



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**

**INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE MONSEÑOR  
RAFAEL AFANADOR Y CADENA**

**SECTOR URBANO**

**JUAN JOSE DIAZ QUINTANA**

**ESTUDIANTE**

**ELVA SIANETH SANGUINO LEAL**

**SUPERVISORA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**PAMPLONA**

**2020-2**



SC-CER96940



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

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**

**INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE MONSEÑOR  
RAFAEL AFANADOR Y CADENA**

**SECTOR URBANO**

**JUAN JOSE DIAZ QUINTANA**

**ESTUDIANTE**

**ELVA SIANETH SANGUINO LEAL**

**SUPERVISORA**

**DANILO ROJAS**

**DOCENTE ASESOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**PAMPLONA**

**2020-2**



SC-CER96940



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

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



## TABLA DE CONTENIDO

1	CAPITULO I. CONTEXTUALIZACIÓN.....	10
1.1	RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON 10	
1.2	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	11
1.3	MARCO LEGAL.....	12
1.4	HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	14
1.4.1	Principios Institucionales .....	14
1.4.2	Visión .....	14
1.4.3	Misión.....	14
1.4.4	Filosofía .....	15
1.4.5	Perfiles .....	15
1.4.6	Símbolos Institucionales.....	18
1.4.7	Manual De Convivencia .....	19
1.5	LEY DEL MENOR.....	25
1.5.1	UNIFORMES .....	30
1.5.2	INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA.....	32
1.6	MATRIZ DOFA.....	36
2	CAPITULO II. PROPUESTA.....	39
2.1	TITULO .....	39
2.2	OBJETIVOS.....	39
2.2.1	General .....	39
2.2.2	Específicos .....	39
2.3	JUSTIFICACIÓN.....	40
2.4	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	41
2.5	PROBLEMA.....	42
2.6	REFERENTES TEORICOS.....	42





2.6.1	Antecedentes.....	42
2.7	MARCO TEORICO .....	44
2.8	POBLACIÓN .....	48
2.9	PROPUESTA.....	49
3	CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES .....	50
3.1	EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES.....	51
3.1.1	Actividad 1 (Bingo) .....	51
3.1.2	Actividad 2 (Actividad Física) .....	51
3.1.3	Actividad 3 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6° y 7° (Momias con rollo de papel)) 52	
3.1.4	Actividad 4 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11° (Danza libre)) 52	
3.1.5	Actividad 5 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6°, 7°, 8°,9°,10° y 11° (colorear la mándala)) .....	53
3.1.6	Actividad 6 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (ejercicio de agilidad)) .....	53
3.1.7	Actividad 7 PRIMER GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (Antifaz de Halloween).....	54
3.1.8	Actividad 8 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (La Lonchera-Hábitos saludables)).....	54
3.1.9	Actividad 9 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (crea coreografía de cardio con bastón)) .....	55
3.1.10	Actividad 10 (SENGUNDA GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (crea unas arañas)).	55
3.1.11	Actividad 11 (SENGUNDA GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (desarrolla el laberinto)) 55	
3.1.12	Actividad 12 (SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (rutina de entrenamiento)) 56	
3.1.13	Actividad 13 (SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (sopa de letras)).....	56
3.1.14	Actividad 14 (Actividad Lúdico-Recreativa Grado Once) .....	57
3.1.15	Actividad 15 SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (juego pies y manos) 57	
3.1.16	Actividad 16 (RULETA DE EJERCICIO).....	57





3.1.17	Actividad 17 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (Dado yoga)) .....	58
3.1.18	Actividad 18 TERCER GUÍA 4 PERIODO 6°,7°,8° y 9° (crea tu tangram) ...	58
3.1.19	Actividad 19 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 6°,7°,8° y 9° (juguemos damas chinas))	59
3.1.20	Actividad 20 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 8°, 9°, 10 y 11° (ruleta de ejercicios)) .....	59
3.1.21	Actividad 21(AEROBICOS CON BASTON).....	60
4	CAPITULO IV. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	60
4.1	EVALUACION CUALITATIVA .....	64
4.2	RESULTADOS.....	65
4.2.1	TEST INICIAL.....	65
4.2.2	TEST FINAL .....	66
5	CAPITULO V. FORMATOS DE EVALUACIÓN .....	68
6	CONCLUSIONES.....	75
7	REFERENCIAS.....	76
8	ANEXOS.....	78





## ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Organigrama Educativo Institución Educativa Bethlemitas Brighton .....	12
Ilustración 2. Otros Entes de Participación .....	13
Ilustración 3. Organigramas Institucionales .....	16
Ilustración 4. Cronograma institucional.....	17
Ilustración 5. Escudo Colegio Bethlemitas Brighton .....	18
Ilustración 6. Bandera Colegio Bethlemitas Brighton.....	18
Ilustración 7. Sede Básica Secundaria .....	34
Ilustración 8. Cancha Sede Básica Secundaria .....	34
Ilustración 9. Formato de Evaluación para el Supervisor-Asesor de Practica .....	68
Ilustración 10. Plan Teórico Práctica Integral .....	70
Ilustración 11. Nota de la Práctica Integral 1 .....	71
Ilustración 12. Nota de la Práctica Integral 2 .....	72
Ilustración 13. Formato de Evaluación para el Alumno-Maestro .....	73
Ilustración 14. Carta de Presentación .....	78
Ilustración 15. Certificado de Practica .....	79
Ilustración 16. Afiche publicitario para el Festival .....	80
Ilustración 17. Evidencias Bailes para Festival Virtual Bailando en Casa .....	80
Ilustración 18. Invitación al Festival Virtual.....	80
Ilustración 19. Decoración Para Transmisión del Festival.....	80
Ilustración 20. Día del Estudiante Bethlemita .....	80
Ilustración 21. Edición de videos para el Festival.....	80
Ilustración 22. Arreglo Salón de Juegos .....	80



