



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**EDUCACION FISICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDADES
FÍSICAS EN TIEMPOS DE COVID 19 A LOS GRADOS TERCERO
CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA EN EL COLEGIO LA SAGRADA
FAMILIA**

LUIS ÁNGEL LOZANO NAVARRO

1052092364

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN
EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

MODALIDAD PRESENCIAL

PAMPLONA

2020



SC-CER96940



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

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



Portada.	1
Introducción.	4
Capítulo I	
Reseña histórica.....	5
Proyecto educativo institucional	6
Horizontes.....	7
Visión.....	8
Misión.....	8
Filosofía.....	9
Perfiles.....	9
Organigramas institucionales.....	13
Estructura organizacional.....	14
Símbolos de la institución.....	15
Manual de convivencia	16
Uniformes	19
Matriz dofa.....	22
Capítulo II	
Titulo.....	25
Objetivos	25
Descripción del problema.....	26
Justificación.....	28



SC-CER96940



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

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



Población.....	28
Marco teórico	29

Capítulo III

Informe de los procesos curriculares.....	30
Cronograma	30
Actividades	32

Capítulo IV

Actividades interinstitucionales.....	53
---------------------------------------	----

Capítulo v

Evaluación.....	55
Conclusión.....	65
Resultados.....	65
Bibliografía.....	65
Anexos	67



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Introducción

El presente trabajo se realizó con el fin de desarrollar las habilidades físicas en los grados 3° 4° y 5° de la institución sagrada familia del Carmen de Bolívar, se pudo diagnóstico a nivel general en todos los cursos desde 3° hasta el grado 5°, que no venía trabajando ningún tipo de actividad física durante la cuarentena.

Este trabajo recoge una serie de actividades enfocadas en la práctica de actividad física.

El área de educación física es primordial en la básica primaria ya que es importante desarrollar las capacidades físicas desde edades tempranas, esto conlleva al mejoramiento de la calidad de vida de la población que se encuentra en crecimiento. Investigaciones realizadas por (G. Schlesin y H. Rieger en la RDA en 1946) en el campo de la medicina, la higiene y en la educación física han demostrado que hay una dependencia directa entre el aumento de la capacidad de rendimiento físico y la capacidad de rendimiento intelectual. Mediante la realización de una mayor frecuencia de la práctica deportiva semanal los alumnos pueden soportar una mayor carga intelectual, elevan su rendimiento académico y mantienen más tiempo la atención durante el día.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

RESEÑA HISTORICA INSTITUCION

El 5 de enero del año 1993 fue llevado una carta a la secretaría de educación municipal con el objetivo de solicitar un permiso para dar apertura al humilde taller de enseñanza con el nombre de colegio la sagrada familia fue recibida Y firmada por el señor secretario de educación

Para este Entonces el colegio contaba con un salón de clases y Orlando cierra Rivera Como único docente Julio ideal siempre ha sido probar a los niños del futuro con principios éticos morales y sociales en la filosofía de la institución Fueron muchas las personas que tuvieron que ver en apertura desde taller de enseñanza ,ellos fueron: Oscar Bravo psicólogo el presbítero Aníbal Zúñiga blanco y Rafael Hernández Fuentes quién con su experiencia pedagógica me orientaron para emprender este nuevo empresa.

para La educación de la planta física Contamos con la colaboración de la señora Francia Torres el señor Ernesto Villarreal quién elaboró la silletería la hermana Alicia Sánchez nos regaló la publicidad para el mismo. otra persona destacada fue Elvira de Mendoza quien siempre nos ha colaborado.

Las matrículas fueron abiertas a partir del 18 al 28 de enero del mismo año matriculando se siente estudiantes el 2 de febrero se realizó la primera reunión de padres de familia con el fin de inaugurar y dar informaciones sobre las actividades desarrolladas en el año escolar seguidamente se procedió a recibir la bendición del colegio presidida por el sacerdote Aníbal Zúñiga blanco.

El día 3 de febrero se iniciaron las labores académicas con los 15 alumnos a medida que pasaban los años se fueron ampliando la planta física y lógicamente la cobertura Estudiantil



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la historia del colegio No ha sido fácil con el esfuerzo y sacrificio de los padres e iluminados bajo la avocación de la sagrada familia de Nazaret Aliado para que esta obra continúe

para inicios del año 2000 se envió un proyecto institucional a la secretaría de educación departamental el cual Tuvo una gran aceptación y para el día 23 de junio del mismo año se concedió licencia de funcionamiento a nuestra institución según resolución número 161 Y para el 9 de noviembre del mismo año la Secretaría de Educación departamental resuelve según el artículo primero reconocer a partir del año 2002 estudiantes correspondientes al nivel de Educación preescolar y los grados de primero a quinto de nivel educación básica primaria del establecimiento educativo del sector privado denominado colegio de la sagrada familia según resolución número 649 que funciona en el municipio del Carmen de Bolívar carrera 59 calle 22 15 barrio 12 de noviembre zona urbana establecimiento educativo masculino femenino de calendario a jornada diurna de propiedad de Orlando Sierra Rivero y bajo la dirección del mismo

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

MARCO LEGAL

El manual de convivencia del colegio Sagrada Familia se funda en la Constitución Política de Colombia (1991) la declaración universal de los Derechos Humanos la declaración de los derechos del niño el código del menor la ley general de educación (ley 115 de 1994) el (decreto 1861 1994) estatuto docente (decreto 22 77 de 1979) y la (ley 200 del 28 de julio de 1995)



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



HORIZONTE INSTITUCIONAL

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Partir de la persona humana como centro fundamental

Respetar la vida, la dignidad del ser humano sin distinción, religión, sexo, opinión política y condición socio económica

Promover el desarrollo integral y fomentar una comunicación basada en la verdad, para que pueda haber sentimientos y lazos de amistad entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa

Fomentar en la comunidad educativa la fe cristiana teniendo a Jesucristo como ejemplo de vida para el fortalecimiento de la unidad familiar partiendo de los principios y valores de la familia Nazaret.

Formar a una persona auténtica que madure y se capacite para que viva dentro de la sociedad de hombres libres y mucha responsabilidad

Promover una educación de calidad desarrollando carácter intelectual psicomotor y socio afectivo, buscando siempre la excelencia académica

Garantizar el cumplimiento de los deberes y derechos institucionales vigentes en la ley, en búsqueda de lograr una mayor convivencia y mejor bienestar

Ofrecer infraestructura física, pedagógica y administrativa que favorezca el aprendizaje y la formación integral del estudiante.

Fomentar la calidad humana mediante el desarrollo de la creatividad del mejoramiento del rendimiento académico, científico y tecnológico y la participación activa.

Lograr una mejor armonía en la convivencia mediante los procedimientos que deben asumir los estamentos de la comunidad educativa, con el fin de lograr un buen comportamiento.

