar por Conjuntos de Grado. Olimpiadas de Español por cursos, por sedes, concursos de cuento, poesía, retahílas, trabalenguas y carteleras.
23 abril de 2019	Consejo Directivo. Plan de Compras, e informes de inversión.
24 abril de 2019	Comisiones de Evaluación
26 abril de 2019	Finalización de Primer Trimestre. Entrega de Planilla a Coordinación. Día de la Secretaria.
28 abril de 2019	Eucaristía Sede mistral, organiza 4º
29 abril de 2019	Inicio Segundo Trimestre
29 abril de 2019	Reunión Consejo Académico; aspectos pedagógicos
29 abril de 2019	Reunión del Comité de Convivencia Escolar
30 abril de 2019	Reunión del Comité de Calidad
30 abril de 2019	Entrega de Libros Reglamentarios a Coordinación
1 mayo de 2019	Día del Trabajo
3 mayo de 2019	Eucaristía organiza 5º Sedes La Salle y Santa Cruz.
6 mayo de 2019	Día Santanderino, organiza área de Ciencias Sociales
7 mayo de 2019	Entrega de boletines de básica primaria
7 mayo de 2019	Reunión de Comités de Restaurante Escolar PAE
8 mayo de 2019	Entrega de boletines de básica secundaria
12 mayo de 2019	Eucaristía Sede Salle y Santa Cruz, organiza 4º.
15 mayo de 2019	Día del Maestro, Día del Administrativo.
17 mayo de 2019	Izada de bandera primaria organiza 3º Sede Mistral
18 mayo de 2019	Integración Padres de Familia; responsable Orientación y Gestión Comunitaria, Comité de Riesgos
21 mayo de 2019	Circuito Polimotor, Grados Segundo.
22 mayo de 2019	Reunión de Consejo de Padres de Familia
22 mayo de 2019	Reunión de Consejo de Estudiantes



24 mayo de 2019	Izada de Bandera de Primaria organiza 3º Sede La Salle
31 mayo de 2019	Entrega de libros reglamentarios a Coordinación
4 junio de 2019	Reunión Comités de Restaurante Escolar PAE. Reunión Consejo Directivo y Consejo de Padres de Familia
5 junio de 2019	Consejo Académico.
6 junio de 2019	Circuito Polimotor, Grados Tercero.
7 junio de 2019	Eucaristía Sede Central, organiza 8º, 9º
12 junio de 2019	Atención a Padres de Familia
14 junio de 2019	Salida de Estudiantes y Docentes a vacaciones
14 junio de 2019	Banquete de Amor al Colegio.
8 julio de 2019	Regreso de vacaciones escolares
9 julio de 2019	Entrega de Libros Reglamentarios a Coordinación
9 julio de 2019	Reunión del Comité de Convivencia Escolar
11 julio de 2019	Reunión del Comité de Calidad
14 julio de 2019	Eucaristía Sede Central, organiza 10º, 11º
17 julio de 2019	Circuito Polimotor, Grados Cuarto.
19 julio de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 2º Sede Mistral
19 julio de 2019	Izada de Bandera, de Bachillerato, organiza 7º
20 julio de 2019	Día de la Independencia
24 julio de 2019	Escuela de Padres
25 julio de 2019	Reunión de Consejo de Padres de Familia
25 julio de 2019	Reunión Comités de Restaurante Escolar PAE
26 julio de 2019	Entrega de libros reglamentarios a Coordinación
26 julio de 2019	Izada de Bandera Primaria Organiza 2º Sede La Salle
29 julio de 2019	Reunión de Consejo de Estudiantes
30 julio de 2019	Reunión Consejo Directivo
2 agosto de 2019	Eucaristía, Sede Faria, organiza 8º, 9º
5 agosto de 2019	Prueba de Eficacia todas las sedes
6 agosto de 2019	Circuito Polimotor, Grados Quinto.
7 agosto de 2019	Batalla de Boyacá
9 agosto de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 1º Sede Mistral. Reunión Comités de Restaurante Escolar PAE.
11 agosto de 2019	Eucaristía Sede Faria 10º y 11º
14 agosto de 2019	Comisiones de Evaluación



16 agosto de 2019	Fin Segundo Trimestre; entrega de planilla a coordinación
16 agosto de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 1º Sede La Salle
21 agosto de 2019	Consejo Académico.
23 agosto de 2019	Eucaristía 11º
25 agosto de 2019	Pruebas Saber 11º
26 agosto de 2019	Reunión Consejo Directivo
29 agosto de 2019	Entrega de libros Reglamentarios a Coordinación
3 septiembre de 2019	Entrega de boletines de Básica Secundaria
4 septiembre de 2019	Entrega de boletines de Básica Primaria
6 septiembre de 2019	Acto Mariano. La Niña María organiza sede Mistral, asiste toda primaria
11 septiembre de 2019	Reunión del Comité de Convivencia Escolar
11 septiembre de 2019	Consejo Académico
12 septiembre de 2019	Reunión Comités de Restaurante Escolar PAE
13 septiembre de 2019	Izada de Bandera, organiza 8º
13 septiembre de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza Transición Sede Mistral
15 septiembre de 2019	Eucaristía Sede Mistral, grado 3º
20 septiembre de 2019	Convivencia de todos los directivos, docentes y administrativos
26 septiembre de 2019	Reunión del Comité de Calidad
26 septiembre de 2019	Reunión Consejo Directivo



27 septiembre de 2019	Entrega de libros Reglamentarios a Coordinación
27 septiembre de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza transición Sede La Salle
2 octubre de 2019	Atención a Padres de Familia
3 octubre de 2019	Reunión del Comité de Calidad
4 octubre de 2019	Eucaristía Sede Central organiza 10°, 11°
07 al 11 octubre de 2019	Semana de Desarrollo Institucional
16 octubre de 2019	Reunión del Comité de Convivencia Escolar
19 octubre de 2019	Primeras Comuniones
22 octubre de 2019	Izada de Bandera, organiza 9°
27 octubre de 2019	Eucaristía Sede Salle y Santa Cruz, grado 3°
29 octubre de 2019	Reunión Consejo Directivo
30 octubre de 2019	Escuela de Padres – Restaurante Escolar PAE
31 octubre de 2019	Entrega de libros Reglamentarios a Coordinación
1 noviembre de 2019	Eucaristía Sede Faría, organiza 10°, 11°
5 noviembre de 2019	Reunión Consejo Directivo y Consejo de Padres
5 noviembre de 2019	Prueba de Eficacia
7 noviembre de 2019	Izada de Bandera de Primaria organiza 5° Sede Mistral
8 noviembre de 2019	Izada de Bandera Primaria organiza 5° Sede La Salle
8 noviembre de 2019	Día del Estudiante
12 noviembre de 2019	Reunión Consejo Estudiantil



13 noviembre de 2019	Juntas Evaluadoras
14 noviembre de 2019	Consejo Académico
15 noviembre de 2019	Entrega de Símbolos. Grados 10° y 11°
18 - 22 noviembre de 2019	Semana de Nivelaciones (Primera etapa)
18 noviembre de 2019	Consejo Académico; Junta de Evaluación y Promoción de Bachilleres 2019
18 noviembre de 2019	Entrega de libros Reglamentarios a Coordinación
21 noviembre de 2019	Reunión PAE
25 - 29 noviembre de 2019	Semana de Nivelaciones (Segunda etapa)
29 noviembre de 2019	Finaliza tercer trimestre
29 noviembre de 2019	Acto Graduación San Miguel - Proyecto Ser Humano
30 noviembre de 2019	Acto de Graduación
02 – 05 diciembre de 2019	Semana de Desarrollo Institucional; Autoevaluación
04 diciembre de 2019	Consejo Directivo
03 diciembre de 2019	Clausura Sedes Salle y Santa Cruz
04 diciembre de 2019	Clausura Sede Mistral
05 diciembre de 2019	Clausura Sedes Central y Faría

## 1.5 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

**FUNDAMENTOS INSTITUCIONALES:** El Colegio Provincial San José, fundamenta el desarrollo humano y cognoscitivo de los y las estudiantes, en los aspectos:

**Filosóficos.** Adquiere conciencia de la trascendentalidad de su ser que se proyecta como alguien capaz de asumir y superar los retos del momento histórico que le corresponde vivir.

**Epistemológicos.** Utiliza los conocimientos para aplicarlos en provecho de su comunidad, fundamentado en lo científico, lo técnico y lo humanístico, apoyado en la investigación y en los avances en el campo del saber.

**Axiológicos.** Considera al hombre como persona y como ser pluridimensional, proyectándose hacia los demás.

**Psicológicos.** Respeta las diferencias individuales, orienta el libre desarrollo de la personalidad, promueve el respeto ante el pluralismo y facilita la inclusión social.

**Sociológicos.** Se apropia de la formación que recibe para fortalecer su posición en la sociedad que exige, desde toda perspectiva, sentar bases sólidas de comunicación, como instrumentos de sana convivencia; De desarrollo de habilidades en el manejo de avances técnicos y tecnológicos impuestos por la modernidad; Y de la democracia como un estilo de vida que posibilita el goce y disfrute de los derechos humanos, desterrando cualquier forma de discriminación.

**Pedagógicos.** Se desarrolla el proceso de aprendizaje y demás actividades relacionadas con éste, llevando a la práctica la Pedagogía Activa, destinando

personal, recursos y espacios de manera que contribuyan a hacer del (la) estudiante un ser autónomo sensible, amoroso, respetuoso, solidario con profundo sentido de pertenencia e identidad. El Modelo Pedagógico de la Institución permite al docente asumir una posición frente al currículo, la sociedad y el ser humano que se quiere formar, apoyándose en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y en la investigación como herramienta pedagógica.

## CALENDARIO ACADÉMICO

### Aspecto Legal

- Ley 715 de diciembre 21 de 2001
- Ley 115 del 8 de febrero de 1994: artículo 151
- Autoriza a las Secretarías de educación para organizar el servicio educativo estatal: Jornada escolar y laboral de docentes, Directivos docentes personal administrativo
- Decreto 1075 de 2015: (decreto reglamentario único del sector educativo) Libro 2 Parte 3 título 1, 2 3, capítulo 1

### Jornada Escolar

Qué es la jornada escolar. Es el tiempo diario que dedica la institución educativa a los estudiantes, en la prestación directa del servicio público educativo de conformidad con las normas vigentes, sobre el calendario académico y con el plan de estudios consignado en el PEI (Proyecto educativo Institucional), y aprobado por la Secretaría de educación del Norte de Santander.

Organización de la jornada escolar. La jornada escolar debe cumplirse durante las 40 semanas lectivas establecidas por el artículo 86 de la ley 115 y el decreto 1075 de 2015, dentro de las fechas límites.