SC-CER96940



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

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



## TABLAS

Tabla 1. Derecho Y Deberes De Estudiantes .....	20
Tabla 2. Derechos y Deberes de los padres de Familia .....	23
Tabla 3. Matriz Dofa Institución Educativa Bethlemitas Brighton.....	36
Tabla 4. Población.....	48
Tabla 5. Test Inicial.....	49
Tabla 6. Cronograma de actividades .....	50
Tabla 7. Actividad 1 .....	51
Tabla 8. Actividad 2 .....	51
Tabla 9. Actividad 3 .....	52
Tabla 10. Actividad 4 .....	52
Tabla 11. Actividad 5 .....	53
Tabla 12. Actividad 6 .....	53
Tabla 13. Actividad 7 .....	54
Tabla 14. Actividad 8 .....	54
Tabla 15. Actividad 9 .....	55
Tabla 16. Actividad 10 .....	55
Tabla 17. Actividad 11 .....	55
Tabla 18. Actividad 12 .....	56
Tabla 19. Actividad 13 .....	56
Tabla 20. Actividad 14 .....	57
Tabla 21. Actividad 15 .....	57
Tabla 22. Actividad 16 .....	57
Tabla 23. Actividad 17 .....	58
Tabla 25. Actividad 19 .....	59
Tabla 26. Actividad 20 .....	59
Tabla 27. Actividad 21 .....	60
Tabla 24. Actividades Interinstitucionales .....	60
Tabla 25. Test Inicial Diagnostico .....	65
Tabla 26. Test Final Resultados.....	66



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



## INTRODUCCION

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

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

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

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





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

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

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



SC-CER96940



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

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 1 CAPITULO I. CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON

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

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



SC-CER96940



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

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

### Educamos En El Amor Para El Servicio

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

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

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

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



SC-CER96940



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

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



### 1.3 MARCO LEGAL

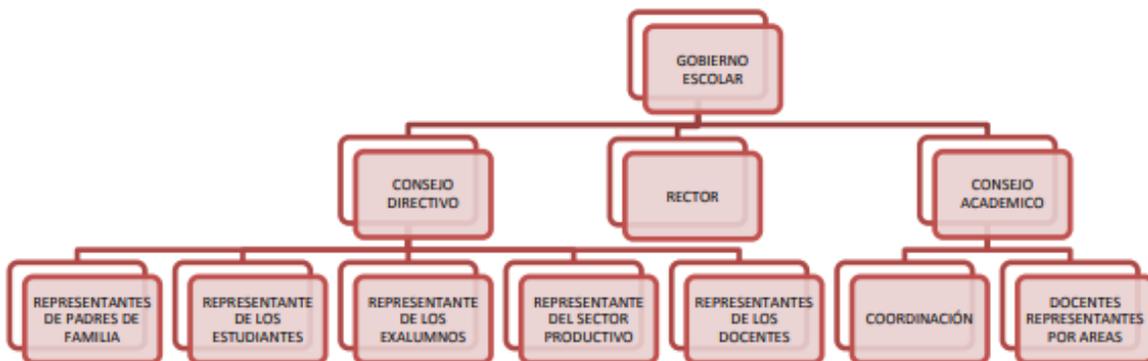
El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en:

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

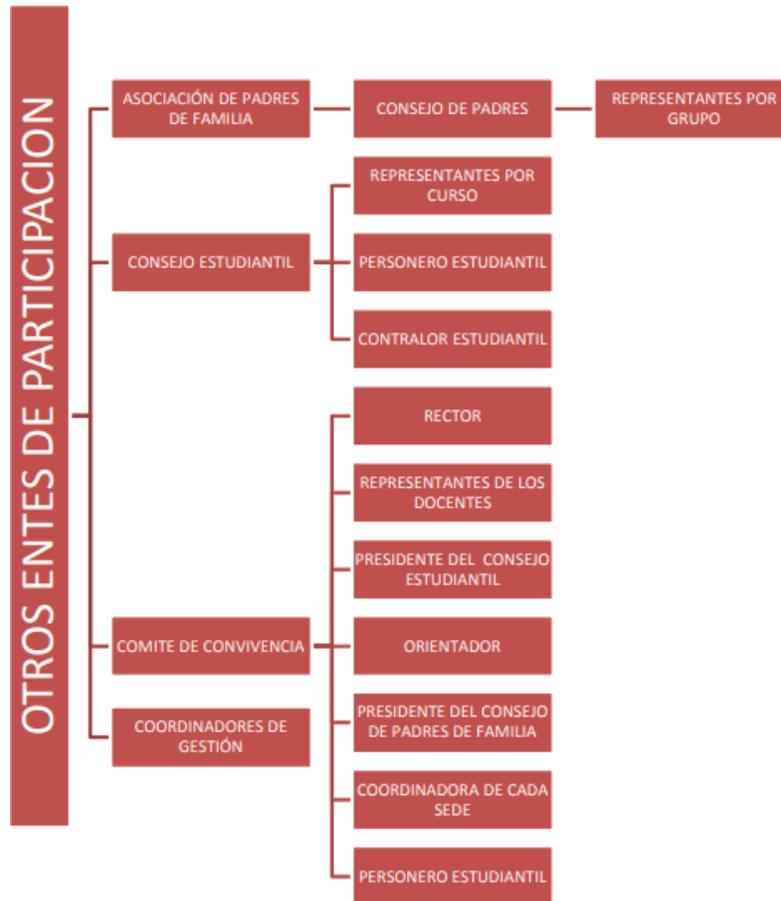
Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23.

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

*Ilustración 1. Organigrama Educativo Institución Educativa Bethlemitas Brighton*