Desarrollar en los miembros de la comunidad el sentimiento de pertenencia justicia, solidaridad y responsabilidad en el cumplimiento de sus deberes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VISION

El Colegio La Sagrada Familia es un hogar que acoge, educa, evangeliza en la fe cristiana, formando niños y niñas para la vida, fortalecidos en las buenas costumbres, partiendo de los principios morales, éticos y cristianos. Además, desarrollando en las áreas del saber un proceso íntegro, donde se refleje las competencias innatas y adquiridas de la enseñanza - aprendizaje y perfilando al estudiante con calidad de servicio ante cualquier contexto abiertos a la pluriculturalidad, proyectándolos al cambio y a la transformación de la sociedad.

MISION

Alcanzaremos una formación integral en los niños y niñas, a través de estrategias metodológicas como la investigación, la exploración, la experimentación del entorno social y natural, creando conciencia de preservar y aumentar el desarrollo de la naturaleza; se tendrán como base para el fortalecimiento del conocimiento innato el uso de las herramientas tecnológicas Tics, Además, se potenciará el aprendizaje significativo a través de la creación y ejecución de la expresión artística impartida dentro del entorno donde se educa el estudiante, con el objetivo de fomentar la personalidad y espiritualidad que los caracteriza. Hacia el año 2025, El Colegio La Sagrada Familia se consolidará como referente de calidad educativa a nivel municipal. Esta comunidad enfundará el cien por ciento de los valores y principios éticos, morales y cristianos, identificándose como una familia desde la prematura formación del estudiante.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FILOSOFIA

El Colegio La Sagrada Familia desde sus inicios está proyectado al crecimiento de una entidad educativa que se ha mantenido satisfaciendo las necesidades de quienes participan de ella. El Colegio La Sagrada Familia de El Carmen de Bolívar como institución educativa de principios cristianos católicos, pretende orientar la formación integral del alumno y de la familia, con una calidad de educación que responda a las expectativas de la comunidad y necesidades del aprendizaje teniendo en cuenta el momento histórico de la sociedad. Este es nuestro empeño de brindar una educación integral a los jóvenes dándoles la oportunidad para que desarrollen en forma general sus potencialidades, valores y competencias exigidas en el ámbito familiar, social, político, democrático, cultural y laboral. CONCEPTO PSI.

PERFILES

PERFIL DEL DIRECTIVO

El directivo de nuestra institución debe reunir cualidades y calidades que lo hagan merecedor de ocupar cargos significativos en nuestro esquema organizacional, que le permita cumplir con los objetivos propuestos en nuestra institución y que su capacidad de liderazgo lo conlleve a luchar por obtener mejores resultados y adquisiciones de elementos, con los cuales se les brindará un mejor proceso educativo a los estudiantes. Por consiguiente, que sea responsable, organizado, con un gran sentido de pertenencia y con buenas relaciones humanas con sus docentes, padres de familia, educandos y demás miembro de la comunidad, que todos estos valores se vean reflejado en el buen desarrollo de los procesos pedagógicos que se impartan dentro del quehacer cotidiano. Además, que su formación profesional sea una constante preocupación, que lo que haga, para el bien de los demás, que se exija a sí mismo para dar lo mejor al que lo necesita, que sea un agente cambiante, que esté atento a los atropellos que le hacen a los estudiantes, para que se convierta en defensor del que ha sido víctima, que coordine en equipo y siembre, siempre la esperanza de que lo que se realice es para el bien de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PERFIL DEL ESTUDIANTE

Atendiendo a la filosofía del colegio, el estudiante del Colegio La Sagrada Familia (COLSAFAMI) Establece procesos de comunicación con sus profesores, compañeros, padres y comunidad en los que se le permite escuchar y ser escuchado. Acoge con cortesía las normas e indicaciones de los miembros de la comunidad educativa. Utiliza actitudes y expresiones de cortesía con las personas de su entorno. Cuida y conserva la naturaleza y los recursos materiales que necesita para su desarrollo en la institución y en su entorno

Cumple con las exigencias del colegio portando el uniforme, siguiendo el horario y las

normas internas de la institución y de los diferentes estamentos y espacios de la misma.

Ejecuta normas disciplinarias por medio de comportamientos que se ajustan a los planteamientos del Manual de Convivencia.

Vivencia sus deberes y derechos en sus relaciones intra e interpersonales dentro y fuera de la institución.

Contribuye con sus opiniones y acciones al buen desarrollo del proceso comunitario.

Analiza, elabora y resuelve problemas individuales y colectivos por medio del diálogo y de los acuerdos.

Acepta y asume la responsabilidad y consecuencia de sus actos favorables o desfavorables.

Participa en las actividades y/o eventos del colegio de acuerdo a lo estipulado en el rol del estudiante compartiendo con diferentes razas, creencias, edades y estratos en una actitud de compañerismo, civismo y democracia.

Brinda a sus semejantes confianza y receptividad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Acepta y reconoce al otro como ser humano, mediante actitudes respetuosas frente a sus ideas y trabajos.

Desarrolla actitudes críticas y liderazgo a través de la creación, planeación, ejecución y evaluación de proyectos.

PERFIL DEL DOCENTE

Las siguientes características reflejan la filosofía, la misión, el propósito y los objetivos institucionales. El docente del Colegio La Sagrada Familia (COLSAFAMI)

Es organizado y cumple efectivamente con sus responsabilidades y obligaciones

Entiende a sus estudiantes y establece buenas relaciones con ellos.

Posee excelente preparación profesional que le permite un buen desempeño en su área del conocimiento.

Demuestra una actitud abierta, creativa, investigativa e innovadora en su rol como educador profesional.

Es modelo de urbanidad y civismo y mantiene buenas relaciones con los miembros de la comunidad.

Es dedicado a orientar a sus estudiantes en la búsqueda del conocimiento y en el desarrollo de su personalidad.

Posee excelentes habilidades comunicativas.

Escucha con atención y de una manera objetiva a sus estudiantes y tiene en cuenta sus opiniones y las de otros miembros de la comunidad educativa

Es comprometido con las actividades y estrategias de evaluación y de mejoramiento de la institución.

Asume el rol de líder con optimismo, responsabilidad y un gran sentido del compromiso social.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Posee altas expectativas para sí mismo y establece metas para lograr su realización personal y profesional.

Es un modelo de valores tales como: la honestidad, la responsabilidad y el respeto, en su vida personal y profesional.

Demuestra respeto e interés hacia personas de otras razas, culturas, religiones y frente las diferencias individuales.

Da ejemplo de Fe, respeto cristiano y ser un evangelizador en la comunidad educativa.

PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA

Promueve el estudio y acatamiento del Manual de Convivencia.