Duración de la jornada escolar. 6 horas continuas de actividad directa con los estudiantes



El colegio Provincial San José de Pamplona para el cumplimiento de la resolución 3690 del 24 de octubre de 2017, y distribuye las 40 semanas lectivas en 3 trimestres de 13 semanas y 1 semana de actividades de apoyo pedagógico para los estudiantes que requieren de refuerzo especial para superar las debilidades de aprendizaje planeados así:

Receso Estudiantil. Según la resolución 3690 del 24 de octubre de 2017 la secretaría de educación del norte de Santander reglamenta el receso estudiantil de 12 semanas calendario durante el año escolar distribuidas así:

El colegio provincial San José se acoge a las directrices de la resolución para incluir en su plan del calendario institucional las semanas dedicadas al receso estudiantil.

### **Jornada Laboral: Decreto 1075 de 2015**

**Qué es la jornada laboral.** Es el tiempo diario que los administrativos, administrativos, docentes y personal administrativo de los establecimientos oficiales dedican al cumplimiento de la actividad educativa.

Qué es la jornada laboral de los docentes. Se entiende por jornada laboral del docente en los establecimientos oficiales al tiempo que ellos dedican al cumplimiento de la asignación académica; a la ejecución de actividades curriculares complementarias, tales como: la administración del proceso educativo, preparación de su área académica; la evaluación; la calificación, la planeación; disciplina y formación de los alumnos; reuniones de profesores, generales o por áreas; dirección de grupo y servicio de orientación formativa, cultural y deportiva; contempladas en el PEI; la realización de otras actividades programadas con organismos e instituciones vinculadas con el sector que directa, o indirectamente incidan en la educación; actividades de investigación y actualización pedagógica relacionada con el PEI ( Proyecto Educativo Institucional).

## MODELO PEDAGÓGICO

En la sociedad del conocimiento y la información, la educación no solo aparece como tradicionalmente se le ha caracterizado, como eje de integración cultural, de movilidad social y de desarrollo productivo; sino que se constituye en una herramienta estratégica para disminuir los índices de pobreza, exclusión, discriminación y desigualdad.

La complejidad de toda esta problemática social, exige que al interior de las instituciones educativas, se promueva la Inclusión Social como eje significativo para el buen desarrollo y sostenimiento de los ciudadanos; el Liderazgo Institucional en pro de la comunidad educativa y acorde a las exigencias del entorno; Incorporación de las TIC en los procesos de formación, que aumente las posibilidades para hacer pedagogía; Nuevas formas de Evaluación que no busque solo determinar el éxito en la adquisición de contenidos sino que se preocupe por el dominio de las competencias del Siglo XXI; Fomento de la Creatividad, de tal forma que se generen las condiciones necesarias para que el estudiante pueda desarrollar al máximo sus potencialidades y sus habilidades de pensamiento.

A partir de estos desafíos surge la necesidad de hacer una renovación de las prácticas pedagógicas, a través de la adopción de modelos pedagógicos que atiendan a las necesidades del contexto y que integren todas las dimensiones para el desarrollo del ser humano: cognitiva, ética y axiológica, corporal, comunicativa y psicosocial. Para Rafael Flórez Ochoa los modelos pedagógicos son “categorías descriptivo – explicativas, auxiliares para la estructuración teórica de la pedagogía”, que toman sentido solo contextualizadas históricamente; Miguel y Julián de Zubiría indican que “Las teorías se convierten en modelos al resolver las preguntas relacionadas con el ¿cómo, ¿para qué?, ¿el qué?, ¿cuándo?, ¿con qué enseñar? Y ¿se cumplió? La Institución Educativa Colegio Provincial San José, adopta como Modelo Pedagógico el Activo, que direcciona cada una de las actividades realizadas a nivel institucional de acuerdo a sus lineamientos, y responde a cuestiones específicas sobre ¿cómo enseñar en nuestro colegio?, ¿qué enseñar? ¿Para qué y cuándo enseñar? Y ¿con qué enseñar? ; centra su atención en los estudiantes, en sus ideas, intereses y actividades ya que es en ellos en

quienes se basa la educación; éste se fundamenta en las tendencias del estudiante en un ambiente propicio, le permite incorporar los conocimientos que le son necesarios para su crecimiento personal y para el desarrollo de competencias; “el niño aprende de su entorno, con la guía de su maestro, todo cuanto es capaz de asimilar, de acuerdo a su nivel de maduración, a sus intereses y a sus capacidades” (García,2005).

El Modelo Pedagógico Activo prepara para la vida desarrollando procesos de formación en los estudiantes del colegio Provincial San José como futuros ciudadanos, con capacidad de integrar la educación con el trabajo y los procesos de la comunidad, con sentido de pertenencia por su propia cultura, asumiendo las características específicas del contexto sociocultural, ético, político y económico, el cual aporta los propósitos, los contenidos, los métodos, los recursos y la evaluación. La escuela es una “comunidad embrionaria” que hará mejorar toda la sociedad haciéndola democrática y armoniosa, “la escuela es el factor democrático por excelencia” (Dewey, 1916). Este modelo pedagógico tiene como principal recurso de aprendizaje el espíritu crítico y el aprendizaje significativo como acción. Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el estudiante ya sabe; por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición (Ausubel, 1983). El rol del maestro en este modelo es el de acompañar y estimular el análisis y la reflexión, facilitar ambos aspectos, para aprender con y del estudiante, y para reconocer la realidad y volverla a construir juntos.

## ENFOQUE METODOLÓGICO

En el modelo pedagógico activo seguido por la Institución Educativa Colegio Provincial San José, los jóvenes se apropian de un proceso de aprendizaje que mejora la calidad educativa: Aprendo, Practico y Aplico (APA) - “Lo que yo aprendo, lo practico; y lo que practico, lo aplico”. Este proceso de aprendizaje

parte de lo que el niño o niña sabe- de sus conocimientos y experiencias previas antes de ingresar a la escuela (Mogollón, 2011).

El docente de nuestra institución desarrolla el proceso de aprendizaje en tres etapas:

Presenta el contenido nuevo a través de: la consideración de alguna experiencia actual y real del estudiante, o del planteamiento de situaciones concretas que desarrollan competencias y orientan el trabajo individual y/o de grupo.

Identificación de algún problema o dificultad suscitados a partir de esa experiencia o situación concreta, fomento de la práctica del contenido en forma individual y/o colectiva.

Inspección de datos disponibles, así como búsqueda de soluciones viables. Promueve la aplicación del contenido a las características del contexto en el que viven los estudiantes.

## 1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

1. La personalización y la socialización del estudiante, entendidas como respeto a la dignidad humana.
2. La tolerancia y el dialogo entre los integrantes de la comunidad educativa como base de la sana convivencia y el actuar democrático.
3. Educar para la vida, entendida como un proyecto abierto buscando satisfacer las necesidades básicas y superiores del hombre.
4. El desarrollo del sentido de pertenencia por parte de los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia por el colegio, la región y el país, como base de nuestra identidad.
5. El desarrollo de la inteligencia a través de actividades científicas, comunicativas, lúdicas, artísticas e investigativas.

6. La familia como núcleo fundamental de la sociedad y primera educadora, vinculada y comprometida en el proceso de formación de las nuevas generaciones.
7. La formación en valores éticos, morales, y religiosos como soporte en la construcción de seres autónomos, responsables y libres.
8. La tecnología como instrumento al servicio del conocimiento, de la investigación y del desarrollo humano.
9. La capacidad emprendedora y de innovación que permita el desempeño competitivo en el mundo laboral.
10. El respeto, cuidado y uso responsable del entorno como patrimonio vital de la humanidad.
11. El bilingüismo como medio de acercamiento a otras culturas y posibilidad de acceso a mejores oportunidades en el mundo globalizado.
12. El hombre como sujeto crítico, actor de su propia historia y agente transformador de la realidad económica, política, social y cultural donde desarrolla su cotidianidad.
13. La atención a la diversidad de estudiantes que presentan necesidades educativas, muchas de las cuales son compartidas, otras individuales y algunas especiales
14. La investigación como estrategia pedagógica que posibilita la construcción de conocimientos mediante la formulación y ejecución de proyectos pertinentes y de impacto entre la comunidad educativa, apoyados en las TIC.

## 1.7 PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa Colegio Provincial San José fundamenta su formación para un proyecto de vida donde impere la concepción integral del ser humano, como un ciudadano consciente de su dignidad, capaz de asumir y proyectar su proceso formativo como:

- **UN SER HUMANO EFICIENTE** que valore la importancia de la interacción que debe cumplir con su entorno y sea consciente de los valores que debe poseer y las actitudes que debe asumir y proyectar.
- **SER HUMANO RACIONAL** que haga respetar sus derechos y consciente de sus deberes que sea capaz de tomar opciones libres autónomas y responsables. Con competencias para ejercitar su capacidad de pensar, aprender o capaz de tomar decisiones y afrontar dificultades con dignidad y eficiencia para mejorar su calidad de vida y la de los demás.
- **UN SER HUMANO CRITICO** que atreves de la participación como sujeto individual y social identifique valoré los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico y político del país.
- **UN SER HUMANO ETICO-SENSIBLE** capaz de relacionarse en forma creativa y participativa dentro del contexto social, económico, cultural, religioso y político en el cual se desenvuelve defendiendo y cultivando valores que la comunidad considere interesantes y al mismo tiempo propicie la renovación y búsqueda de otros nuevos y mejores que se requieran para fortalecerse como ser individual social.
- **UN SER HUMANO INTELLECTUALMETE COMPETENTE** capaz de comprometerse con su desarrollo y asumiendo nuevos retos que le impone la sociedad en cuanto a eficiencia, eficacia, calidad y liderazgo logre un mejoramiento cuantitativo de su vida personal y social.
- **UN SER HUMANO COMUNICATIVO** capaz de participar creativamente de experiencias de comunicación efectiva bajo criterios de respeto y reconocimiento del punto de vista de los demás utilizando diferentes lenguajes y haciendo uso eficaz de una amplia gama de tecnología que ofrece el mercado

- **UN SER HUMANO CON VISIÓN FUTURISTA** capaz de identificar y valorar los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico, político y tecnológico de un país y participe crítica y creativamente en la solución de problemas y el mejoramiento de la comunidad, teniendo en cuenta los principios democráticos, reconociéndonos como país pluriétnico y pluricultural con muchas fortalezas y oportunidades.
- **UN SER HUMANO CON VISIÓN EMPRESARIAL** capaz de aprovechar la crisis y los problemas para generar oportunidades de negocios exitosos utilizando las posibilidades que ofrece el mercado, desarrollando una inteligencia emocional por medio del proceso emprendedor. Por lo anterior es necesario preparar a las personas para un mundo real.
- Que cambia rápidamente donde se requiere tener una educación financiera enfatizada en el manejo del dinero para ser financieramente ingeniosos.
- **UN SER HUMANO CON NECESIDADES EDUCATIVAS** capaz de participar acorde con sus capacidades en los proyectos educativo y pedagógico, con miras a calificar las prácticas pedagógicas institucionales en repuestas a las necesidades educativas

## 1.8 MANUAL DE CONVIVENCIA DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA.

### Derechos de los estudiantes

Son derechos fundamentales: La vida, la integración física, la salud, la educación, la cultura, la recreación, y la libre expresión de opinión. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás (Art. 44 C. N.). En atención a esto La Institución Educativa Colegio Provincial San José vela por la integridad física, moral y espiritual de los estudiantes y considera estos derechos como fundamentales para la convivencia humana.