**Ilustración 2. Otros Entes de Participación**





## 1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

### 1.4.1 Principios Institucionales

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

### 1.4.2 Visión

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

### 1.4.3 Misión

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

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

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



SC-CER96940



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

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



#### 1.4.4 Filosofía

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

#### 1.4.5 Perfiles

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

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

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

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



SC-CER96940



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

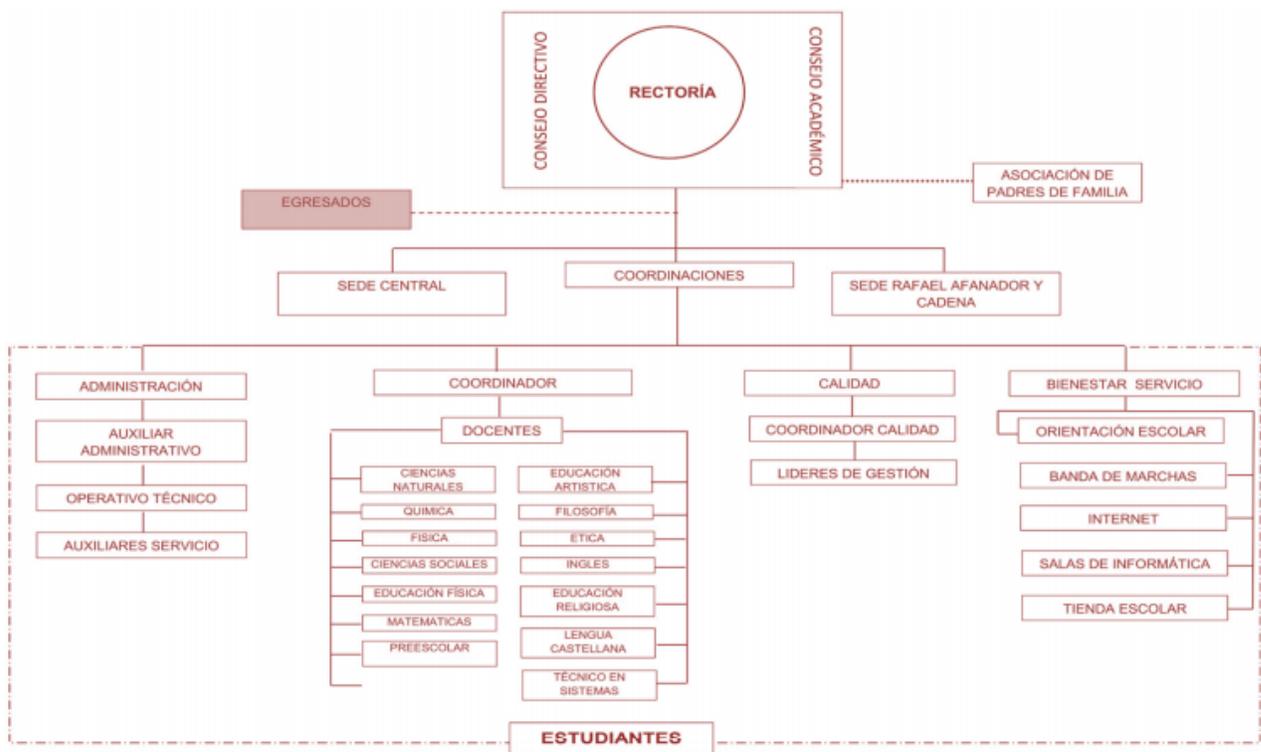
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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

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

*Ilustración 3. Organigramas Institucionales*





*Ilustración 4. Cronograma institucional*

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



#### 1.4.6 Símbolos Institucionales

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



*Ilustración 5. Escudo Colegio Bethlemitas Brighton*

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



*Ilustración 6. Bandera Colegio Bethlemitas Brighton*

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



SC-CER96940



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

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



### 1.4.7 Manual De Convivencia

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

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

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

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

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

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



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



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

*Tabla 1. Derecho Y Deberes De Estudiantes*

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



Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes

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

Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes



SC-CER96940



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

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



*Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes*

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



*Continuación. Tabla 1. Derechos y Deberes de los estudiantes*

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

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

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



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

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



## 1.5 LEY DEL MENOR

### Ley De Infancia Y Adolescencia

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

#### ¿Por qué es importante una ley de infancia?

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

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

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

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



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!*



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

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

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



SC-CER96940



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

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



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

### **¿Qué Objetivos persigue el la LEY 1098 de 2006?**

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

### **¿A quién va dirigida la Ley?**

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

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

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





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

### **¿Cómo son las penas para los menores de edad?**

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

### **¿Qué pasa con el Trabajo infantil?**

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

### **¿Se acaba el ICBF?**

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





### 1.5.1 UNIFORMES

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

#### **Uniforme de diario para las estudiantes de preescolar a undécimo:**

##### **Niñas:**

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

##### **Niños:**

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

#### **Uniforme De Gala: PREESCOLAR Y PRIMARIA**

##### **Niñas:**

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

##### **Niños:**

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





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

## **SECUNDARIA**

### **Niñas:**

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

### **Niños:**

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

### 1.5.2 INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

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

En la sede principal se encuentran las siguientes dependencias:

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





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

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

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



SC-CER96940



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

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

*Ilustración 7. Sede Básica Secundaria*



*Ilustración 8. Cancha Sede Básica Secundaria*





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

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

En la institución se cuenta con:

#### **En la Sede Brighton:**

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

#### **Sede Afanador:**

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



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



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

## **SALON DE DEPORTES**

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

## **HORARIOS**

### **JORNADA DE TRABAJO:**

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

### **HORARIOS DE EDUCACION FISICA EN SECUNDARIA:**

- Lunes: 9:30 a.m. a 10:10 a.m.----Noveno grado
- Lunes: 11:30 a.m. a 12:10 p.m.----Sexto grado
- Martes: 11:30 a.m. a 12:10 p.m.----Octavo grado
- Jueves: 11:30 a.m. a 12:10 p.m.----Décimo grado
- Viernes: 9:30 a.m. a 10:10 a.m. -----Séptimo grado
- Viernes: 11:30 a.m. a 12:10 p.m.-----Once grado

## **1.6 MATRIZ DOFA**

*Tabla 3. Matriz Dofa Institución Educativa Bethlemitas Brighton*

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN
DEBILIDADES	Los estudiantes presentan dificultades a la hora de ingresar a las plataformas virtuales y en la mayoría de ocasiones solo se conectan a las clases el 50% de los alumnos de cada grado debido a que no todos manejan estas plataformas.





	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Los encuentros virtuales en el área de educación física se realizan cada 15 días donde es muy complejo el trabajo y desarrollo de dicha materia por medios de tecnología digital.</li> <li>☞ Los estudiantes no cuentan con el material didáctico, deportivo y con el espacio adecuado para el desarrollo de las clases de educación física desde sus hogares.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>FORTALEZAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ La institución cuenta con su propia plataforma virtual para el desarrollo de las clases y la entrega de tareas o guías.</li> <li>☞ La institución brinda la oportunidad de que sus estudiantes entreguen las guías trabajadas de forma virtual o en forma física a cada uno de los docentes de cada área.</li> <li>☞ Los estudiantes en su gran mayoría cuentan con los medios tecnológicos de información y comunicación para el desarrollo de sus clases virtuales debido a que habitan en una zona urbana.</li> </ul>

*Continuación. Tabla 3. Matriz Dofa Institución Educativa Bethlemitas Brighton*

<p style="text-align: center;"><b>OPORTUNIDADES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Se da la oportunidad de que los docentes puedan interactuar con sus alumnos a través de los medios digitales.</li> <li>☞ Se da la oportunidad de utilizar Modelos pedagógicos flexibles que permiten que los estudiantes aprendan a su ritmo y con los recursos del entorno.</li> <li>☞ En el área de educación física se puede o se da la posibilidad de desarrollar la actividad física la cual mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión por la crisis de la pandemia; donde se aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico de los estudiantes.</li> </ul>
---	--