Asiste a los eventos organizados por el colegio para padres de familia como: entrega de informes académicos, conferencias, reuniones individuales y generales

Apoya al colegio en su misión educativa, al demostrar entendimiento y respeto por las normas de convivencia establecidas.

Es modelo ejemplar como primer educador de sus hijos.

Es responsable en la formación física e intelectual de sus hijos.

brinda un ambiente propicio y armónico para el buen desarrollo de sus hijos. Participa y anima a sus hijos para que participen en las diferentes actividades del colegio.

Fomenta los valores y bases sólidas en la formación de la personalidad de sus hijos.

Demuestra buenos hábitos de conducta a través de los modales para con sus hijos y la comunidad en general.

Transmite la Fe e induce al niño a tener un espíritu creyente del amor de Dios y principios basados en la obediencia y el perdón.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ORGANIGRAMAS INSTITUCIONALES

Teniendo en cuenta el organigrama institucional, se refleja que los procesos de participación y toma de decisiones están bien definidos, pues así lo indican los niveles de autoridad que parten del gobierno escolar y el congreso directivo de dicha institución. La delegación de funciones se realiza con toda la comunidad educativa partiendo desde los grados inferiores hasta el servicio general que labore en el establecimiento educativo. La participación se muestra desde la asesoría que prestan todas las formas de organización de padres de familia, estudiantes y docentes hacia el consejo directivo y académico. Se distribuyen responsabilidades equitativamente a nivel horizontal para cada uno de los tipos de servicios que existen en la institución, especificándole claramente sus funciones. A continuación, se refleja el organigrama que se cumple en el Colegio La Sagrada Familia del municipio de El Carmen de Bolívar.



SC-CER96940



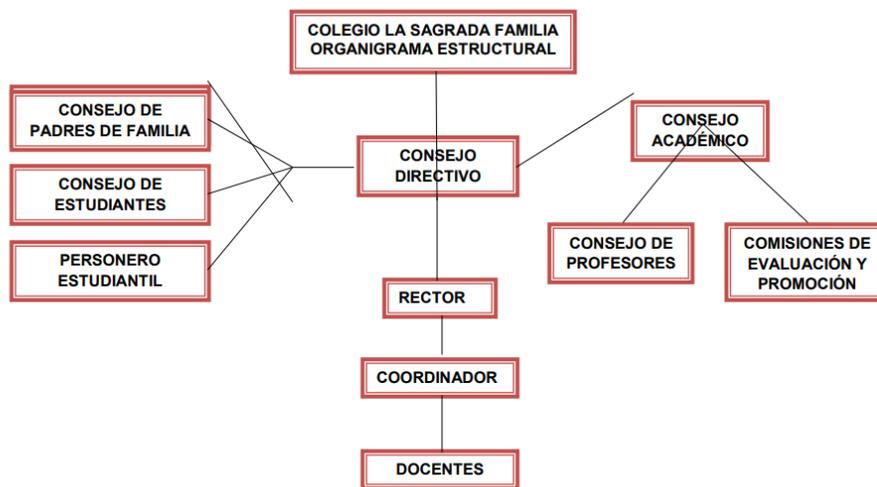
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL

Un eficaz proceso organizativo y administrativo será esencial para establecer unas buenas relaciones humanas donde fluya la comunicación de manera positiva entre los estamentos educativos, se trabaje en equipo con un alto nivel de participación democrática que redunde en una efectiva toma de decisiones, para así generar un verdadero clima de respeto, tolerancia y convivencia ciudadana.



SIMBOLOS INSTITUCIONALES

El escudo de nuestra Institución es de forma redonda, tiene un margen alrededor de 10 centímetros de ancho color rojo sangre, donde se resalta el prestigioso nombre de nuestra institución (Colegio La Sagrada Familia), finaliza con una semi cola de color blanco y azul real que complementa la bandera institucional y en ella está plasmado el nombre de nuestro municipio (El Carmen de Bolívar). En el centro del escudo se enaltece la región de los Montes De María, tierra acogedora de nuestros antepasados para el cultivo de los productos Monte marianos. Además, un libro abierto que simboliza la sagrada escritura (La palabra de Dios) y los aprendizajes de nuestros estudiantes COLSAFAMI. Se percibe un valle y un camino amarillo que indica el camino a la excelencia, una antorcha que significa la libertad que caracteriza al ser humano y un cielo azul que simboliza el remanso de la eternidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BANDERA INSTITUCIONAL

La bandera del Colegio La Sagrada Familia consta de tres colores rojo, blanco y azul rey, cada uno representa un aspecto que caracteriza los principios cristianos de la comunidad

educativa.



- 1- El rojo: simboliza la sangre derramada por nuestro señor Jesucristo.
- 2- El blanco: representa la pureza.
- 3-El azul: representa el remanso de la eternidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LA SAGRADA FAMILIA COMO SÍMBOLO DE LA INSTITUCIÓN



MANUAL DE CONVIVENCIA

DERECHO Y DEBERES DE ESTUDIANTES

Conjunto de principios y leyes a que están sometidas las relaciones humanas

son derechos fundamentales en la institución la vida la integridad física la salud la educación la cultura la recreación y la libertad de expresión como alumno tengo derecho: ser un miembro activo dentro de la comunidad educativo a intervenir en el proceso de formación integral organizada de acuerdo con los fines de la educación colombiana y la (ley 115 de 1994) a exponer con toda libertad iniciativas e inconformidades dentro de un ambiente de sinceridad y buenas maneras a disfrutar de un ambiente agradable y confortable al recibir informaciones sobre horarios organización y orientación por parte de la directiva y docentes de cada curso ser respetado en dignidad personal divulgar oportunamente los resultados de Las evaluaciones y trabajos realizados por los educandos

DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

el derecho educación comporta un deber que se materializa en la responsabilidad del estudiante de cumplir con las obligaciones impuestas por el centro educativo obligaciones que se traducen en el campo de la disciplina en el rendimiento académico y son:

llegar al colegio a la hora prevista en el horario y entrada estipulado



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



las actividades escolares se inician a las 6:10 am en la jornada de la mañana y finalizarán a las 12 deben estar a las 6:05 am en el establecimiento en la jornada de la tarde se inician a las 12:10 pm y finalizan las 6 pm deben estar a las 2:05 pm en la institución

en cuanto los horarios de preescolar el horario de entrada será a las 7 a.m. la salida será a las 12 a.m.

presenta al bien sin aretes y sin maquillaje según lo estipulado en el manual de convivencia

usar bien el uniforme y mantenerlo blusa blanca jumper según el modelo establecido medias blancas zapatos negros (niñas):

varones llevarán pantalones clásicos azul turquí y camisa blanca con el escudo del colegio del lado izquierdo en el bolsillo según modelo de la institución debidamente encajado

portar el uniforme de educación física en los días señalados para estar ya bien hartos de que los requieran

uso adecuado al uniforme para mantener buenas presentaciones personales

asistir diaria y puntualmente a la jornada lectiva completa, así como a cada una de las clases programa por la institución consciente de que el 25% de la inasistencia de justificar es causal de pérdida de cualquier de las asignaturas del plan de estudio