*Como miembro de esta Comunidad Educativa y para el mejor desarrollo de su proceso formativo, el estudiante tiene derecho a:*

1. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
2. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio año escolar.
3. Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto de dichos resultados.
4. Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.
5. Conocer oportunamente el Manual de Convivencia.
6. Exigir el reconocimiento de los derechos consagrados para toda persona en la Constitución Nacional, la ley de infancia y adolescencia, las leyes civiles y penales en el marco jurídico vigente para el sector educativo.
7. Recibir la misma protección y trato respetuoso, afable, sincero y de dialogo por parte de la directivas, educadores, compañeros, compañeras y empleados del colegio y gozaran de los mismos derechos, libertades y oportunidades, sin ninguna discriminación por razones de raza, sexo, religión, estrato socio económico, convicciones, situación académica o disciplinaria, opinión o cualquier otra condición suya, de sus padres o acudientes o representantes legales en el contexto de los principios que rigen la Institución Educativa Colegio Provincial San José.
8. Libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.
9. Su intimidad personal y familiar, así como a su buen nombre y honra, razón por la cual el colegio debe respetarlos y hacerlos respetar.
10. Gozar de libertad de expresión respetuosa y digna.

11. Presentar peticiones respetuosas a las directivas y educadores por motivos de interés general o particular y a recibir respuestas oportunas sobre las mismas.
12. Conocer los procedimientos y/o medidas de formación, establecidas en el presente Manual de Convivencia.
13. La defensa, en todos los procedimientos en los cuales pueda ser sancionados (Garantía de Debido Proceso), Es decir, a ser oído antes de aplicarse cualquier sanción disciplinaria por los educadores y directivas del colegio de acuerdo con el conducto regular establecido en el presente Manual de Convivencia y dentro de los plazos establecidos para tal fin.
14. Recibir oportunamente el carné estudiantil.
15. Acceder al servicio de biblioteca, laboratorios, sala de información, internet y audiovisuales atendiendo las normas de funcionamiento.
16. Recibir normalmente las clases en los horarios establecidos.
17. Exigir una educación de calidad y en general a estudiar en un medio apto para su formación integral.
18. Permanecer dentro de la institución y el aula de clase durante la jornada escolar.
19. Estar informado de todo lo relacionado con el Proyecto Educativo Institucional, políticas, estrategias, planes, resoluciones, acuerdos y decisiones tomadas por la autoridad competente.
20. A participar de manera dinámica y constructiva en el proceso educativo, de tal manera que se propicie el crecimiento como persona integral.
21. Participar en las diferentes actividades del colegio siempre y cuando reúna las condiciones exigidas para cada una y tenga la autorización escrita de los padres y/o acudientes cuando la actividad lo amerite.
22. Recibir asesoría y orientación escolar.
23. Recibir formación integral fundamentada en valores encaminados a la proyección integral del ser humano.

24. Participar activamente en el desarrollo de proyectos pedagógicos y transversales.
25. Conocer oportunamente los logros y competencias que debe alcanzar a través del área o asignatura, así como los criterios determinados para la evaluación correspondiente.
26. Presentar los trabajos y evaluaciones cuando haya justificado oportunamente su ausencia y en los plazos establecidos.
27. Solicitar rectificación oportuna cuando haya sido evaluado en forma equivocada.
28. Conocer oportunamente los resultados de sus evaluaciones.
29. A debatir con argumentos sobre las teorías filosóficas y científicas expuestas por los profesores en sus áreas / asignaturas.
30. Recibir los estímulos y reconocimientos a que se haga acreedor.
31. Ser escuchado y orientado en aspectos relacionados con dificultades económicas, educación sexual, prevención y tratamiento del alcoholismo, tabaquismo y la drogadicción buscando su bienestar
32. Utilizar instalaciones deportivas y sociales con eficiencia, calidad y oportunidad.
33. Servicio de tienda escolar en buenas condiciones de higiene, calidad de los productos y precios módicos.
34. Recibir asistencia inmediata de primeros auxilios, por accidentes ocurridos dentro del establecimiento en la jornada escolar.
35. Disfrutar de servicios públicos fundamentales como agua, alcantarillado, energía eléctrica, internet y telefonía, con plenas garantías para la salud preventiva y el bienestar general.
36. Solicitar y recibir oportunamente certificados que acrediten sus calificaciones y la terminación de sus estudios, igualmente las constancias de estudios y certificados de calificaciones en los años cursados y título de bachiller conforme al cumplimiento de las normas establecidas.
37. Recibir el título de bachiller en ceremonia especial de graduación cuando haya cumplido a tiempo con las exigencias académicas y administrativas.



38. Recibir una educación acorde a sus necesidades educativas, participar en las acciones de adaptación curricular y apoyo pedagógico.
39. Los demás consagrados en la constitución y las leyes vigentes.

### **Deberes de los estudiantes**

La libertad responsable genera la obligación tanto de no traspasar el derecho ajeno, como la de responder por las consecuencias de los propios actos. A pesar de ser la educación un derecho fundamental de la persona, también exige de esta el cumplimiento de determinadas obligaciones. El estudiante deberá cumplir con los reglamentos académicos y los requisitos exigidos para cada uno de los años de escolaridad. Su obligación es consigo mismo -en primer lugar-, con la familia, la sociedad y el estado -en segundo lugar-, para lograr el progreso en su formación académica. Se trata en consecuencia de un derecho-deber.

DQS is member of:



*El* estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:

1. Cumplir con los compromisos académicos y convivencia definidos por el establecimiento educativo.
2. Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades.
3. Amar, valorar, y defender el nombre y tradición de la Institución Educativa Colegio Provincial San José como expresión del sentido de pertenencia.
4. Respetar los derechos de los demás y no abusar de ellos, porque para exigir hay que cumplir y para recibir hay que dar. Todo derecho tiene como contraprestación un deber para garantizar la sana convivencia.
5. Aceptar, comprometerse y cumplir el Manual de Convivencia Escolar.
6. Informar oportunamente y por diferentes medios, cualquier clase de violencia, abuso, intimidación o irregularidad que pueda afectar los intereses propios, de otro compañero.
7. Participar activamente en las actividades de orden social, democrático, cultural, deportivo, curricular, ambiental y religioso sin que sean violentados mis derechos fundamentales.
8. Comportarse debidamente en los diferentes espacios y ambientes de aprendizaje que ofrece la institución.
9. Mostrar naturalidad, limpieza y orden en la presentación personal. Usar siempre los uniformes establecidos según horario y llevarlos con pulcritud dentro y fuera de la Institución, sin accesorios, procurando que su presentación personal responda a los procesos de la formación integral orientados.
10. Los caballeros deben llevar el cabello corto, sin peinados extravagantes y afeitarse cuando lo necesiten. La dama corte y peinado adecuado, sin tinturas que desentonen la armonía del uniforme.
11. Considerar como propio el colegio y, en consecuencia, interesarse y responsabilizarse del aseo de las aulas, conservación de la planta física, de sus implementos y contribuir a la conservación de un medio ambiente saludable.
12. Atender en forma inmediata los toques de la campana o timbre.

13. Permanecer en el salón de clases en los intermedios de las mismas y en las horas libres.
14. Cumplir las horas de descanso en los sitios destinados para ese fin.
15. Responsabilizarse y asumir los costos y/o la reposición que se generen por los daños que cause voluntaria o involuntariamente en la planta física, al mobiliario, a los enseres del colegio, de los compañeros y de los profesores.
16. Entregar a los padres de familia y/o acudientes las comunicaciones o informes que el colegio les envíe.
17. Asumir actitudes de respeto en diferentes escenarios, tiempos y circunstancias demostrando sentido de pertenencia por la Institución que le requieran identificación como estudiante de la Institución Educativa Colegio Provincial San José.
18. Conocer y valorar los recursos que ofrece la naturaleza y hacer uso racional del agua y la energía eléctrica, por ser estos elementos indispensables para una mejor calidad de vida.
19. Dar buen trato a todas las personas (directivos, profesores, compañeros, empleados administrativos y de mantenimiento) con la debida consideración, respeto y cortesía.
20. Utilizar un lenguaje correcto, que excluya todo tipo de agresión verbal, vulgaridades, expresiones, apodos, gestos y actitudes de mal gusto.
21. Respetar y acatar las orientaciones de los directivos, docentes, administrativos y demás autoridades de la institución.
22. Mantener con los compañeros y compañeras relaciones respetuosas, cordiales, de ayuda y solidaridad haciendo prevalecer el interés social sobre el interés individual.
23. Llevar con dignidad y respeto: el carné, los uniformes e insignias propias del Colegio. Entonar el himno con fervor y respeto en los actos de comunidad.
24. Estudiar con responsabilidad y rendir académicamente, demostrando una actitud creativa, propositiva, crítica y positiva para asegurar el éxito de los diferentes procesos.
25. Cumplir eficientemente con compromisos, actividades y evaluaciones.

26. Hacer llegar y presentar excusa por la inasistencia al coordinador el mismo día o jornada cuando se presente la eventualidad o con anterioridad por medio del padre, madre de familia o acudiente.
27. Aprovechar al máximo las oportunidades que me brinda la institución para el buen uso del tiempo libre.
28. Permanecer dentro del plantel durante toda la jornada escolar y en los sitios programados para cada actividad.
29. Informarme acerca de las funciones del personero, contralor y gobierno escolar.
30. Hacer buen uso de la capilla, cafeterías, restaurante escolar, salas de informática, servicio de internet, biblioteca, laboratorios y demás espacios, respetando sus reglamentos con compromisos, actividades y evaluaciones.
31. En caso de retiro del colegio cualquiera que sea el motivo es obligación estar a paz y salvo con las diferentes dependencias de la institución.
32. Hacer un uso racional de los servicios públicos disponibles dentro del colegio sin atentar de ninguna forma contra sus instalaciones.
33. El Personal de 10°Y 11° de conformidad con el artículo 97 de la ley 115 de 1994, deben prestar el servicio social obligatorio de acuerdo a lo estipulado por la Institución Educativa Colegio Provincial San José.
34. Seguir el conducto regular para la solución de las dificultades personales o grupales tanto en el orden académico como de comportamiento.
35. Realizar el máximo esfuerzo a fin de cumplir con el plan de adaptaciones curriculares cuando se trate de estudiantes con necesidades educativas especiales.
36. Establecer relaciones con base en el respeto, promoviendo la tolerancia, evitando conducta agresiva verbal, física o psicológica que se presenta entre los miembros de la comunidad educativa.
37. Hacer uso adecuado de las tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos online) y no utilizarlo para ejercer maltrato psicológico y continuado entre los integrantes de la comunidad educativa.