<p>AMENAZAS</p>	<p>Una posible amenaza es la prolongación de la problemática sanitaria global que se afronta actualmente (covid 19) donde se ve afectado la falta de contacto presencial y digital dificultando el entorno de enseñanza-aprendizaje de manera más didáctica con los estudiantes.</p>
-----------------	--





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 2 CAPITULO II. PROPUESTA

### 2.1 TITULO

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

### 2.2 OBJETIVOS

#### 2.2.1 General

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

#### 2.2.2 Específicos

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



SC-CER96940



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

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



## 2.3 JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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



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



## 2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

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

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

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

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



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



## 2.5 PROBLEMA

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

## 2.6 REFERENTES TEORICOS

### 2.6.1 Antecedentes

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

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

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





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

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

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



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



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

## 2.7 MARCO TEORICO

### *Coronavirus*

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

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

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

### *Actividad Física, deporte y Salud*

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

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





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

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

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

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

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



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

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

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

### ***Estilo de vida saludable***

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





### ***Efectos fisiológicos de la actividad física***

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

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

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

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

### ***Concepto de estrés***

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





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

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

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

## 2.8 POBLACIÓN

Tabla 4. Población

GRADO	NIÑAS	NIÑOS	TOTAL
Sexto	24	69	93
Séptimo	35	52	87
Octavo	33	59	92
Noveno	24	43	67
Decimo	31	29	60
Undécimo	15	27	42
<b>TOTAL</b>	162	279	441





## 2.9 PROPUESTA

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

*Tabla 5. Test Inicial*



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



GRADO: \_\_\_\_\_

Nº DE ESTUDIANTES CONECTADOS: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

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

  
SC-CER96940

  
SC-CER96940

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

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

1

### 3 CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

Tabla 6. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD FECHA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5					SEMANA 6					SEMANA 7					SEMANA 8				
	14 AL 18 SEPTIEMBRE					28 SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE					5 AL 9 DE OCTUBRE					12 AL 16 DE OCTUBRE					19 AL 23 DE OCTUBRE					26 AL 30 DE OCTUBRE					3 AL 6 DE NOVIEMBRE					9 AL 13 DE NOVIEMBRE				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
BINGO	X	X		X	X																																			
ACTIVIDA FISICA								X	X																															
DESARROLLO GUIA NUMERO 1											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																				
DESARROLLO GUIA NUMERO 2																					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
RULETA DE EJERCICIOS																										X					X									
DESARROLLO DE LA GUIA 3																															X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AEROBICOS CON BASTON																															X					X	X			

### 3.1 EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

#### 3.1.1 Actividad 1 (Bingo)

Tabla 7. Actividad 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la coordinación ocular, las habilidades cognitivas y la concentración; Se realizó a toda secundaria a través de un programa en Excel (autor Vicente Calderón) donde con anterioridad se le repartió a cada alumno su cartón por vía WhatsApp para que pudieran participar de la actividad. La actividad inicia a través de la plataforma Zoom donde el docente practicante comparte pantalla para que los estudiantes puedan observar las balotas que se van sacando en el bingo donde el docente también con un audio las da a conocer para que los estudiantes las marquen en su cartón y pueda armar la figura que da el juego. Se juegan tres veces con figuras diferentes para que el alumno vaya conociendo en que consiste el juego. Seguidamente se juegan dos veces más donde el estudiante ganador del bingo obtendrá un premio.</p>	

#### 3.1.2 Actividad 2 (Actividad Física)

Tabla 8. Actividad 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Actividad física dirigida por el practicante Juan José Díaz donde se realizó un trabajo de cardio en casa (Jumping Jack, sentadilla con salto, tijeras, escaladores y squats) para mejorar la fuerza muscular, mejorar el sistema cardio respiratorio, aliviar la depresión y el estrés de los jóvenes, donde se buscaba activarlos unos minutos debido</p>	

a la situación de la pandemia que no ha permitido que estos jóvenes realicen actividad física. Se realizó sin materiales con una duración de 30 minutos con los alumnos de séptimo y decimo; En el caso de undécimo grado se utilizó un elemento como lo es la cuerda.



### 3.1.3 Actividad 3 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6° y 7° (Momias con rollo de papel))

Tabla 9. Actividad 3

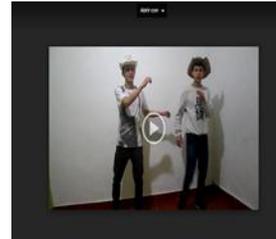
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de sexto y séptimo la creatividad, la imaginación, la concentración, la motivación y la motricidad fina; donde se les envió esta actividad en la guía # 1 del cuarto periodo donde debían buscar unos materiales para poder construir sus momias en celebración al mes de octubre(Halloween) y luego enviar las evidencias.</p>	 

### 3.1.4 Actividad 4 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11° (Danza libre))

Tabla 10. Actividad 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de sexto a undécimo grado la creatividad, la unión familiar, la expresión corporal y las habilidades de los estudiantes en la danza donde tenían que realizar un pequeño esquema de manera individual o grupal con los miembros de su familia en modalidad libre ya sea un</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9oDwFX-vAQ8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=9oDwFX-vAQ8&amp;feature=youtu.be</a></p>

baile moderno o un baile popular colombiano y enviar evidencias.  
 Por último, se escogerían los mejores videos de las danzas realizadas por los estudiantes con ayuda de sus familias, los cuales concursarían en el festival virtual bailando en casa el cual era un gran evento organizado por el área de educación física de la institución.



### 3.1.5 Actividad 5 (PRIMER GUIA 4 PERIODO 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11° (colorear la mándala))

Tabla 11. Actividad 5

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de sexto a undécimo grado la creatividad, la motricidad fina, la paciencia, la concentración, a desarrollar sus sentidos como el tacto, visión y a generar satisfacción y relajación donde debían colorear una mándala y enviar evidencias</p>	

### 3.1.6 Actividad 6 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (ejercicio de agilidad))

Tabla 12. Actividad 6

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se buscó el desarrollo del pensamiento a través del uso adecuado de la proposición cromatizada, el concepto y operadores del M.L.O, sobre textos relacionados con cualidades físicas (potencia, agilidad y elasticidad) en los estudiantes de octavo y noveno grado donde debían leer cada letra en mayúscula y levanta la mano izquierda</p>	

cuando sea “i”, levanta la mano derecha cuando sea “d” y si es “j” levanta las dos manos y enviar evidencias.