Asumir una actitud de compromiso y superación tanto académica como disciplinaria

no generar conflicto con los compañeros o compañeras dentro o fuera de la institución

no portar armas celulares ni portar vender o consumir estupefacientes bebidas alcohólicas y/o cigarrillos

no emplear un vocabulario vulgar en el trato diario con profesores y profesores compañeros y compañeras

avisar a mis padres y acudientes sobre las situaciones que se haga cada estamento de la institución

tener en cuenta Las observaciones hechas por el personal docente y directivo



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

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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



presentar trabajos y demás actividades dentro de las fechas asignadas cuando tenga logros pendientes

asistir puntualmente a clases y actos cívicos y culturales programados por la institución con el uniforme debidamente organizado y asignado.

DOCENTES

Representante de los profesores

Wendy correa navarro

Edith maría sierra Rivero

Eric san miguel estrada

Julia cárdenas caray

Carlos Emilio

Josep montes

Nidia macea Márquez

Lais Beatriz

mercedes Vásquez

aura Rodríguez

PADRES DE FAMILIA

Delegado del consejo de padres

Alcides sierra Rivero

Presidente de la asociación de padres de familia

Otto Ibarra Vargas

LEY DEL MENOR



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, en su

artículo 42 señala las obligaciones especiales de las instituciones educativas y el artículo 43, destaca la obligación ética fundamental de los establecimientos educativos, cuando dice que “Las instituciones de educación primaria y secundaria, públicas y privadas, tendrán la obligación fundamental de garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad,

vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar”. El artículo 44 señala otras obligaciones complementarias de las instituciones educativas, con respecto a los niños, niñas y adolescentes. Finalmente, el artículo 45 establece la prohibición de sanciones crueles, humillantes o degradantes, cuando dice que “Los directores y educadores de los centros

públicos o privados de educación formal, no formal e informal, no podrán imponer sanciones que conlleven maltrato físico o psicológico de los

UNIFORMES

UNIFORMES QUE IDENTIFICAN AL COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

UNIFORME DE EDUCACION FISICA MASCULINO Y FEMENINO



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Suéter tipo polo listón en las mangas color azul oscuro con líneas rojas y blancas,
Sudadera azul oscuro con líneas rojas y blancas a los lados
Zapatos blancos

UNIFORME DE DIARIO FEMENINO Y MASCULINO



Camisa color blanca lisa con el escudo del colegio en el pecho izquierdo, pantalón azul oscuro para los hombres y falda con líneas azules, rojas blancas y amarillas en sentido vertical y horizontal.

Zapatos negros.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

El colegio cuenta con:

25 conos

25 ula-ulas

Balones

Futbol 3

baloncesto 3

voleibol 2

SALON DE DEPORTES

No se encuentra un salón de deportes dentro de la institución, las clases de educación física se dan en una cancha fuera de la institución en una cancha perteneciente al municipio de el Carmen de bolívar.

HORARIOS

El Colegio La Sagrada Familia cumple horarios establecidos según el Ministerio de Educación, siendo que en el Preescolar tiene una intensidad horaria de 20 horas semanales las cuales se distribuyen:

Cuatro horas diarias de lunes a viernes en el Preescolar y las Básicas Primarias 30 horas

semanales, las cuales se distribuyen en 6 horas diarias de lunes a viernes, con el siguiente horario.



SC-CER96940



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

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



HORARIO DE CLASES PRE ESCOLAR	Entrada De 7:10 am	Salida 11:50 am
--	------------------------------	---------------------------

HORARIO DE CLASES BASICA PRIMARIA	Entrada De 12:15 pm	Salida 06:00 pm
--	-------------------------------	---------------------------

MATRIZ DOFA



SC-CER96940



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

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



NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN	IMAGEN EVIDENCIAS O
DEBILIDADES	<p>No se encuentran rampas para dar acceso a toda la población estudiantil.</p> <p>Falta de espacio y escenarios deportivos</p>	
FORTALEZAS	<p>Buena calidad docente mueven trabajos de cultura ciudadana y de esta manera fortalecen la conducta social.</p> <p>Cuenta con recursos y materiales para la realización de las clases.</p> <p>La institución siempre se encuentra aseada y con las medidas de bioseguridad.</p> <p>Los docentes siempre están disponibles para asesorías y problemas que se den en la institución</p> <p>Organización a la hora de realizar las actividades culturales</p>	
OPORTUNIDADES	<p>Se cuenta con presupuesto para darle mantenimiento al colegio y a la cultura que fomenta el colegio tareas escolares para aprovechamiento del tiempo libre y con la familia</p> <p>Los docentes y personal administrativo son comprometidos con la disciplina y los principios del colegio.</p>	



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AMENAZAS	<p>Solo se cuenta con una sola salida, y funciona como de emergencia.</p> <p>El colegio es muy pequeño y limita las actividades que se puedan realizar con los estudiantes</p>	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

Titulo

EDUCACION FISICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDADES FÍSICAS EN TIEMPOS DE COVID 19 A LOS GRADOS TERCERO CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA EN EL COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una guía por medio de videos creativos para fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades físicas y recreativas en tiempos de pandemia en los grados tercero cuarto y quinto del colegio la sagrada familia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. crear un canal de YouTube. Para subir los videos realizados por el docente
2. grabar los temas de actividades físicas para los niños
3. enviar los enlaces a los padres por medio de un grupo de WhatsApp para que los niños la realicen en casa.
4. evaluar la ejecución por medio de videos cortos que los estudiantes realizaran y que envían los padres al WhatsApp



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el colegio la sagrada familia a lo largo de la cuarentena no se viene trabajando con los estudiantes de forma presencial, ya que todas las actividades realizadas por la institución son guías las cuales son teóricas, por lo que se ha visto un cierto sedentarismo en la mayoría de los niños y niñas los cuales no tienen un espacio donde puedan practicar actividad física.

Con esta propuesta buscamos cambiar el sedentarismo que se ve manifiesto en muchos de los niños por actividad física en casa como son rutinas de ejercicios cardiovasculares rumbas aeróbicas y rumba terapia.

Y teniendo en cuenta que el colegio no cuenta con una cancha donde se pueda practicar algún deporte o actividad intentaremos dejar esta propuesta donde puedan realizar las actividades desde su casa.