38. Establecer relaciones más justas, democráticas y responsables consigo mismo, con los otros y con el entorno, en el marco del Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos.

39. El uso del teléfono celular está sujeto a una cultura sobre su uso racional, adecuado, y responsable, los teléfonos deben permanecer apagados durante el transcurso de las actividades académicas. (aulas de clase, reuniones generales, actos religiosos, patios, etc.)

### 1.9 LEY DEL MENOR

La nueva legislación hace un especial hincapié en el bienestar de los niños y niñas que sufren una situación de desamparo familiar. En este sentido, se ha dado prioridad al acogimiento familiar para los menores de 6 años intentando evitar que ingresen en un centro: la Administración es quien decide dónde alojar al menor, independientemente de que los padres biológicos presenten un recurso, lo que, hasta esta nueva legislación, suponía el ingreso inmediato de los menores. Los niños y niñas también permanecerán con una familia de acogida mientras los padres recurren su declaración de desamparo.

La Administración debe encargarse de realizar evaluaciones periódicas de las familias de acogida para cerciorarse de que, realmente, son idóneas para acoger a estos menores. Es importante destacar que, si en el momento en que se produce la situación de desamparo no hay familias que puedan alojar al niño o niña, la Administración puede decidir trasladarlos a otra Comunidad Autónoma para que el menor pueda trasladarse lo antes posible con una familia. Es decir, que la nueva ley del menor procura evitar de cualquier modo que los niños y niñas acaben entrando en un centro tutelado.

Dentro del marco de esta nueva ley, se ha creado un sistema de adopción con criterios comunes a nivel nacional para que los padres de acogida puedan adoptar al niño o niña acogida. Además, la ley regula el derecho de estos menores a conocer su origen y su pasado y se ha creado un sistema específico para los casos en los que el menor quiere seguir manteniendo una relación con su familia biológica.

Otra novedad importante es que los menores que hayan vivido situaciones de violencia de género tendrán una condición reconocida como tal y, por tanto, el poder judicial debe adoptar medidas civiles para todos aquellos niños que dependen de la mujer sobre la que se ha ejercido dicha violencia. En estos casos, si un cónyuge mata al otro los menores cobrarán una pensión de orfandad completa, aunque el progenitor homicida siga con vida: en estos casos se concede el 100% de la base reguladora, en lugar de una cantidad porcentual como sucedía.

### 1.10 UNIFORMES

La comunidad estudiantil debe utilizar el uniforme del colegio en forma completa de acuerdo a la siguiente distinción:

#### De diario

#### Hombres:

Pantalón azul marino (no entubado), camiseta blanca que debe ir dentro del pantalón, medias oscuras (negras o azules), zapatos negros de material y suéter según el modelo establecido con del escudo de la institución.



#### Mujeres:

Falda azul oscura de pliegues hasta la rodilla, chaleco o suéter según el modelo establecido con el escudo de la institución, camisa blanca de cuello alto y manga larga, medias azules para preescolar y básica primaria, medias blancas para básica secundaria y media, zapatos negros de material.



### **De educación física para todos:**

Sudadera completa según modelo establecido por la institución (no entubada), camiseta blanca, medias y zapatos tenis de color blanco. Se debe usar completo durante toda la jornada escolar.



### **Uniforme de gala**

#### **Hombres:**

Chaqueta de paño azul oscuro, camisa blanca con cuello, corbata negra, pantalón crema (no entubado), medias blancas, zapatos negros de material



### Mujeres:

Chaqueta de paño azul oscuro, falda crema de pliegues hasta la rodilla, camisa blanca de cuello alto, manga larga, medias blancas, zapato negro de material





## 1.11 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA SALON DEPORTE

<b>Balones de futbol de salon</b>	<b>21</b>
<b>Balones de voleibol</b>	<b>21</b>
<b>Balones de baloncesto</b>	<b>21</b>
<b>Hastas</b>	<b>10</b>
<b>Bastones</b>	<b>43</b>
<b>Bolos de madera</b>	<b>10</b>
<b>Balas</b>	<b>4</b>
<b>Discos</b>	<b>7</b>
<b>Aros</b>	<b>21</b>
<b>Platillos</b>	<b>18</b>
<b>Cuerdas largas</b>	<b>31</b>
<b>Cuerdas cortas</b>	<b>25</b>
<b>Conos grandes</b>	<b>12</b>
<b>Conos pequeños</b>	<b>10</b>
<b>Colchonetas</b>	<b>11</b>
<b>Guantes</b>	<b>37</b>
<b>Almuadillas</b>	<b>3</b>
<b>Mascotin</b>	<b>1</b>
<b>Bates</b>	<b>2</b>
<b>Bolas de sofbol</b>	<b>23</b>
<b>Domos</b>	<b>10</b>
<b>Sancos</b>	<b>14</b>
<b>Escalera pliomerica</b>	<b>2</b>
<b>Tuneles</b>	<b>2</b>
<b>Columpios</b>	<b>3</b>
<b>Rastrillos</b>	<b>4</b>

## 1.12 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

### BANDERA



Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente.

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro.

En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio.





Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.



Como imagen corporativa e identificación ante la comunidad se utiliza un símbolo formado por una estrella blanca de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre Colegio Provincial San José Pamplona. Es el utilizado por los estudiantes en sus uniformes

Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia. De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema:  
**¡Aguiluchos!: ¡A las cumbres!**





## HIMNO DEL COLEGIO

### CORO

De nuestra patria somos  
promesa florecida  
Ante su altar la vida  
es sacra donación,  
Sentimos en la sangre  
bullir toda la historia  
Con ecos de victoria  
resuena el corazón

### I Estrofa

Nuestra ambición es noble  
y el joven pecho alienta  
el fuego que sustenta  
la audacia de la edad.  
Destinos de heroísmo  
Nuestro camino traza,  
por siempre nuestra raza  
amó la libertad, amó la libertad.

### II Estrofa

Cuando un himno ardiente  
Marchemos al futuro,  
Nuestro ideal es puro,  
Honor ciencia y virtud.  
Somos la savia nueva  
De la gloriosa gente,  
Y fulge en nuestra fuente  
Radiante juventud (his)

### III Estrofa

Benditos estos claustros  
Que brindan a la mente  
La estrecha refulgente  
De altísimo ideal.  
Infunden en las almas  
Vivifican doctrinas,  
Virtud y disciplina  
Y orgullo nacional.

### IV Estrofa

A nuestras manos pasan  
Los ínclitos pendones,  
Llevaron con honor.  
Hay fuerza en nuestros brazos  
Y aliento en nuestros pechos,  
Para emular los hechos  
Del épico valor.

### V Estrofa

Mas ya nuestro destino  
No es bélica contienda,  
La paz es dulce prenda  
De un nuevo florecer.  
Donde crecieron cardos  
De lucha fratricida,  
Renacerá la vida  
Con mágico poder.

**Música Eugenio Giovanetti  
Letra: Juan de Dios Árias**



## 1.13 HORARIOS

### HORARIO DOCENTE

H	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	1103	1104	704	905	1004
2	806	607	804	805	
3	606	705	1005	806	
R	E	C	R	E	O
4	704	904	805	607	
5	706	606	904	804	
6	705	905		706	

### HORARIO PRACTICANTE

H	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1					1004
2	806	607	804		
3		705	1005	806	
R	E	C	R	E	O
4		904		607	
5			904	804	
6	705				



### 1.14 MATRIZ DOFA

<b>FORTALEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mueven trabajos de cultura ciudadana y de esta manera fortalecen la conducta social.</li><li>• Cuenta con recursos y materiales para la realización de las clases.</li><li>• La institución siempre se encuentra aseada y con un ambiente agradable.</li><li>• Los docentes siempre están disponible para asesorías y problemas que se den en la institución.</li></ul>
<b>DEBILIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se encuentran rampas para dar acceso a toda la población estudiantil.</li><li>• Poca participación de los estudiantes a reuniones para tratar problemáticas académicas.</li><li>• Falta de compromiso de los estudiantes para el mejoramiento de su rendimiento académico.</li></ul>
<b>AMAENAZAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Solo se cuenta con una sola salida, y funciona como de emergencia.</li><li>• De tras del colegio se encuentra la empresa centrales, donde se encuentran los generadores de electricidad.</li><li>• No se cuenta con un fácil acceso a las aulas de clases.</li></ul>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se cuenta con presupuesto para darle mantenimiento y recreación.</li><li>• Facilitan tareas de aula para aprovechamiento del tiempo libre.</li><li>• Los docentes y personal administrativo comprometido con el orden.</li></ul>

## II CAPITULO

### PROPUESTA PEDAGÓGICA

#### 2.1 ACTIVIDAD FUNCIONAL PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA Y EL BIENESTAR GENERAL COMO ALTERNATIVA PEDAGOGICA

##### INTRODUCCIÓN

La siguiente propuesta, hace referencia a la importancia de la educación física para mejorar las capacidades motrices gruesas en los estudiantes, así mismo, de una u otra forma, busca por medio del entrenamiento funcional fortalecer el desarrollo cognitivo y afianzar la dimensión afectiva, permitiendo así un desarrollo integral de cada uno de los infantes.

Sigüenza, I, 2015, menciona que, en la actualidad, la educación física se considera “como área obligatoria según el Ministerio de Educación y Cultura para la Educación Básica y Media. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas”.

En la descripción del problema se busca, como su nombre lo indica, describir la realidad que se vive dentro de la institución educativa, por otro lado, la justificación y los objetivos permiten tener una influencia de lo que se quiere lograr durante el desarrollo de la propuesta.

Por su parte, el marco teórico cumple un papel fundamental en el proceso, puesto que a través de él se conocen unos elementos legales con los que se encuentra respaldado la educación física con base en el entrenamiento funcional.

De igual forma, se evidencian teorías, que apoyan la importancia del entrenamiento funcional en el crecimiento personal, integral y físico para un adecuado desarrollo de la motricidad y bienestar general. Busca de que el adolescente exprese confianza, fomente su creatividad y permita conocer, respetar y valorar la relación con el otro. Denotando como indispensable la



variedad y vivencia de las diferentes actividades relacionadas con el juego, la lúdica, la recreación y el deporte para implementarlos continuamente en clase.

## 2.2 OBJETIVO GENERAL

- Implementar alternativas de actividades funcionales para el mejoramiento de las condiciones físicas, cognitivas y afectivas de los estudiantes de la Institución Educativa José Rafael Faria Bermúdez.