### 3.1.7 Actividad 7 PRIMER GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (Antifaz de Halloween)

Tabla 13. Actividad 7

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de octavo y noveno la creatividad, la imaginación, la concentración, la motivación y la motricidad fina; donde se les envió esta actividad en la guía # 1 del cuarto periodo donde debían buscar unos materiales para poder construir unos antifaces de superhéroes para la celebración al mes de octubre (Halloween) y luego enviar las evidencias.</p>	

### 3.1.8 Actividad 8 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (La Lonchera-Hábitos saludables))

Tabla 14. Actividad 8

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de décimo y undécimo grado la creatividad, la motricidad fina, la paciencia, la concentración, a desarrollar sus sentidos como el tacto, visión y a generar satisfacción y relajación donde debían dibujar en una lonchera comida saludable y luego enviar evidencias</p>	

### 3.1.9 Actividad 9 (PRIMER GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (crea coreografía de cardio con bastón))

Tabla 15. Actividad 9

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó la fuerza muscular, mejorar el sistema cardio respiratorio, aliviar la depresión y el estrés de los jóvenes, donde en la guía se les envió un link de un video que contenía pasos de aeróbicos con bastón y ellos debían escoger 10 y armar su propia coreografía y enviar evidencias</p>	

### 3.1.10 Actividad 10 (SENGUNDA GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (crea unas arañas))

Tabla 16. Actividad 10

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de sexto y séptimo la creatividad, la imaginación, la concentración, la motivación y la motricidad fina; donde se les envió esta actividad en la guía # 2 del cuarto periodo donde debían buscar unos materiales para poder construir unas arañas colgantes en celebración al mes de octubre(Halloween) y luego enviar las evidencias.</p>	

### 3.1.11 Actividad 11 (SENGUNDA GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (desarrolla el laberinto))

Tabla 17. Actividad 11

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los estudiantes de sexto y séptimo la</p>	

persistencia, la concentración y la motricidad fina donde tenían que desarrollar un laberinto para ayudarle a la niña a encontrar su sombrero trazando una línea por el camino correcto. Luego enviaban las evidencias.



### 3.1.12 Actividad 12 (SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (rutina de entrenamiento))

Tabla 18. Actividad 12

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA												
<p><b>FONDOS CON BANCA</b></p> <p>Salírase en el borde de una caja alta o una banca con las manos debajo de los hombros y las rodillas flexionadas a 90 grados. Las palmas deberán colocarse firmemente en el filo de un lado de la banca o caja. Asegúrese de tener un apoyo firme. Estabilice el tronco, contraiga los glúteos, y camine hacia adelante de manera que los brazos queden completamente extendidos y sostengan ahora su peso corporal. Flexione los codos bajando el cuerpo enfrente de la banca o caja hasta que forme un ángulo de 90 grados. Sostenga, manteniendo los codos pegados al tronco, luego use la fuerza de los triceps para volver a la posición inicial.</p>	<table border="1"> <tr> <td>DURACION</td> <td>1 semana</td> <td>2 semana</td> </tr> <tr> <td>ON</td> <td>30 segundos</td> <td>30 segundos</td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DURACION	1 semana	2 semana	ON	30 segundos	30 segundos	Repetición			Repetición		
DURACION	1 semana	2 semana											
ON	30 segundos	30 segundos											
Repetición													
Repetición													
<p><b>PLANCHAS PARA FORTALECER ABDOMEN</b></p> <p>El ejercicio se hace en el suelo. Boca abajo, apoyate en tus codos, tus antebrazos y la punta de los pies. Una vez en esta posición, contrae los abdominales lo más que puedas y todo tu cuerpo también. Lo más importante cuando haces el ejercicio de la plancha es no levantar o bajar los glúteos demasiado. El cuerpo tienes que estar lo más recto posible, en un eje horizontal.</p>	<table border="1"> <tr> <td>DURACION</td> <td>1 semana</td> <td>2 semana</td> </tr> <tr> <td>ON</td> <td>40 segundos</td> <td>60 segundos</td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DURACION	1 semana	2 semana	ON	40 segundos	60 segundos	Repetición			Repetición		
DURACION	1 semana	2 semana											
ON	40 segundos	60 segundos											
Repetición													
Repetición													
<p><b>SENTADILLA CON SALTO</b></p> <p>Ponte de pie con los pies juntos, y coloca las manos sobre los muslos. Flexiona las rodillas, salta y separa los pies en pleno salto. Déjate caer con los pies separados a una distancia mayor que los hombros, bajando hasta quedar en posición de sentadilla. En sentadilla, vuelve a saltar y aterriza en la posición inicial, cayendo con los pies juntos.</p>	<table border="1"> <tr> <td>DURACION</td> <td>1 semana</td> <td>2 semana</td> </tr> <tr> <td>ON</td> <td>40 segundos</td> <td>60 segundos</td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DURACION	1 semana	2 semana	ON	40 segundos	60 segundos	Repetición			Repetición		
DURACION	1 semana	2 semana											
ON	40 segundos	60 segundos											
Repetición													
Repetición													
<p><b>ESCALADOR</b></p> <p>Comienza con una plancha alta, con los hombros sobre las muñecas, las caderas hacia al ombligo.</p>	<table border="1"> <tr> <td>DURACION</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>ON</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetición</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DURACION	1	2	ON			Repetición			Repetición		
DURACION	1	2											
ON													
Repetición													
Repetición													

### 3.1.13 Actividad 13 (SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 8° Y 9° (sopa de letras))

Tabla 19. Actividad 13

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó el desarrollo de la memoria visual, cerebral y la agilidad mental donde debían buscar un numero de palabras en la sopa de letras relacionadas a la actividad física y luego enviar evidencias.</p>	

### 3.1.14 Actividad 14 (Actividad Lúdico-Recreativa Grado Once)

Tabla 20. Actividad 14

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

### 3.1.15 Actividad 15 SEGUNDA GUÍA 4 PERIODO 10° Y 11° (juego pies y manos)

Tabla 21. Actividad 15

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se permite trabajar y desarrollar múltiples habilidades de manera lúdica: la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio, la lateralidad, la atención y la concentración, los límites del cuerpo, la resistencia, la flexibilidad, la noción de espacio donde los estudiantes debían imprimir unos moldes de manos y pies y pegarlos al piso y realizar la secuencia tratando de no equivocarse.</p>	

### 3.1.16 Actividad 16 (RULETA DE EJERCICIO)

Tabla 22. Actividad 16

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con los grados sextos, octavo y decimo actividad física en casa para mejorar la fuerza muscular, mejorar el sistema cardio respiratorio, aliviar la depresión y el estrés de los jóvenes. Se utiliza una ruleta que contiene una variedad de ejercicios con un numero de repeticiones, la actividad se basó en girar la ruleta, para saber</p>	

qué ejercicio se debía hacer, luego el docente les explicaba cómo se debía ejecutar y por último todos los estudiantes debían realizar el ejercicio y así durante toda la clase.