Ejemplo

En el colegio no se vienen realizando actividades físicas desde la cuarentena donde estén involucrado los estudiantes, con esta propuesta se busca cambiar esa situación, con el fin de que los estudiantes participen activamente en actividades físicas desde temprana edad para evitar el sedentarismo y problemas cardiacos más adelante



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Problema

¿FALTA DE ACTIVIDAD FISICA AL NO TENER CLASES PRESENCIALES?

Se creará un canal de YouTube donde se subirán todos los videos que los estudiantes realizara, luego se enviara el link del video por medio de WhatsApp a un grupo ya antes creado.

La forma de evaluar las actividades son las siguientes: los padres de familia grabaran a los niños realizando las actividades específicamente uno de los ejercicios realizado en el video y los enviaran al grupo o al docente encargado

Estos videos enviados por los padres de familia serán de un tiempo de duración como máximo de dos minutos que es lo que permite la plataforma.

Se llevará un seguimiento por medio de preguntas para saber si han surgido cambios en su condición física.



SC-CER96940



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

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



JUSTIFICACIÓN

La siguiente propuesta fue planteada para fortalecer las capacidades físicas de los alumnos, observando su falencia en cuanto coordinación, motricidad gruesa e inactividad física, los alumnos de tercero cuarto y quinto del colegio la sagrada familia presenta sedentarismo y falencias como coordinación, es de gran importancia corregir en estas edades.

Con esta propuesta se busca una opción pedagógica, buscando un ambiente propicio para el mejor desarrollo de estas habilidades, teniendo en cuenta que, los niños y niñas están en constante aprendizaje y desarrollo, con esta metodología se busca que los niños superen sus falencias y fortalezcan debilidades, debido a esto se realizaron una serie de actividades de manera didáctica con el fin de trabajar las habilidades físicas de una manera recreativa y lúdico.

Cabe resaltar que propuesta va enfocada a la superación física que se busca trabajar desde el campo de la recreación, se logró diagnosticar que los alumnos tienen mayor agrado hacia e el trabajo físico que se va desarrollar con ellos.

POBLACIÓN

Grado	Niños	Niñas	Edad	Total
3°	7	2	7-9	9
4°	8	13	8-11	21
5°	13	8	10-14	21





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO TEÓRICO

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (Devís et al, 1992). Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo (Devís, 2000). Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental (Kirsch, 1985)

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una sub categoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”

La Educación física. Es contemplada como una amplia definición que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad, siendo un área que no se puede desprender del desarrollo y la evolución humana. Por consiguiente, no se debe estimar que la educación física está integrada a unas edades determinadas ni a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física dentro del proceso de formación continua de la persona (Rodríguez, 2010)



SC-CER96940



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

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



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

CRONOGRAMA

CURSOS 3° 4° 5°

Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
resistencia	trabajo aeróbico por medio de actividades de cardio y trabajo abdominal			
Fuerza		Ejercicios de fortalecimiento en tren inferiores, cuádriceps, pantorrillas, gemelos y zona abdominal baja		
Fuerza			Actividades de fortalecimiento de tren superior, bíceps, tríceps. Pecho, espalda y abdomen.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



flexibilidad				Ejercicios de flexibilidad, estiramiento general y específico, desde los pies hasta llegar a la cabeza
--------------	--	--	--	--



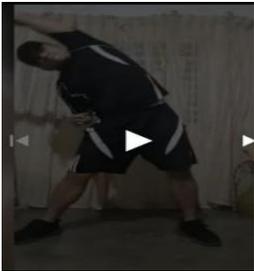
SC-CER96940



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

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

Actividades resistencia semana 1 grado 5°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general para activar el cuerpo.</p> <p>Trote a baja intensidad En posición de sentadillas se realiza lanzamientos de golpes frontales En posición de sentadilla alta lanzamos el brazo por encima de la cabeza inclinando el cuerpo al costado De pie en posición baja realizamos bloqueos de un lado a otro bajando y subiendo un poco el cuerpo. La ejecución de cada ejercicio tiene una duración de un minuto por un minuto de descanso. Ejecutando cuatro series consecutivas</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	    

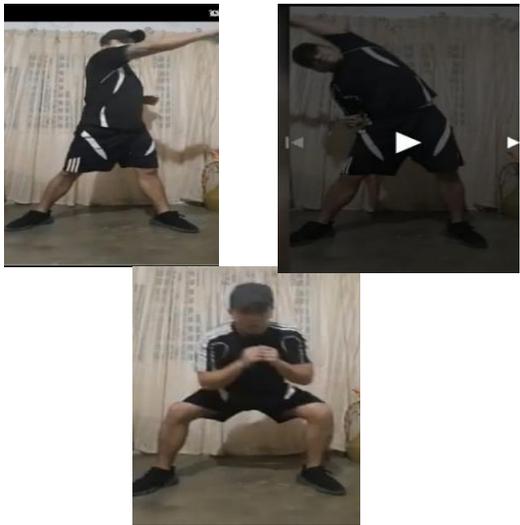
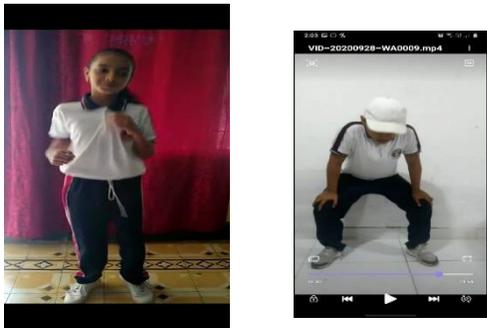
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos remos laterales con elevación de rodillas al lado contrario donde realizamos el remo. Con pequeños saltos en el mismo puesto cruzaremos las piernas entre si y subiendo los brazos.</p> <p>Elevación de piernas realizando pequeños saltos y realizar un aplauso por debajo de las piernas cada vez que elevan una pierna.</p> <p>Flexiones de pecho apoyando las rodillas y manos en el piso</p> <p>Estos ejercicios los realizaremos durante un min por un min de descanso</p> <p>4 series</p> <p>Evaluación de la actividad:</p> <p>Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	 

Actividades resistencia semana 1 grado 4°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general para activar el cuerpo.</p> <p>Trote a baja intensidad En posición de sentadillas se realiza lanzamientos de golpes frontales En posición de sentadilla alta lanzamos el brazo por encima de la cabeza inclinando el cuerpo al costado De pie en posición baja realizamos bloqueos de un lado a otro bajando y subiendo un poco el cuerpo. La ejecución de cada ejercicio tiene una duración de un minuto por un minuto de descanso. Ejecutando cuatro series consecutivas</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos remos laterales con elevación de rodillas al lado contrario donde realizamos el remo. Con pequeños saltos en el mismo puesto cruzaremos las piernas entre sí y subiendo los brazos.</p> <p>Elevación de piernas realizando pequeños saltos y realizar un aplauso por debajo de las piernas cada vez que elevan una pierna.</p> <p>Flexiones de pecho apoyando las rodillas y manos en el piso</p> <p>Estos ejercicios los realizaremos durante un min por un min de descanso</p> <p>4 series</p> <p>Evaluación de la actividad:</p> <p>Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividades resistencia semana 1 grado 3°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general para activar el cuerpo.</p> <p>Trote a baja intensidad En posición de sentadillas se realiza lanzamientos de golpes frontales En posición de sentadilla alta lanzamos el brazo por encima de la cabeza inclinando el cuerpo al costado De pie en posición baja realizamos bloqueos de un lado a otro bajando y subiendo un poco el cuerpo. La ejecución de cada ejercicio tiene una duración de un minuto por un minuto de descanso. Ejecutando cuatro series consecutivas</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	 