## 2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los factores que impiden un adecuado desarrollo de sus destrezas motoras y locomoción en el desarrollo de clases.
- Fomentar por medio de la clase de Educación Física actividades funcionales que les permita adquirir nuevas destrezas.
- Generar nuevos conocimientos acerca de las diferentes tendencias de la actividad física.
- Ejecutar las diversas alternativas que se proponen dentro de la actividad funcional.
- Realizar recomendaciones pertinentes para continuar con el proceso de fortalecimiento de la condición física de los adolescentes de la institución.
- Lograr que el estudiante mejore su rendimiento académico como motivación del trabajo impartido.

## 2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En efecto, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Por tanto, los estudiantes de la Institución Educativa José Faria cuentan con muy pocos escenarios de esparcimiento y diversión donde puedan pasar sus ratos libres y de ocio. A pesar de contar con una gran cantidad de material deportivo y lúdico es muy complicado al tener solo una cancha de fútbol de salón que a la vez viene siendo su patio de descanso, ahora bien, el colegio cuenta con una gran cantidad de estudiantes y esto hace aún más complicado la disciplina un ejemplo claro es al cambio de hora, los estudiantes salen y de una vez para la cancha ocasionando problemas o indisciplina con las demás clases o con la misma de educación física.

Es preciso nombrar que los estudiantes pertenecientes a la Institución Educativa José Faria de los grados noveno, décimo y once presentan dificultades en el desarrollo pleno del área de Educación Física debido a la falta de proceso lúdico-dinámico de su educación previa o también por la no realización de las tareas asignadas por el docente de forma inadecuada e incluso la no participación de los estudiantes por la carencia de confianza en sus capacidades para la solución de las actividades impuestas por el docente, la apatía es evidente en algunos de estos estudiantes de pronto por falta de motivación por parte de los padres de familia a una vida más saludable en actividad física y por ende son sedentarios a esta corta edad. Es evidente que los estudiantes que llegan nuevos de otros colegios poseen mejores destrezas motoras o también por el contrario no poseen ni una buena locomoción, al igual también existen grandes deportistas en la institución los cuales serán tomados en cuenta para el proceso.

Teniendo en cuenta las necesidades expuestas anteriormente nace la propuesta pedagógica “**ACTIVIDAD FUNCIONAL PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA Y EL BIENESTAR GENERAL COMO ALTERNATIVA PEDAGOGICA**”. En busca de que el estudiante exprese confianza y le permita conocer, respetar y valorar la relación con el otro denotando como indispensable la variedad y vivencia de

las diferentes actividades realizadas con las actividades funcionales, lúdico-dinámico para implementarlo continuamente en clases. Contando con el apoyo del colegio para así obtener un pleno desarrollo y poder contar con buenos resultados.

## 2.5 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta se enfocará en la implementación del entrenamiento funcional con los estudiantes de noveno, décimo y once de la Institución Educativa José Faria que les permita de una u otra forma el mejoramiento de su condición física y esquema corporal durante las clases de Educación Física. Así mismo, busca dar a conocer la importancia de ésta en el desarrollo eficaz del infante. Al respecto asegura: “Es la base para que el estudiante despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento”; “Es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayuda a alcanzar un desarrollo armonioso”; “Mejora a través de actividades físicas, la capacidad motora para el desarrollo del proceso de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales”. Fernández J. 2009. De la misma manera, el presente trabajo evidenciará los cambios que se realizarán durante la permanencia del docente en formación realizando sus prácticas en la Institución, permitiendo así la realización de un antes y un después de la implementación de la propuesta como tal.

Es de vital importancia mencionar, que dicho cambio se ve reflejados en todos los campos de formación de los infantes, tanto en la formación cognitiva, motora y afectiva, facilitando así un desarrollo multidimensional en el niño, mejorando de alguna manera en cada uno de su componente como ser integral; así mismo, se evidencia el mejoramiento de las relaciones no solo entre los estudiantes, sino también entre éstos y los docentes.

Sin embargo, cabe resaltar que, para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede al azar, debemos considerar el cuerpo y la mente como una unidad, por lo que la Educación Física no debe ubicarse dentro de la programación del centro como la hermana menor de las

demás materias, sino a la par, ya que una contribuirá con la otra al desarrollo de logros cada vez más complejos.

Por esta razón esta propuesta tiene como finalidad darle la importancia que debe merecer la Educación Física en el ámbito educativo ya que ésta no es implementada en su totalidad, dejando a un lado los beneficios que ésta aporta a la formación integral no sólo del estudiantado sino de la comunidad educativa en general.

## 2.6 POBLACIÓN

	MUJERES	HOMBRES	EDADES	TOTAL
<b>NOVENO 04</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>14-15 años</b>	<b>24</b>
<b>DÉCIMO 04</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15-17 años</b>	<b>26</b>
<b>DÉCIMO 05</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15-17 años</b>	<b>25</b>

## 2.7 MARCO TEÓRICO

Para sustentar la presente investigación se abordarán temáticas centrales que permitirán de una u otra manera apoyar el proceso investigativo, partiendo de conceptualización, clasificación, componentes, propósito e importancia de dichas temáticas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física.

### 2.7.1 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica: recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo especialización deportiva en su vida futura. La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es

fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.", "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

## 2.7.2 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El Entrenamiento Funcional (Functional Training) es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Son ejercicios multiarticulares y multimusculares que buscan desarrollar la inteligencia del movimiento humano.

Este entrenamiento está fundamentalmente destinado a mejorar la salud y el bienestar general. Los entrenamientos clásicos solían centrarse en ejercicios aeróbicos generalizados sin tener en cuenta las necesidades concretas de las personas que los realizaban. Sin embargo, con el Entrenamiento Funcional, lo que buscamos en SHA es que cada huésped saque el máximo provecho a su cuerpo y a sus movimientos.

Este entrenamiento incorpora lo mejor de cada campo del fitness, teniendo en cuenta la fisiología y la biomecánica funcional del cuerpo humano, la neurociencia y las leyes físicas aplicadas a cada movimiento corporal. De este modo, los ejercicios se realizan a partir del estudio detallado del funcionamiento del cuerpo de la persona y sus condiciones individuales, con lo que permiten obtener resultados optimizados. Por ello, aunque se puede hacer en grupo, se recomienda llevarlo a cabo de forma individualizada con un entrenador personal.

De este modo, además de mejorar capacidades físicas como la fuerza, la velocidad o la resistencia, con el entrenamiento funcional también se trabajan otras capacidades importantes para nuestro día a día como la agilidad, la movilidad, la estabilidad, la coordinación o el equilibrio, corrigiendo también

nuestra postura corporal. Lo bueno de este tipo de ejercicios es que no se realizan con máquinas complejas, sino que se pueden hacer con materiales mucho más sencillos (pelotas, mancuernas, cintas TRX...) sin ser por ello menos efectivos y que, además, resultan muy entretenidos para quienes los realizan.

### 2.7.2.1. ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

El principal objetivo del entrenamiento funcional es mejorar la funcionalidad del organismo, sobre todo aumentando la coordinación, se podrían destacar los siguientes puntos.

- Aumento de rendimiento deportivo o en la vida cotidiana.
- Prevención de lesiones.
- Crear una estructura corporal eficaz, eficiente, protectora y estética.

### 2.7.2.2. ¿PARA QUÉ SE USA O PARA QUIEN ESTA ACONSEJADO?

El entrenamiento funcional se usa principalmente para mejorar la funcionalidad de nuestro cuerpo.

Por ejemplo:

Para preparar al cuerpo hacia los gestos deportivos que nos pueden lesionar, es decir, mientras que tu deporte te hace trabajar una musculatura, el entrenamiento funcional lo complementa.

Una mejora en nuestro control motor, que actuará sobre el sistema neuronal, es decir, seremos capaces de ofrecer respuestas de mayor calidad (mayor coordinación en un menor tiempo) ante distintos estímulos percibidos por nuestro organismo. Como resultado de la buena aplicación de ejercicios sobre nuestro organismo, este desarrollará una estructura eficaz, eficiente y estética, desarrollando una musculatura que le permita realizar las diferentes tareas que



se le soliciten, ya sea saltar, correr o levantar una carga, con la mayor coordinación posible, y el menor esfuerzo, todo esto como resultado del aumento de rendimiento.

### 2.7.2.3 ¿A QUIÉN VA DESTINADO?

Va destinado a cualquier persona sea cual sea su práctica deportiva e incluso si no realiza ninguna, pero para ello habrá que centrarse y poner especial atención a todas las actividades que esta persona realice durante todo el día, para enfocar y personalizar el entrenamiento a ella. Si no conoces a la persona, no puedes empezar a trabajar con ella

DQS is member of:



## CAPITULO III

### 3. INFORME DE PROCESOS CURRICULARES

#### 3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A REALIZAR

Dentro del cronograma de actividades encontramos las pautas que se desarrollaron en el transcurso de la práctica profesional, además de las fechas y las actividades que se establecieron para la ejecución de la propuesta pedagógica.

#### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANAS	SEMANA #1	SEMANA #2	SEMANA #3	SEMANA #4	SEMANA #5	SEMANA #6	SEMANA #7
HORAS	5	5	5	5	5	5	5
ACTIVIDADES VALORACIÓN	X						
ASIMILACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS		X					
IMPLEMENTACIÓN DE LA TÉCNICA			X				
DESARROLLO DE LA TECNICA			X	X	X		
CORRECCIONES DE LA EJECUCIÓN					X	X	
VALORACION DE DESEMPEÑO						X	X
COMPETENCIA							X

## PROCESO METÓDICO

<p><b>VALORACIÓN</b></p>	<p>Semana durante la cual se valoró el estado físico de los estudiantes, en donde se tienen en cuenta virtudes y defectos en las actividades funcionales, teniendo presente antecedentes, si ya ha entrenado, si posee alguna lesión o alguna enfermedad que le impida el proceso .</p>
<p><b>ASIMILACION DE LOS INSTRUMENTOS</b></p>	<p>Como para muchos estudiantes es algo nuevo e innovador este tipo de actividades, se dio una introducción metódica a la utilización correcta de los instrumentos con los debidos cuidados y precauciones que cada uno debía tener.</p>
<p><b>IMPLEMENTACION DE LA TECNICA</b></p>	<p>Este es uno de los aspectos más puntuales ya que se deben mantener unos parámetros siendo muy riguroso en la implementación del gesto técnico ya que es el punto más importante porque de este depende el éxito del desarrollo del entrenamiento.</p>
<p><b>DESARROLLO DE LA TECNICA</b></p>	<p>El principio de individualismo nos dice que cada deportista desarrolla su técnica con un toque muy personalizado debido a su esquema corporal , por esto se tendrá en cuenta cada estudiante</p>