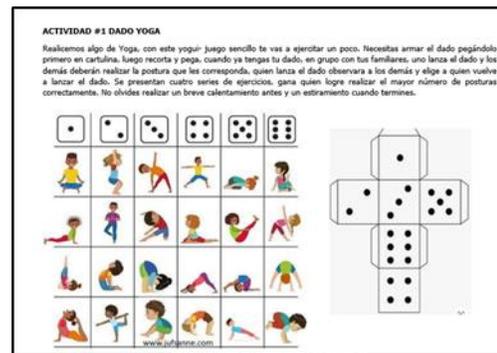
### 3.1.17 Actividad 17 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 6° Y 7° (Dado yoga))

Tabla 23. Actividad 17

#### DESCRIPCION METODOLOGICA

En esta actividad se buscaba eliminar la tensión muscular, favorecer una buena postura, aumentar flexibilidad, reducir el estrés, mejorar coordinación y equilibrio en los estudiantes de sexto y séptimo grado donde debían hacer un dado, luego para jugar debían lanzar el dado y según el número que les tocara debían realizar el ejercicio que se indicaba en la guía.

#### DESCRIPCION GRAFICA



### 3.1.18 Actividad 18 TERCER GUÍA 4 PERIODO 6°,7°,8° y 9° (crea tu tangram)

Tabla 24. Actividad 18

#### DESCRIPCION METODOLOGICA

En esta actividad se buscaba estimular el pensamiento analítico, fomenta la creatividad, potenciar la memoria y trabajar la motricidad fina de los grados sexto, séptimo, octavo y noveno donde debían primero crear un tangram con cartulina y como segundo armar unas figuras que se encontraban en la guía, por último debían enviar evidencias.

#### DESCRIPCION GRAFICA



### 3.1.19 Actividad 19 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 6°,7°,8° y 9° (juguemos damas chinas))

Tabla 245. Actividad 19

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se buscaba ejercitar la memoria, la lógica y el razonamiento, mejorar la concentración, desarrollar habilidades matemáticas, estimular la parte estratégica del cerebro del niño y trabajar la motricidad fina de los grados sexto, séptimo, octavo y noveno donde debían primero crear su tablero de damas chinas, segundo armar las fichas y por ultimo jugar donde en las guías estaba el reglamento para el niño que no conociera como se juega.</p>	<p style="text-align: center;"><b>EDUCACION FISICA</b> <b>DARLYN VILLARREAL ALBARRACIN</b> <b>GRADO 8-03</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JUEGO DE DAMAS</b></p>

### 3.1.20 Actividad 20 (TERCER GUÍA 4 PERIODO 8°, 9°, 10 y 11° (ruleta de ejercicios))

Tabla 256. Actividad 20

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con octavo, noveno, decimo y undécimo grado actividad física en casa para mejorar la fuerza muscular, mejorar el sistema cardio respiratorio, aliviar la depresión y el estrés de los jóvenes, donde ellos debían hacer una ruleta con hojas de colores y una botella de agua con varios ejercicios de actividad física y luego proceder a jugar en ella enviando evidencias al docente.</p>	

### 3.1.21 Actividad 21(AEROBICOS CON BASTON)

Tabla 267. Actividad 21

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad se trabajó con séptimo, octavo y décimo grado aeróbicos con bastón en casa para mejorar la fuerza muscular, mejorar el sistema cardio respiratorio, aliviar la depresión y el estrés de los jóvenes, donde ellos debían seguir los pasos que hacia el docente practicante, con una duración de una hora.</p>	

## 4 CAPITULO IV. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

Tabla 27. Actividades Interinstitucionales

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

<p><b>del 19 al 21 de octubre</b></p>	<p>Organización Festival Virtual Bailando en Casa.</p>	
<p><i>Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales</i></p>		
<p><b>22 de octubre</b></p>	<p>Decoración y Grabación programa Festival Virtual Bailando en Casa.</p>	
<p><b>del 23 al 27 de octubre</b></p>	<p>Edición de videos Festival Virtual Bailando en Casa.</p>	
<p><b>27 de octubre</b></p>	<p>Invitación al Festival Virtual Bailando en Casa.</p>	

*Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales*



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<b>29 de octubre</b>	Transmisión Festival Virtual Bailando en Casa.	
<b>Del 9 al 26 de noviembre</b>	Mantenimiento Salón de Deportes	

*Continuación. Tabla 24. Actividades Interinstitucionales*



**"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!*



**23 de noviembre**

**Participación en  
Obra de teatro grado  
once**



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!*



## 4.1 EVALUACION CUALITATIVA

En el proceso de la practica desde el primer día se pudo observar que se iba a trabajar en una institución muy organizada, que siempre estuvieron con toda la disposición e interés de colaborarnos abriéndonos espacios de opinión en todos los eventos que había por organizar; por parte del docente supervisor siempre hubo compromiso y dedicación a la hora de darme pautas para la ejecución de mis clases virtuales con los estudiantes, orientándome de la mejor manera para que yo pudiera dar mi mejor esfuerzo en esta nueva experiencia de mi vida.

El desarrollo de mis clases fue muy exitoso debido a la gran disposición que tenían los estudiantes a la hora de realizar los encuentros virtuales donde en su mayoría del tiempo estuvieron muy atentos y dispuestos a desarrollar cada una de las actividades que les proponía; en cuanto a las guías que se les enviaba cada 15 días para que las desarrollaran siempre cumplieron y las desarrollaron de forma correcta donde con ayuda de sus padres de familia siempre me hacían llegar todas la evidencias ya fueran digitales o físicamente.

Esta práctica integral me dio a conocer todas mis fortalezas y debilidades que tengo como futuro docente de Educación Física donde aprendí muchas cosas, tanto de mi supervisora como de mis estudiantes a la hora de pertenecer a una institución educativa, sabiendo reconocer como es el proceso de elaborar guías, talleres, videos, organizar celebraciones especiales y dictar clases, me llevo una gran experiencia laboral la cual en futuro me será de gran ayuda.