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar la resistencia en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos remos laterales con elevación de rodillas al lado contrario donde realizamos el remo Con pequeños saltos en el mismo puesto cruzaremos las piernas entre sí y subiendo los brazos.</p> <p>Elevación de piernas realizando pequeños saltos y realizar un aplauso por debajo de las piernas cada vez que elevan una pierna.</p> <p>Flexiones de pecho apoyando las rodillas y manos en el piso</p> <p>Estos ejercicios los realizaremos durante un min por un min de descanso</p> <p>4 series</p> <p>Evaluación de la actividad:</p> <p>Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	 

Actividades tren inferior Semana 2 grado 5°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar las condiciones físicas en tren inferior en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general de todas las extremidades del cuerpo y un trote de 3min</p> <p>Realizaremos una sentadilla con la variante de que tendremos una pierna más adelantada que la otra</p> <p>Se realizará el mismo ejercicio, pero en este las piernas se intercambiarán de posición una con otra.</p> <p>Realizaremos una sentadilla con la variante que, una de las piernas se moverá al contado al momento de bajar.</p> <p>Realizaremos una extensión de piernas y elevación de brazos con el fin de trabajar gastrocnemios</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

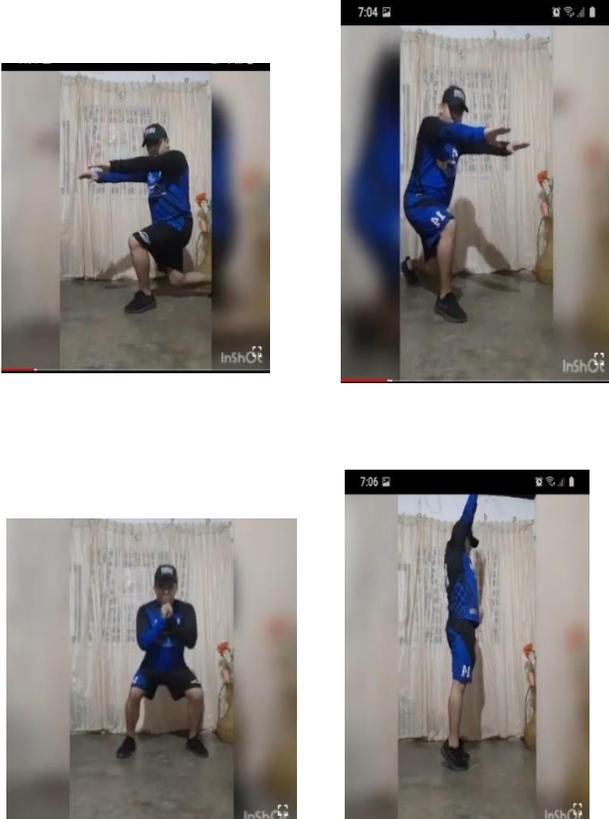
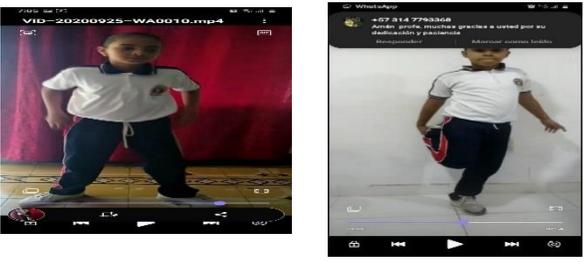
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren inferior y abdomen en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizamos sentadillas cortas empujando las manos hacia abajo durante un minuto.</p> <p>Se ejecutará el ejercicio llamado plancha durante 30 segundos</p> <p>Abdominales con la variante que se realizaran elevando las piernas al mismo tiempo en un Angulo de 45°</p> <p>Terminaremos con un pequeño estiramiento para volver a la calma.</p> <p>Estos ejercicios se realizarán en cuatro series durante un min. Con un tiempo de descanso de 1min entre cada ejercicio</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Semana tren inferior 2 grado 4°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar las condiciones físicas en tren inferior en los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general de todas las extremidades del cuerpo y un trote de 3min</p> <p>Realizaremos una sentadilla con la variante de que tendremos una pierna más adelantada que la otra Se realizará el mismo ejercicio, pero en este las piernas se intercambiarán de posición una con otra. Realizaremos una sentadilla con la variante que, una de las piernas se moverá al costado al momento de bajar. Realizaremos una extensión de piernas y elevación de brazos con el fin de trabajar gastrocnemios</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren inferior y abdomen en los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizamos sentadillas cortas empujando las manos hacia abajo durante un minuto.</p> <p>Se ejecutará el ejercicio llamado plancha durante 30 segundos</p> <p>Abdominales con la variante que se realizaran elevando las piernas al mismo tiempo en un Angulo de 45°</p> <p>Terminaremos con un pequeño estiramiento para volver a la calma.</p> <p>Estos ejercicios se realizarán en cuatro series durante un min. Con un tiempo de descanso de 1min entre cada ejercicio</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	<p>The graphic description contains three images. The top left image shows a person in a blue shirt and black shorts performing a squat. The top right image shows a person in a blue shirt and black shorts performing a plank. The middle image shows a person in a blue shirt and black shorts performing a leg raise. The bottom image shows a person in a blue shirt and black shorts performing a squat outdoors.</p>

Semana 2 tren inferior grado 3°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar las condiciones físicas en tren inferior en los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos.</p> <p>Materiales: peso corporal</p> <p>Descripción de la actividad: Comenzamos con un calentamiento general de todas las extremidades del cuerpo y un trote de 3min</p> <p>Realizaremos una sentadilla con la variante de que tendremos una pierna más adelantada que la otra Se realizará el mismo ejercicio, pero en este las piernas se intercambiarán de posición una con otra. Realizaremos una sentadilla con la variante que, una de las piernas se moverá al costado al momento de bajar. Realizaremos una extensión de piernas y elevación de brazos con el fin de trabajar gastrocnemios</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	 