	<b>individualmente al momento de ciertas ejecuciones más complejas.</b>
<b>CORRECCIONES DE LA EJECUCION</b>	<b>Es importante hacer correcciones preventivas tanto es posturas como en locomoción para la prevención de lesiones y mejoras en los resultados propuestos en las fechas estipuladas.</b>
<b>VALORACION DE DESEMPEÑO</b>	<b>Al tener unos objetivos claros es importante obtener resultados de todo el proceso, por eso antes de la competencia se realiza un test que nos permita ver el avance y desempeño de cada uno de los estudiantes .</b>
<b>COMPETENCIA</b>	<b>El espíritu competitivo es algo natural que nosotros como seres humanos poseemos y más cuando somos buenos en algo y nos apasiona, al momento de ponernos a prueba con nuestros compañeros nos hace dar lo mejor para demostrar lo bien preparado que estamos, en la cual se pusieron a prueba mediante una serie de circuitos cronometrado para saber quién se preparó mejor.</b>

### 3.2 EJECUCION

#### 3.2.1 INSTRUMENTOS Y EJERCICIOS

INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIOS	GRAFICA
TEST DE YOYO	Test de resistencia intermitente	Aplicación	
BARRA 3 EN 1	Barra multifuncional	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Barras</li> <li>❖ Dominadas</li> <li>❖ Fondos</li> <li>❖ Abdominales</li> </ul>	
CHALECO DE PESO	Chaleco de 10 kg para volumen	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Flexiones</li> <li>❖ Dominadas</li> <li>❖ Sentadillas</li> </ul>	

<p><b>PELOTA PILATES</b></p>	<p>Ejercicios sobre una superficie inestable, para un trabajo más intenso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Variación de ejercicio para el Core.</li> <li>❖ Ejercicios para tren inferior</li> <li>❖ Ejercicios isométricos para tren inferior</li> </ul>	
<p><b>TRK</b></p>	<p>Ejercicios en suspensión donde las manos y pies se encuentran suspendidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Suspensión del tren inferior</li> <li>❖ Suspensión del tren superior.</li> <li>❖ Mixto</li> </ul>	
<p><b>CUERDA</b></p>	<p>Salto con diferentes variantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salto dos pies</li> <li>❖ Salto un pie</li> <li>❖ Doble giro de cuerda</li> <li>❖ Ocho</li> <li>❖ Atrás</li> </ul>	

<p><b>ESCALERA PLIOMETRICA</b></p>	<p><b>Serie de saltos coordinados en línea recta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Salto con variantes de estímulo.</b></li> </ul>	
<p><b>BARRA</b></p>	<p><b>Barra de peso multifuncion al</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Press militar transnuca</b></li> <li>❖ <b>Press de banca</b></li> <li>❖ <b>Sentadilla trasera con peso</b></li> <li>❖ <b>Cargada y envío</b></li> <li>❖ <b>Peso muerto</b></li> <li>❖ <b>Sentadilla frontal con peso</b></li> </ul>	
<p><b>EJERCICIO SIN INSTRUMENTO</b></p>	<p><b>Ejercicios con el propio peso personal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Salto a la grada</b></li> <li>❖ <b>Burpee</b></li> <li>❖ <b>Tijera</b></li> </ul>	

<p><b>ENTRENAMIENTO O HIIT</b></p>	<p><b>Entrenamiento de intervalo de alta intensidad</b></p>	<p>❖ <b>Circuito de aplicación</b></p>	
------------------------------------	---	--	--

### 3.2.2 DESCRIPCION DE EJERCICIOS “TEST DE YO-YO”

El test consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre un tramo de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. Estos 20 metros suelen estar demarcados por dos líneas rectas y paralelas que los deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora.

### BARRAS

La barra fija es uno de los ejercicios más sencillos y antiguos del mundo, pero tiene grandes beneficios si somos constantes. La base de este ejercicio es levantar nuestro propio peso para desarrollar fuerza de la parte superior del cuerpo y tonificar los músculos.

## DOMINADAS

Las dominadas son ejercicios que consisten en levantar el cuerpo mientras este pende de una barra. Mediante diferentes agarres de las manos, se parte con los brazos estirados y solicitando la fuerza de brazos espalda y abdomen, se lleva la barbilla a la altura de la barra. Pertenecen al grupo de ejercicios de auto carga (en otras palabras, a los ejercicios que utilizan tu propio peso corporal como carga) con la característica que en este caso la carga es en general el peso total del cuerpo por lo que se requiere cierto nivel y control de los músculos que se trabajan en el ejercicio.

## FONDOS

El fondo es un ejercicio usado en el entrenamiento de la fuerza. Los fondos realizados con los brazos a la anchura de los hombros desarrollan principalmente los tríceps, junto con músculos sinérgicos como los deltoides, los pectorales (esternales, claviculares y menores) y los músculos romboides de la espalda (en este mismo orden).<sup>1</sup> Los fondos realizados con los brazos a mayor anchura, en cambio, tienen un mayor impacto sobre los músculos pectorales, de manera parecida a como el press de banca de agarre ancho desarrolla más los pectorales que los tríceps.<sup>2</sup> Es importante llevar a cabo el ejercicio con buena forma para evitar el exceso de estrés en las muñecas.

## ABDOMINALES

los ejercicios abdominales son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona. Antes de la tonificación, es necesario eliminar la grasa que recubre dichos músculos, a través del ejercicio aeróbico y de una alimentación saludable.

Existen distintos tipos de ejercicios, de acuerdo a qué músculos se desee tonificar. De esta forma, pueden ejercitarse los abdominales inferiores, los abdominales oblicuos y los abdominales superiores.

## CHALECO DE PESO

### 1. Squat búlgaro - 10 repeticiones por pierna

Comienza con tu rutina de ejercicios con chaleco lastrado con un desafío imponente. Un pie en una caja, pon el otro pie delante. Baja poniendo las dos piernas con las rodillas en 90 grados y luego empuja hacia arriba. ¿Hiciste 10? Cambia a la pierna contraria. Es más difícil de lo que parece, no te confíes con las repeticiones.

### 2. Pull-up por encima de la mano - 12 repeticiones

Coge una barra con un agarre por encima de la mano y cuélguelo a la distancia del brazo. Levántate hasta que tu barbilla cruce la barra. Sin trampas, por favor. Haz una pausa arriba y luego controla la bajada.

### 3. Planchas a presión - 6 repeticiones en cada brazo

Luego, apóyate en los antebrazos y en los dedos de los pies para finalizar este ejercicio con el chaleco lastrado. A su vez, pon las manos donde estaban los codos y estire los brazos. Baje y luego cambie de lado. Sí, sabemos que duele, pero pronto verás la recompensa en todo tu torso.

#### 4. Pistola en cuclillas - 4 repeticiones en cada pierna

¿Cuclillas demasiado fáciles? Prueba con pistolas. Levanta un pie y sácalo. Agáchate lo más bajo que puedas, luego levántate. Haz al menos 4 repeticiones y luego cambia de lado. Trata de no caerte, para lo cual, mantén el pecho alto y el trasero para fuera, en la medida que te sea posible.

#### 5. Salida de abdominales - 3 repeticiones

No necesitas máquinas para los abdominales nuevos. A cuatro patas, camina con las manos hacia adelante hasta que tu estómago esté a sólo unas pocas pulgadas del suelo y luego invierte el movimiento.

#### 6. Salto en caja - 5 repeticiones

Este movimiento mejora cualquier deporte. Coloca una caja más o menos a la altura de tus rodillas, ponte en cuclillas y mueve los brazos hacia atrás. Salta y aterriza en la caja. Baja y repite este salto primero en series de cinco, que deberás ir aumentando progresivamente. Cuidado porque el peso adicional del chaleco lastrado se hará notar.

#### 7. Burpees

La realización de este ejercicio, al igual que los saltos a la caja, resulta tremendamente efectivo para mejorar el estado físico. Independientemente del deporte del que se trate, si eres capaz de hacer al menos diez burpees, estás en forma. Prueba una vez hayas alcanzado tus primeras metas a hacerlo con el chaleco lastrado, verás la diferencia.

## 8. Salto de patinador polimétrico - 3 saltos en cada dirección

Ahora a trabajar algunos músculos abdominales más pequeños. Cruce la pierna izquierda por detrás de la derecha y haga media flexión en cuclillas. Salta a la izquierda e intercambia brazos y piernas. Sigue saltando de un lado a otro tantas veces como puedas.

El chaleco lastrado aumentará la carga y la potencia que necesitas para sacar adelante el ejercicio, logrando más efectividad en menos tiempo de entrenamiento. Ahora ya conoces 8 buenos ejercicios para empezar a trabajar con el chaleco lastrado. Utiliza esta guía para inspirarte, pero recuerda que siempre debes realizar ejercicio físico acompañado de un entrenador profesional. De esta forma, evitarás el riesgo de caer lesionado debido a una mala postura o una técnica incorrecta a la hora de practicar cada ejercicio. Ten en cuenta que contarás con un peso adicional, y tus músculos se verán más exigidos por este motivo.

## PELOTA DE PILATES

alivia la sobrecarga en las articulaciones y en los discos intervertebrales, al ser la pelota la que absorbe todos los impactos que puede recibir la columna, incrementando la movilidad articular y la flexibilidad, de forma segura y efectiva. Por este motivo es altamente recomendable en personas que sufren dolores lumbares y cervicales y mujeres embarazadas". Además, asegura que fortalece todos los grupos musculares, ya que al ser una base inestable permite que más de un músculo se active a la vez, con el resultado de un acondicionamiento físico integral, que trabaja tanto la coordinación y la flexibilidad como la resistencia y la fuerza. También sirve para potenciar lugares específicos del cuerpo como los abdominales y la columna. Al ser una base inestable, se requiere de un control de la zona abdominal mucho más consciente.

## **TRK: Entrenamiento en suspensión**

Ya sea para aquellos que quieren trabajar únicamente su potencia muscular, como para los que desean un trabajo de fuerza combinado con ejercicios aeróbicos (running, natación, ciclismo, patinaje...), el TRX puede ser una buena opción para ambas clases de deportistas. Este ejercicio no requiere una forma física previa, ya que hay sesiones diseñadas para todo tipo de niveles. Sin embargo, como cualquier otra actividad física, se recomienda ponerse en manos de personal cualificado que enseñe a utilizar correctamente el sistema de anclaje y cuerdas, así como consultar a un médico especialista en caso de padecer alguna enfermedad para determinar si el entrenamiento en suspensión TRX no supone ningún riesgo para la salud. Un uso indebido puede llegar a lesionar a quien lo usa, aunque bien es cierto que es muy difícil llegar a una lesión

## **CUERDA**

Esta herramienta es que puede usarse de mil formas y no requieres mucho espacio solo debemos activar nuestra creatividad. La cuerda para saltar puedes usarla aislada, combinando ejercicios, actividades y hasta programas de entrenamiento con el fin de sacar un mayor provecho, lo mejor es comprar una que pueda adaptarse a tú estatura sin problemas, a continuación, te mostramos 8 formas de combinar tu cuerda para saltar en tus entrenamientos:

## **SALTO DE DOBLE PIERNA**

Este es el típico salto que todos conocemos, consiste en saltar la cuerda con ambos pies al mismo tiempo, pero no podíamos excluirlo de esta lista, un truco que a lo mejor no te han dicho es que debes dejar a un lado el cuerpo rígido y usar siempre las puntas de tus pies de esta forma el impacto en las articulaciones no será tan agresivo.