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



## 4.2 RESULTADOS

### 4.2.1 TEST INICIAL

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

Tabla 28. Test Inicial Diagnostico

GRADO: Sextos			
N° DE ESTUDIANTES CONECTADOS: 26 FECHA: 14 de septiembre del 2020			
ACTITUD	SI	NO	OBSERVACIONES
Los estudiantes expresan abiertamente sus emociones		X	Los estudiantes no muestran sus emociones a la hora de interactuar virtualmente por temor
Se muestran alegres		X	Los estudiantes no demuestran alegría a la hora de la clase de educación física
Se muestran activos		X	Los estudiantes no son activos durante la clase por temor a ser molestados por sus compañeros
Se relacionan con sus compañeros (Por medio de la plataforma virtual durante la clase)		X	Los estudiantes interactúan muy poco con sus compañeros durante la clase por falta de actividades que los lleve a esto.
Acatan ordenes sencillas	X		Los estudiantes no acatan ordenes, puede ser por falta de relación entre ellos y el docente en formación
Muestran interés por las actividades y los movimientos realizados		X	Los estudiantes se muestran apáticos a la hora de realizar los movimientos, algunos no se levantan del puesto y otros lo hacen pero sin animo
Demuestran seguridad durante la actividad		X	No, los estudiantes no demuestran seguridad ni confianza durante la clase
Imitan con facilidad movimientos	X		Si, imitan movimientos con facilidad, pero lo hacen con muy poco animo
Interactúan con el docente		X	No, los estudiantes interactúan muy poco con el docente de are y con el docente en formación



Demuestran agrado y motivación por las actividades	X	No, los estudiantes no muestran interés por la actividad.
--	---	---

#### 4.2.2 TEST FINAL

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

Tabla 29. Test Final Resultados

GRADO: Sextos		FECHA: 26 de octubre del 2020
N° DE ESTUDIANTES CONECTADOS: 35		
ACTITUD	SI NO	OBSERVACIONES
Los estudiantes expresan abiertamente sus emociones	X	Si, los estudiantes demuestran sus sentimientos de agrado o desagrado de la clase o de alguna actividad.
Se muestran alegres	X	Los estudiantes se muestran alegres durante la clase.
Se muestran activos	X	Si, se muestran activos durante toda la clase.
Se relacionan con sus compañeros (Por medio de la plataforma virtual durante la clase)	X	Si, durante las actividades que requieran de la interacción entre todos se muestran muy confiados y lo hacen con agrado
Acatan ordenes sencillas	X	Si, acatan y realizan todas las indicaciones que se les da.
Muestran interés por las actividades y los movimientos realizados	X	Si, los estudiantes realizan todos y cada uno de los movimientos con entusiasmo.
Demuestran seguridad durante la actividad	X	Si, los estudiantes demuestran seguridad al realizar los ejercicios, ya que todos lo hacen a la vez, eso les da confianza.
Imitan con facilidad movimientos	X	Si, los estudiantes imitan movimientos ya sean realizados por el docente en formación o imitan imágenes mostradas durante la clase.
Interactúan con el docente	X	Si, los estudiantes muestran agrado hacia el docente, realizan preguntas y participan de toda la clase.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



---

<b>Demuestran agrado y motivación por las actividades</b>	X	Si, los estudiantes demuestran agrado por la clase, los que no pueden realizar algún ejercicio por falta de espacio en su casa o por temas de salud participan en las que si pueden.
---	---	--

---



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



## 5 CAPITULO V. FORMATOS DE EVALUACIÓN

### Ilustración 9. Formato de Evaluación para el Supervisor-Asesor de Practica

#### 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  
Excelente.
- Da a conocer sus inquietudes  
Excelente
- Cumple y respeta los conductos regulares  
Excelente
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente  
Excelente
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo  
Excelente.

##### 2. Planeación

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

##### 3. Organización

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



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 comunicación es fácil y asertiva  
Excelente.
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética  
Excelente.

#### 4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo  
Excelente.
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales  
Excelente.
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad  
Excelente.
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área  
Excelente.

#### 5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas  
Excelente.
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso  
Excelente.

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Español Quintero Vanegas Prof.  
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Juan José Díaz.  
FECHA: Dic-3-2020.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**Ilustración 10. Plan Teórico Práctica Integral**

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

**PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL**

ALUMNO – MAESTRO: Juan José Díaz Quiroz  
SUPERVISOR: Elva Sireeth Sanguino Leal  
INSTITUCIÓN: Inst. Educativa Las Hermitas Brighton  
FECHA: 28 sept - 5 oct.

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

OBSERVACIONES: A pesar que las clases se desarrollaron de manera virtual logró gran empatía con los estudiantes las sesiones de clase fueron armonicas en ambiente de motivación para el trabajo tanto practico como teorico, se desarrollo el trabajo usando las herramientas de la plataforma zoom, habilidad para generar interes por el estudiante a participar de las actividades programadas.



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

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



*Ilustración 11. Nota de la Práctica Integral 1*

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

**NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL**

ALUMNO – MAESTRO: Juan José Díaz Quintana  
SUPERVISOR: Elva Granth Sanguino Leal  
INSTITUCIÓN: Institución Educativa Betlehemitas Brighton  
GRADO 6° a 11° FECHA: Sept 7 al 3 de Dic.

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	<i>Cumplió con cada uno de sus procesos en esta etapa</i>	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	<i>Responsable y comprometido con sus compromisos tanto Presenciales como virtuales</i>	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares	<i>Alto grado de disponibilidad, entrega y compromiso</i>	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	5.0

*Definitiva 5.0 Def f.*

Supervisor: Elva Granth Sanguino Leal  
Alumno – Maestro Juan José Díaz



Ilustración 12. Nota de la Práctica Integral 2

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

**NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL**

ALUMNO – MAESTRO: Juan José Díaz Quintana  
SUPERVISOR: Ely Sarmeth Sanguino Leal  
INSTITUCIÓN: Inst. Educativa Bellemitas Brighton  
CURSO: 6° a 11° FECHA: Sept 7 al 3 de Dic.

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

*Definitiva 5.0*  
*J.J.F.*

**OBSERVACIONES ESPECIALES:**

*Demostro gran interés y compromiso por asumir el reto de desarrollar sus prácticas bajo las condiciones de la nueva normalidad producto de la covid-19, cumpliendo su labor docente desde su virtualidad, elaborando en pro de colaboraciones de curas, talleres video, celebraciones especiales y arreglos institucionales. Excelente ser puntual, se le felicita y auguro muchos éxitos profesionales.*

ALUMNO – MAESTRO: Juan José Díaz Quintana  
SUPERVISOR: Ely Sarmeth Sanguino Leal





Ilustración 13. Formato de Evaluación para el Alumno-Maestro

## FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Juan José Díaz Quintana  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa Bethlemitas Brighton  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Eva Sianeth Sanguino Leal

### 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. Excelente
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. Excelente
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. Excelente
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. Excelente
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. Excelente

#### 2. De la Universidad

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



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



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

### 3. Formación profesional y personal.

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

#### SUGERENCIAS:

---

---

---

---

---

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Juan José Pizar

FECHA: Dic - 3 - 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!*



## 6 CONCLUSIONES

Para concluir este proceso que realice en mi práctica profesional puedo afirmar que fue muy satisfactorio, agradable y un excelente trabajo dentro de esta institución donde tuve el apoyo de la rectora, la docente supervisora y demás administrativos al momento de desarrollar todas las actividades que tenía propuestas las cuales fueron de mucho agrado e interés a los estudiantes; también puedo llegar a la conclusión que obtuve una buena preparación laboral donde visualice cada una de mis fortalezas y debilidades como futuro docente las cuales iré mejorando con el pasar de los años para formarme como un buen profesional y ser humano.