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren inferior y abdomen en los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizamos sentadillas cortas empujando las manos hacia abajo durante un minuto.</p> <p>Se ejecutará el ejercicio llamado plancha durante 30 segundos</p> <p>Abdominales con la variante que se realizaran elevando las piernas al mismo tiempo en un Angulo de 45°</p> <p>Terminaremos con un pequeño estiramiento para volver a la calma.</p> <p>Estos ejercicios se realizarán en cuatro series durante un min. Con un tiempo de descanso de 1min entre cada ejercicio</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad tren superior semana 3 grado 5°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren superior en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Realizaremos flexiones de brazos apoyado en los pies y manos 1min</p> <p>Realizamos flexiones de pecho apoyados en las manos y rodillas 1min</p> <p>Trabajaremos tríceps apoyados en una silla o cualquier objeto que se pueda trabajar de forma inclinada.</p> <p>En posición de cuadrupedia, apoyaremos primero las manos luego los codos y así sucesivamente durante 1min</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad abdomen semana 3 grado 5°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en la zona abdominal en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Trabajaremos la zona abdominal trabajando con distintos ejercicios en los cuales trabajaremos parte alta abdominal, parte baja abdominal y parte lateral abdominal.</p> <p>Los ejercicios se realizarán en 4 series de 15 repeticiones con descanso entre cada serie de 1 minuto</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad tren superior semana 3 grado 4°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren superior en los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Realizaremos flexiones de brazos apoyado en los pies y manos 1min</p> <p>Realizamos flexiones de pecho apoyados en las manos y rodillas 1min</p> <p>Trabajaremos tríceps apoyados en una silla o cualquier objeto que se pueda trabajar de forma inclinada.</p> <p>En posición de cuadrupedia, apoyaremos primero las manos luego los codos y así sucesivamente durante 1min</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad abdomen semana 3 grado 4°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en la zona abdominal en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Trabajaremos la zona abdominal trabajando con distintos ejercicios en los cuales trabajaremos parte alta abdominal, parte baja abdominal y parte lateral abdominal.</p> <p>Los ejercicios se realizarán en 4 series de 15 repeticiones con descanso entre cada serie de 1 minuto</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad tren superior semana 3 grado 3°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en tren superior en los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Realizaremos flexiones de brazos apoyado en los pies y manos 1min</p> <p>Realizamos flexiones de pecho apoyados en las manos y rodillas 1min</p> <p>Trabajaremos tríceps apoyados en una silla o cualquier objeto que se pueda trabajar de forma inclinada.</p> <p>En posición de cuadrupedia, apoyaremos primero las manos luego los codos y así sucesivamente durante 1min</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad abdomen semana 3 grado 3°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: mejorar las condiciones físicas en la zona abdominal en los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Trabajaremos la zona abdominal trabajando con distintos ejercicios en los cuales trabajaremos parte alta abdominal, parte baja abdominal y parte lateral abdominal.</p> <p>Los ejercicios se realizarán en 4 series de 15 repeticiones con descanso entre cada serie de 1 minuto</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad de flexibilidad semana 4 grado 5°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar la flexibilidad para los estudiantes del grado 5° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos múltiples ejercicios de estiramientos en todas las articulaciones del cuerpo para así tratar de mejorar la flexibilidad de los estudiantes.</p> <p>Se comenzará por el tren inferior donde realizaremos movientes corporales que nos permitan estirar y flexionar los músculos.</p> <p>Y así seguiremos trabajando la parte media del cuerpo y por último el tren superior</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad de flexibilidad semana 4 grado 4°

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar la flexibilidad para los estudiantes del grado 4° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos múltiples ejercicios de estiramientos en todas las articulaciones del cuerpo para así tratar de mejorar la flexibilidad de los estudiantes.</p> <p>Se comenzará por el tren inferior donde realizaremos movientes corporales que nos permitan estirar y flexionar los músculos.</p> <p>Y así seguiremos trabajando la parte media del cuerpo y por ultimo el tren superior</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Actividad de flexibilidad semana 4 grado 3°

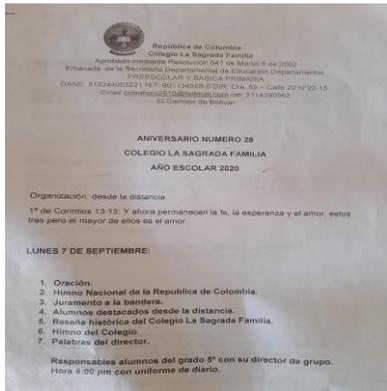
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Objetivo: desarrollar la flexibilidad para los estudiantes del grado 3° por medio de ejercicios aeróbicos</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Realizaremos múltiples ejercicios de estiramientos en todas las articulaciones del cuerpo para así tratar de mejorar la flexibilidad de los estudiantes.</p> <p>Se comenzará por el tren inferior donde realizaremos movientes corporales que nos permitan estirar y flexionar los músculos.</p> <p>Y así seguiremos trabajando la parte media del cuerpo y por último el tren superior</p> <p>Evaluación de la actividad: Por medio de videos e imágenes que los padres de familia enviaron al grupo de WhatsApp</p>	

Capítulo VI

Actividades interinstitucionales

Fecha	actividad	Evento
7/09/2020	Cumpleaños de institución	de Izada de bandera 
8/09/2020	Cumpleaños de institución	de carta alusiva al cumpleaños de la institución. 



<p>9/09/2020</p>	<p>Cumpleaños de institución</p>	<p>de Muestra tu talento</p> 
<p>10/09/2020</p>	<p>Cumpleaños de institución</p>	<p>de Misa</p> 
<p>11/09/2020</p>	<p>Cumpleaños de institución</p>	<p>de Compartir con los maestros y administrativos</p> 



SC-CER96940



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

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



Capítulo v

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

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 _____



SC-CER96940



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

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



Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo

_____E_____

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_____

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_____



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética

_____E_____

Ejecución

La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

_____E_____

Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

_____E_____

Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

_____B_____

Es líder en desarrollo del trabajo de su área

_____B_____

Control

Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

_____E_____

Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

_____B_____

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

FECHA: 22/11/2020



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

INSTITUCIÓN: COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

CURSO: 3° 4° 5° FECHA: 22/11/2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 unifica criterios y aclara los conceptos y dudas	5	5
3 emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 dosifica el tiempo	3	3
6 lleva el material didáctico	2	2
7 emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES: presento su propuesta eficaz acorde a las necesidades presentadas en este año el cual se trabajó por medio de guías y la plataforma que el colegio tiene



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

INSTITUCIÓN: COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

CURSO: 3° 4° 5° FECHA: 22/11/2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 administrativa	El alumno realizo sus prácticas en el colegio la sagrada familia cumplido con los requisitos propuestos	30%	5.0	30%
2 docente y Evaluativa	El practicante ha cumplido con su totalidad el porcentaje alcanzado con respecto a lo requerido por la institución	50%	5.0	50%
3 actividades extracurriculares	Estuvo atento en la actividad realizada por el rector Orlando sierra por el cumpleaños de institución sagrada familia	20%	5.0	20%
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	100%