No pasa nada con unos cuantos saltos, pero si repites la actividad durante años el cuerpo empezará a enviarte señales de alarma como dolor, molestias en las plantas de los pies y contracturas en la musculatura del tobillo.

## SALTOS ALTERNANDO PIERNAS

Son un poco más difíciles, pero si practicas podrás conseguirlo, consisten en pararse y saltar con una sola pierna al primer momento después saltar con la pierna contraria y seguir alternando derecha e izquierda por un tiempo determinado, sin darte cuenta trabajarás el equilibrio, control motor y fuerza muscular en miembros inferiores.

## SALTOS VELOCES

Es muy simple consiste en hacer saltos individuales tan rápido como sea posible o, saltar con las rodillas bien altas hasta pegar al pecho en el menor tiempo posible, a esta rutina puedes incorporarle movimiento y empezar a saltar desplazándote en línea recta en casa, parque o el gimnasio, si quieres que sea un nivel más avanzado intenta desplazarte en retroceso mientras saltas y elevas las rodillas.

## SALTOS + SENTADILLAS

Lo divertido de los entrenamientos con cuerdas para saltar es que puedes variarlos y mezclar otros ejercicios con tus objetivos reales, si estás buscando fortalecer los miembros inferiores con movimientos de potencia es posible saltar la cuerda y dejar un espacio para hacer una sentadilla perfecta, cuida que las rodillas no sobrepase la punta del pie y fíjate que la espalda siempre este derecha, luego subes y vuelves a saltar la idea continuar este procedimiento por repeticiones o tiempos específicos.

## VARIACIONES CON LA CUERDA

En lugar de hacer saltos simples o dobles es posible cambiar la disposición de la cuerda como dejar que caiga de lado a lado, variar los saltos hacia adelante y atrás, quedar en una sola pierna y después alternar, realmente las limitaciones están en tú cabeza.

## CIRCUITOS FUNCIONALES

Una forma genial de quemar grasa, ganar velocidad y consciencia corporal es llevando a cabo entrenamientos funcionales, así tengas un espacio pequeño planifica unas 3 o 4 estaciones con bandas de resistencia, sistemas de entrenamiento en suspensión, pelotas y una cuerda para saltar y proponte a hacerlo en un tiempo específico o un número de repeticiones igual para cada estación, quedarás asombrado con los resultados después de trabajar de esta forma en unas cuantas semanas.

### APOYA Y SACUDE

Lo más probable es que hayas escuchado de este ejercicio con otro nombre, pero lo que es 100% seguro es que sus beneficios nunca desaparecen, es genial para trabajar fuerza y tropismo muscular en los miembros superiores, control motor, potencia, velocidad además de integrar características de ejercicios balísticos. Lo que debes hacer es apoyar un extremo de dos cuerdas para saltar en una baranda y los otros extremos sostenerlos uno en cada mano estando de frente, abre tus piernas a la misma altura que tus hombros, mantén un buen ritmo respiratorio y comienza a flexionar y extender tus hombros **mientras las cuerdas se mueven, intenta mantener el ritmo mientras activas tú CORE.**

## ESCALERA PLIOMETRICA

Es una de los medios con la que el corredor puede trabajar para mejorar su agilidad, velocidad y coordinación. La agilidad es la capacidad de moverse rápidamente y cambiar de dirección con mayor facilidad, y ésta debe formar parte de tu rutina de entrenamiento. Con ella podemos mejorar la capacidad de desplazarnos más rápidamente en múltiples direcciones, lo cual nos será

de utilidad en los posibles cambios de dirección que tengan lugar durante los entrenamientos y/o las carreras.

## **BARRA DE PESO MULTIDIMENSIONAL**

### **Sentadillas**

Este ejercicio no podía faltar en esta lista. Las sentadillas son, quizás, la mejor forma de entrenar tus piernas al completo y si las haces con barra olímpica y libre mejor aún. Recuerda siempre priorizar la sentadilla profunda y cuida la técnica para evitar lesiones.

### **Overhead squats**

Los Overhead squats requiere de flexibilidad y fuerza. No todo el mundo es capaz de ejecutarlo correctamente, sobre todo cuando empezamos, así que paciencia. Tienes que mantener los brazos rectos y bloqueados para que la barra quede sobre nuestra cabeza, bajar lo suficiente para conseguir una sentadilla profunda y evitar que tu cuerpo se incline hacia adelante durante el movimiento.

### **Peso muerto**

Con las sentadillas trabajas prácticamente toda la pierna, pero con el peso muerto llegas prácticamente a trabajar todo el cuerpo. Siempre es importante cuidar la técnica, pero en este ejercicio aún es más prioritario que busques hacer el peso muerto perfecto. Este ejercicio mal ejecutado puede ser lesivo

### **Remo con barra**

El remo con barra trabajará prácticamente toda tu espalda con la única necesidad de una barra olímpica. Para ejecutar bien este movimiento debes evitar coger impulso con la cadera y el tronco. La fuerza debe salir de los brazos y, principalmente la espalda si no estarás perdiendo el tiempo

## Press militar

Trabaja los hombros con la barra haciendo un simple press militar llevando la barra sobre tu cabeza hasta que los brazos queden completamente estirados. Hay gente que aún hace este movimiento llevando la barra tras la nuca y haciendo esto lo único que logramos es aumentar el riesgo de lesión

## EJERCICIO SIN INSTRUMENTO

### Flexiones de brazos

Para trabajar el tren superior basta con realizar flexiones de brazos sobre las escaleras. Ahora bien, podemos jugar con la posición del cuerpo para aumentar o disminuir la intensidad del ejercicio. Si tenemos las manos apoyadas en el escalón y los pies en el suelo (imagen) la intensidad será menor y el trabajo se centrará sobre el pectoral y el tríceps. Si queremos aumentar la intensidad del ejercicio basta con colocar las piernas en alto, apoyadas sobre la grada, y las manos en el suelo. Además de aumentar la intensidad del ejercicio se incidirá también sobre los hombros.

### Subida a la grada con una pierna

El ejercicio de subida a la grada con una pierna es un excelente ejercicio para trabajar la fuerza general de toda la musculatura de la pierna. Nos colocamos con una pierna sobre la grada (en alto) y la otra abajo. Tenemos que subir impulsando únicamente con la pierna que tenemos en la grada llevando la otra pierna libremente hacia arriba. Con este ejercicio trabajamos, principalmente, los cuádriceps y glúteo. Dependiendo de la altura del escalón la intensidad será mayor o menor.

### Subida alterna de piernas

Con este ejercicio trabajamos más la potencia de piernas ya que se necesita un movimiento enérgico de piernas. Tenemos que subir de manera explosiva las gradas alternando el apoyo de las piernas. Podemos hacer la subida

rápidamente, o frenando en cada subida manteniendo el equilibrio a una pierna para trabajar más la fase excéntrica del ejercicio

Subida con las dos piernas

Ejercicio similar al anterior pero esta vez subimos con las dos piernas. El movimiento sigue siendo explosivo, y, al igual que cuando subíamos alternando las piernas, lo podemos hacer seguidamente (sin parada) o controlando el cuerpo en cada uno de los escalones. Es importante que el movimiento sea muy explosivo

## BURPEE

Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos. Además, introduciendo alguna variable a los “típicos” burpees conseguimos involucrar algún otro músculo. Al margen de fortalecerlos, es un excelente ejercicio cardiovascular, prueba a hacer una serie y verás cómo tu respiración se acelera y tu ritmo cardíaco aumenta rápidamente. Es muy recomendable también si lo que buscamos es adelgazar, tonificar y perder grasa que hemos podido acumular.

Burpees con peso

Para hacerlo aún más duro y trabajar una mayor cantidad de músculos podéis realizar alguna de las variantes del burpee, como, por ejemplo:

1. Burpee con saco, la realización consiste exactamente en lo mismo que el burpee normal, pero sujetando en todo momento un saco entre las manos, el peso del saco variará en función de nuestra capacidad física. Podemos sustituir el saco por cualquier otro elemento que se nos ocurra como por ejemplo un bosu, con la base mirando hacia nosotros.

2. Añadiendo dominadas, en el momento que efectuamos el salto nos agarramos a una barra para realizar la dominada, con esto conseguimos involucrar en el ejercicio los bíceps y los músculos de la espalda.

## TIJERA

Las tijeras es un ejercicio que se viene practicando en los gimnasios desde hace muchos años. Últimamente este ejercicio ha pasado a un segundo plano, pues poco a poco le han ido suplantando otros más sencillos de llevar a cabo o novedosas máquinas que nos lo ponen más fácil, pero a pesar de todas las tijeras siguen siendo una de las mejores formas de entrenar los glúteos. La forma básica de realizar las tijeras consiste en colocarnos de frente, con la espalda recta, vista al frente y una mancuerna en cada mano. Partiendo de esta posición adelantamos una pierna hacia delante dejando estirada al máximo la pierna que queda detrás, de forma que sólo se deje apoyada la punta del pie. La pierna que adelantamos debe ser simplemente la que aguante el equilibrio, pues la que queda por detrás es la que trabajará.

## ENTRENAMIENTO HIIT

El entrenamiento HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad) se define como la realización de sesiones cortas (de entre 4 y 20 minutos) con series de entre 20 segundos hasta 4 min de ejercicios HIIT (de intensidad alta, no máxima), intercalados con períodos de recuperación o intensidad baja. Los intervalos de intensidad son cortos porque el cuerpo no puede mantener el nivel de actividad óptimo para un HIIT por mucho tiempo.

A día de hoy las rutinas HIIT se han ganado la fama de ser los entrenamientos más eficaces, tanto para la gente que quiere quemar calorías como para atletas que buscan un mayor rendimiento.



### 3.3 EVALUACION RESULTADOS

Con las siguientes actividades se obtuvieron buenos resultados por consiguiente se tuvo un buen interés por parte de los participantes, con las siguientes actividades se cumplió con el objetivo que se tenía propuesto. También se podría decir que esto ayudo mucho a las relaciones interpersonales y el trabajo en grupo por medio de las actividades propuestas, donde la intensión de dicha propuesta pedagógica era mejorar las condiciones físicas, hábitos y estilos de vida saludable a su vez mejorando el rendimiento académico y de nuevas habilidades.