En este proceso hubieron muchos aspectos positivos en cuanto a las actividades que se realizó con los estudiantes debido a que se mejoró la forma de trabajar de ellos durante las clases ya que en un principio nos mostraban un desempeño óptimo, pero que a lo largo de los encuentros virtuales fue mejorando hasta el punto que mostraron un gran rendimiento en todos los aspectos (físicos y cognitivos) en cada una de los encuentros virtuales. Sin embargo en este proceso tuve ciertas limitaciones las cuales son producto de la crisis mundial que se vive actualmente Covid 19 donde por motivos de bioseguridad no tuve encuentros presenciales con los estudiantes, si no de manera virtual y debido a que muchos de ellos no cuentan con los recursos tecnológicos necesarios para conectarse a una clase virtual, fue complejo trabajar con ellos, pero no fue ningún impedimento para desarrollar cada una de las actividades debido a que se manejó el uso de guías de manera física.

Para culminar puedo decir que aprendí muchas cosas, tanto de mi supervisora como de mis estudiantes a la hora de pertenecer a una institución educativa, sabiendo reconocer como es el proceso de elaborar guías, talleres, videos, organizar celebraciones especiales y dictar clases, me llevo una gran experiencia laboral que me será de mucha utilidad al pasar los años como docente de educación 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



## 7 REFERENCIAS

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

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

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

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



SC-CER96940



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

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 8 ANEXOS

### Ilustración 14. Carta de Presentación



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

Pamplona, 1 de septiembre del 2020

Señora Rectora  
**HNA FLORELVA MIRANDA**  
 Institución educativa Bethlemitas Brighton  
 Pamplona

Estimada Rectora:

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

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

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

  
 JUAN JOSÉ DÍAZ QUINTANA  
 ESTUDIANTE

  
 SIANETH SANGUINO LEAL  
 SUPERVISORA

Atentamente,

  
**BENITO CONTRERAS EUGENIO**  
 Coordinador de práctica

*Recibido 2 Sept 2020.*



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



**"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!*



Ilustración 15. Certificado de Practica



<p style="text-align: center;"><b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON PAMPLONA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SEDE "RAFAEL AFANADOR Y CADENA"</b></p> <p style="text-align: center;">Legalización De Estudios según Resolución N° 5337 del 29 de octubre de 2019</p> <p style="text-align: center;">NIT-807.003.049-1                      DANE 154518000753</p>
--

Pamplona, 4 de diciembre de 2020

**LA Rectora**

**CERTIFICA:**



Que **JUAN JOSE DIAZ QUINTANA** identificado con cédula de ciudadanía 1094281567 estudiante del programa de Educación Física de la Universidad de Pamplona, realizó Excelentemente en esta Institución la Practica Integral, en los grados sexto a noveno de la Básica Secundaria, décimo y once de la Media Técnica (Sede Rafael Afanador y Cadena) a partir del 7 de septiembre hasta el 3 de diciembre de 2020.

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

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

Estuvo bajo la supervisión de la docente Elva Sianeth Sanguino Leal, titular área de Educación Física.

Esta certificación se expide para tramites personales.

*Hna Flor Elba Torres M*  
**HNA. FLOR ELBA TORRES MIRANDA**

Carretera 1 6-90 Barrio Brighton teléfono 666 22 06  
Email: [bethlemitasbrighton@yahoo.co](mailto:bethlemitasbrighton@yahoo.co)  
Pamplona Norte de Santander



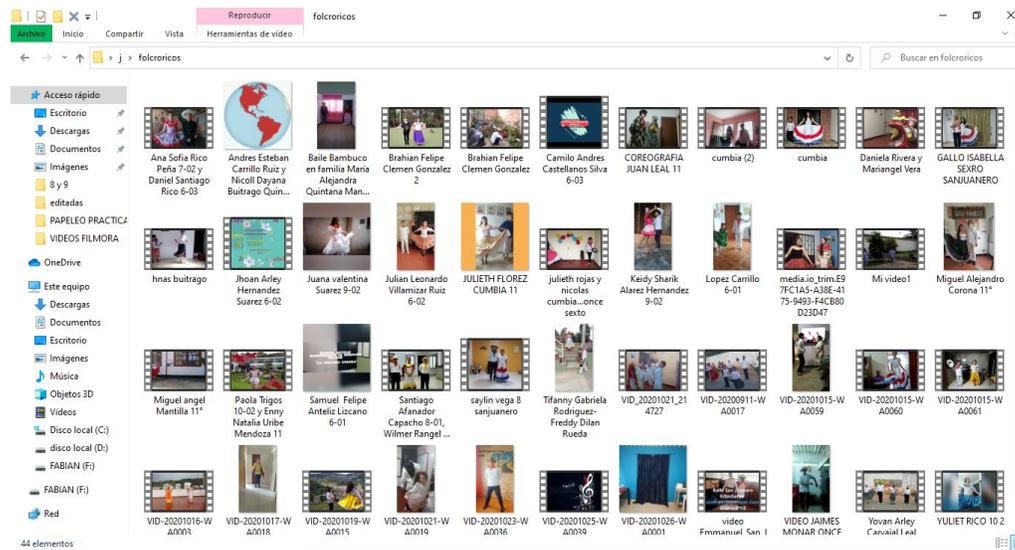
SC-CER96940



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

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

**Ilustración 17. Evidencias Bailes para Festival Virtual Bailando en Casa**



**Ilustración 16. Afiche publicitario para el Festival**



*Ilustración 19. Decoración Para Transmisión del Festival*



*Ilustración 18. Invitación al Festival Virtual*



*Ilustración 21. Edición de videos para el Festival*



*Ilustración 20. Día del Estudiante Bethlemita*



*Ilustración 22. Arreglo Salón de Juegos*