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

INSTITUCIÓN: COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

CURSO: 3° 4° 5° **FECHA:** 22/11/2020

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.5	27%
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	50%
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.5	18%
NOTA DEFINITIVA			95%



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBSERVACIONES ESPECIALES:

Se trabajo de forma adecuada a los procesos que ya se venían trabajando en la institución y los objetivos propuestos por el supervisor y por mí. Apoyado en la propuesta que se realizó a lo largo del semestre de prácticas

ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

SUPERVISOR: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: COLEGIO LA SAGRADA FAMILIA

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: ERIS SAN MIGUEL ESTRADA

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE

B = BUENO

R = REGULAR

D = DEFICIENTE

NA = NO APLICA



SC-CER96940



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

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



De 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____

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____



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. _____ E _____

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

_____ B _____

Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas.

_____ B _____

Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad.

_____ B _____

La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional.

_____ E _____

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: LUIS ANGEL LOZANO NAVARRO

FECHA: 23/11/2020



SC-CER96940



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

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



Conclusión.

La educación física es imprescindible en la formación y en el desarrollo de nuestros niños y niñas ya que se fortalecen muchas habilidades físicas y educativas, que influyen en el trabajo y en la enseñanza académica.

A lo largo del trabajo se desarrollaron una serie de actividades enfocadas en la realización de actividad física en casa donde los niños y niñas pudieran realizarlos de forma segura y dinámica.

Se logró alcanzar los objetivos planteados desde el inicio de la propuesta, los alumnos de los grados 3° 4° 5° de institución sagrada familia lograron un fortalecimiento de sus capacidades físicas, la metodología fue aceptada de gran manera por los estudiantes quienes desarrollaban las actividades de una forma adecuada. Pudo decir que el desarrollo de la propuesta pedagógica fue muy satisfactorio ya que los niños y niñas tuvieron una gran entrega por las actividades propuestas.

Por último, agradecer a los docentes de la institución sagrada familia en especial al profesor Eris san miguel estrada por ayudarme frente a los diversos problemas que se presentaron a lo largo de mi práctica profesional.

Resultados

En la propuesta realizada a los estudiantes de la institución sagrada familia se logró reducir el sedentarismo en los estudiantes de los grados 3° 4° y 5° por medio de la ejecución de las actividades echas a lo largo del semestre.

Y contribuir a la participación activa en la actividad física de los mismos estudiantes y de algunos ´padres de familia.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Bibliografía

<https://edufisicainerba.wordpress.com/portada/marco-teorico/>

<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Fisicomotrices.pdf>

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=mxrbGrwI9M>



SC-CER96940



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

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

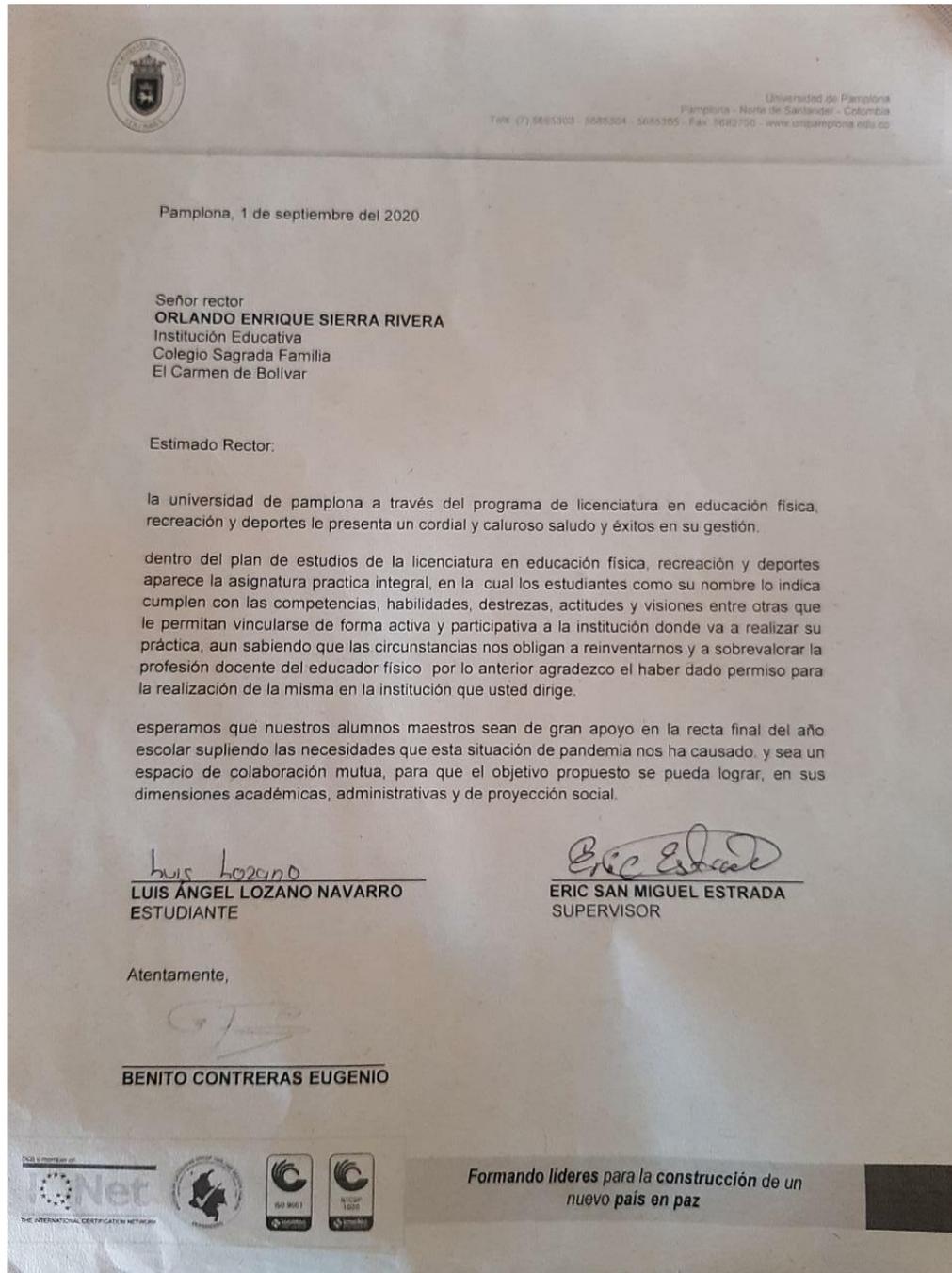


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexos



SC-CER96940



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

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