### CONCLUSIONES

De manera muy acorde se llevó a cabo una propuesta pedagógica multifuncional para el mejoramiento de las habilidades básicas con una experiencia que implica el desarrollo integral de los niños y jóvenes de secundaria de la institución Faria. Todo como producto de un proceso que se fue llevando al iniciar las practicas se fueron observando las falencias determinadas en cada niño, esto permitió la interacción real en el contexto escolar generándose una gran satisfacción al ver el progreso que se fue dando en los niños desde la fase inicial hasta la parte final de mi propuesta. Se evidenciaron cambios positivos respecto a los ámbitos prácticos de los niños, como también se evidencio cambios en la comunicación con los demás compañeros y la interacción consigo mismo. Dado a esto la institución José Rafael Faria que cuenta con muchos recursos para la realización de dichas actividades por lo que hay materiales con los cuales los niños puedan trabajar cosas diferentes en cada clase o espacios libres y salir de la rutina.



## RECOMENDACIONES

- Mantener e integrar estas propuestas para el bienestar físico y mental de los jóvenes.
- Para los profesores de educación física próximos a llegar a la institución tener en cuenta el proceso individual de cada estudiante, y su condición con la que se presente.
- Seguir fortaleciendo la disciplina en los estudiantes con este tipo de estrategias innovadoras.

DQS is member of:



## CAPITULO IV

### 4.1 ACTIVIDADES INTER INSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
02/05/2019	Celebración del día del idioma	
21/05/2019	Circuito Polimotor	
06/06/2019	Realización del test de yoyo	

<p><b>10/06/2019</b></p>	<p><b>Sala recreativa</b></p>	
<p><b>18/07/2019</b></p>	<p><b>Inter colegiados</b></p>	
<p><b>19/07/2019</b></p>	<p><b>Celebración de la independencia</b></p>	
<p><b>25/07/2019</b></p>	<p><b>Campeonato inter curso</b></p>	

	<p><b>Actividades funcionales</b></p>	
--	---------------------------------------	--



## CAPITULO V

### 5. FORMATOS DE EVALUACION

#### 5.1 CARTA DE SOLICITUD

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

Pamplona, 24 de abril del 2019

Señor rector  
**ESP. JOSE ALIRIO MONTAÑEZ**  
Institución educativa Colegio Provincial  
Sede José Rafael Faría Bermúdez  
Pamplona

Estimado Rector:

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

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

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

*Edinson Jose Menendez Rubiano*  
**EDINSON JOSE MENDEZ RUBIANO**  
ESTUDIANTE

*Leidy Consuelo Ortiz Vera*  
**LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**  
Coordinador de Práctica

*ESP. JOSÉ ANTONIO GELVEZ*  
**ESP. JOSÉ ANTONIO GELVEZ**  
SUPERVISOR

Atentamente,

*Leidy Consuelo Ortiz Vera*  
**LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**  
Coordinador de Práctica

*ESP. JOSÉ ANTONIO GELVEZ*  
**ESP. JOSÉ ANTONIO GELVEZ**  
SUPERVISOR

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

## 5.2 FORMATO SUPERVISOR ASESOR DE PRACTICAS

7/20

### 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  
E

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

**4. Ejecución**

➤ La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo  
B

➤ 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 ASESOR: José Antonio Galvez Ramírez

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: [Firma]

FECHA: Pamplona, Agosto 2/2019







## 5.4 NOTAS DE PRACTICA INTEGRAL

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

### NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: EDINSSON JOSE HENDEZ RUBIANO.  
 SUPERVISOR: JOSE ANTONIO GONZALEZ RAMIREZ.  
 INSTITUCIÓN: COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE SEPE GUARIA.  
 GRADO 6<sup>2a</sup> 7<sup>2a</sup> 8<sup>2a</sup> 9<sup>2a</sup> 10<sup>2a</sup> FRECHA: Pamplona Agosto 2/2019.

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	5.0	150
2 Docente y Evaluativa		50%	5.0	250.
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	100
NOTA DEFINITIVA		100%	5.0	

Supervisor: \_\_\_\_\_

Alumno - Profesor: \_\_\_\_\_

*[Handwritten signatures]*

José Antonio G.  
 02 AGO 2019  
 Lic. Educación Física  
 Recreación Comunal UZ



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

### NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: EPINSSON JOSE HENDEZ RUBIANO  
ASESOR: Jose Antonio Guey Ramirez  
INSTITUCIÓN: Colegio Provincial San José sede Tárcoles  
CURSO: 6<sup>to</sup> 7<sup>to</sup> 8<sup>to</sup> 9<sup>to</sup> 10<sup>to</sup> FECHA: Pamplona Agosto 21/2019.

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

OBSERVACIONES ESPECIALES:

- Activo colaborador y muy responsable con las actividades que se le asignan.
- Lidera y propone actividades que van en bien del desarrollo de sus Alumnos
- Felicitaciones, exitos y pliante.

ALUMNO - PROFESOR: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

## 5.5 FORMATO DE EVALUACION PARA EL ALUMNO-MAESTRO

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL  
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE ESTUDIANTE: EDINSON JOSE MENDOZA RUBIANO  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Colegio provincial Sede José Rafael Faría Bermúdez  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: JOSÉ ANTONIO GELVEZ

**INSTRUCCIONES PARA EVALUAR**

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

**1. De la Institución de Práctica**

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

**2. De la Universidad**

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



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

SAUGERENCIAS:

---

---

---

---

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Edinson Jose Manetti Kibianca

FECHA: 02 - AGOSTO - 2019



## 5.6 FICHA DE EVALUCION DEL PLAN DE CLASE PRACTICA INTEGRAL

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

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE CLASE. PRÁCTICA INTEGRAL**

ALUMNO - PROFESOR: EPINSON JOSE HENRIZ RUBIANO SUPERVISOR: José Antonio Gelesy Ramírez  
 PERIODO ACADEMICO: I - 2019 FECHA: AGOSTO 2 - 2019

Aspectos Evaluables		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducta de entrada).	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5				
2. Los objetivos explícitos están bien formulados ( Medibles, Observables y Alcanzables )	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				
3. Los contenidos tienen secuencia lógica, se adaptan a l nivel del alumno y sintetizan la totalidad del tema.	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				
4. Describir las actividades del aprendizaje.	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5				
6. Los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivos, temas y actividades de aprendizaje.	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				
<b>TOTALES</b>		5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0				

  
 Lic. Educación Física  
 Departamento de Cultura Física, Recreación y Deportes

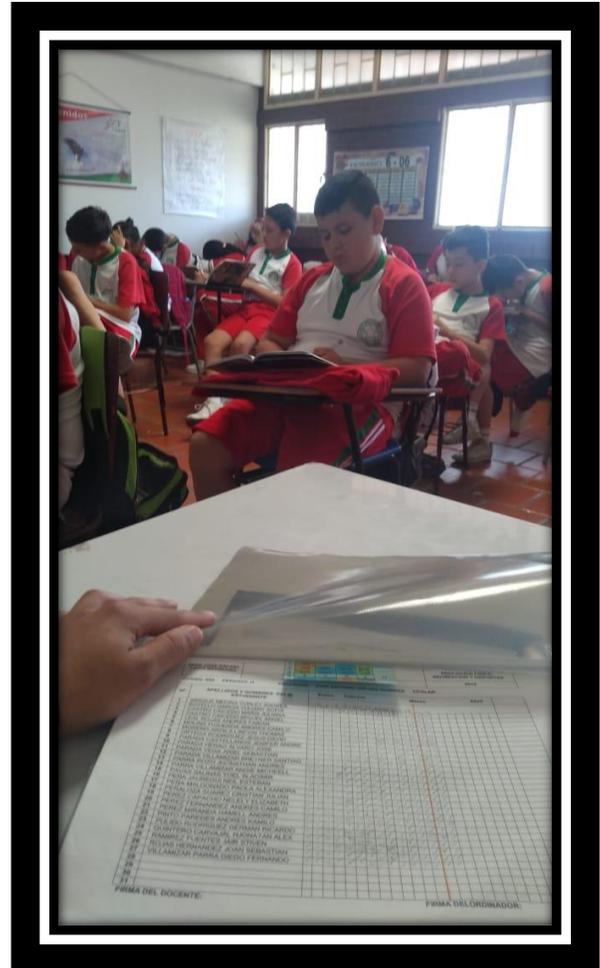


## 5.7. CONCLUSION GENERAL DE LA PRACTICA PROFECIONAL

El instituto José Rafael Faria Bermúdez me otorgo la responsabilidad y posibilidad de poner en prácticas mis habilidades cognitivas, deportivas y artísticas desde el ámbito educativo, fue una experiencia significativa, donde pude poner en prácticas los nuevos conocimientos sobre la educación física en su totalidad, además me abrieron las puertas para desempeñarme en mi rol como docente, pude encontrar que cuenta con excelentes docentes que llevan una larga experiencia allí, cuentan con una buena ejecución y destrezas deportivas, aunque se observa mucho la indisciplina por la infraestructura del lugar . Por ende, dentro de la práctica logre mejorar cada uno de estos aspectos, donde reafirme mi pasión por el deporte y por contribuir a el cambio social, educativo y personal de cada niño con quienes compartí, así mismo demostré que por medio del entrenamiento funcional se pueden mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes, dando a conocer la importancia de un estilo de vida saludable. Todo lo anterior fue posible gracias a las docentes de dicha institución, el supervisor de práctica, la coordinadora de práctica y cada docente que durante mi carrera me brindaron sus conocimientos, para ser parte de esta gran profesión.

## 5.8. ANEXOS





DQS is member of:



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



DQS is member of:



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



DQS is member of:



## 5.9 BIBLIOGRAFIA

- <http://www.redalyc.org/pdf/440/44025211.pdf>
- Shepherd, Roy. "Exercise prescription for the healthy aged: testing and programs". Clinical journal of sport medicine. 1 (2) 88-99. 1991.
- Kaver Chacón, Randall, Céspedes Ortega, Vivian, Fonseca Retana, Luis y Salazar, Walter. "Efecto de un programa de fuerza con cargas de 30% o 70% de 5 RM en el adulto mayor". Memoria IV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. San José. 1997
- Ballestero Umaña, Carlos. Modificaciones del estado anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática del karate do. Tesis de grado para optar por el grado de Magister Scientiae en Gerontología. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. 1999
- <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/tablas-de-ejercicios/como-realizar-el-entrenamiento-funcional-fases-y-ejercicios>
- <https://www.vitonica.com/entrenamiento/rutina-entrenamiento-funcional-para-trabajar-todo-tu-cuerpo>
- <https://www.vitonica.com/entrenamiento/circuito-entrenamiento-funcional-que-puedes-hacer-tu-propia-casa>
- <https://www.tuconsejerofitness.com/ejercicios-de-entrenamiento-funcional/>



- [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2014-10-28/transforma-tu-fisico-para-siempre\\_419331/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/running/2014-10-28/transforma-tu-fisico-para-siempre_419331/)
- <https://www.nestleagustoconlavid.com/que-son-y-para-que-sirven-los-ejercicios-funcionales/>

DQS is member of:

