



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



**INFORME FINAL DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**

**INSTITUCION EDUCATIVA EL ESPINAL SEDE 08A**

**PRESENTADO POR EL ESTUDIANTE:**

**JOSE ALBERTO DELGADO LOPEZ**

**C.C. 1'094.270.449**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACION  
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE PAMPLONA  
2020-2**



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



## INFORME FINAL DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUCION EDUCATIVA EL ESPINAL SEDE 08

PRESENTADO POR EL ESTUDIANTE:

JOSE ALBERTO DELGADO LOPEZ

C.C. 1'094.270.449

PRESENTADO AL DOCENTE:

JABIER ORLANDO CARREÑO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACION  
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE PAMPLONA  
2020-2



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



### **DEDICATORIA**

La concepción de este proyecto está dedicada a mis padres, pilares fundamentales en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mis hermanos y familia en general.

José Alberto Delgado López



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



### **AGRADECIMIENTOS**

A la institución educativa el espinal sede 08 yerbabuena baja por permitirme realizar mi practica integral en sus instalaciones. A la profesora Jeaneth Cardenas por su ayuda en todas las diferentes situaciones que se presentaron.



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



## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO I.....	9
1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	
1.2 CONTEXTO SOCIAL.....	10,11
1.3 CONTEXTO ECONOMICO.....	12
1.4 CONTEXTO POLITICO.....	13,14
1.5 METODOLOGIA.....	15
1.6 POLITICA DE EVALUACION.....	16
1.7 LEY DEL MENOR.....	17,21
1.8 CONTRATOS DIDACTICOS.....	22,23
1.9 SIMBOLOS INSTITUCIONALES.....	24,25
1.10 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	26...40
1.11 DERECHOS Y DEBERES.....	35...40



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



1.12 DOCENTES.....	41	
1.13 UNIFORMES.....	42	
1.14 SALON DE DEPORTES.....	43	
1.15 HORARIOS.....	44	
1.16 MATRIZ DOFA.....	45,46	
 CAPITULO II		
2. PROPUESTA PEDAGOGICA.....	47	
2.1 TITULO.....	47	
2.2 OBJETIVOS.....	48	
2.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	48	
2.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	48	
2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	49	
2.4 JUSTIFICACIÓN.....	50	
2.5 POBLACIÓN.....	51	
2.6 MARCO TEÓRICO.....	52...56	
 III CAPITULO INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....		57
3.1 DISEÑO.....	57	
CRONOGRAMA.....	57	
3.2 EJECUCIÓN.....	58...87	



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



3.3 EVALUACION .....	88
3.3.1FORMATIVA .....	88..90
3.3.2RESULTADOS.....	91..95
3.3.3CONCLUSIONES.....	96
3.3.4 RECOMENDACIONES.....	97
CAPITULO IV .....	98
4. ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES .....	98
CAPITULO V	
FORMATOS	
EVALUACION.....	99..100
.	
5.1 FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN.....	99..100
5.2 FORMATO DE COE-VALUACION.....	101..102
5.3 FORMATO DE PLAN TEORICO.....	103
5.4 NOTA FINAL .....	104,105
6.CONCLUSIONES.....	106
7.BIBLIOGRAFIA.....	107,108
8.ANEXOSS.....	109..123



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



## INTRODUCCION

La actividad física, ejercicio, deporte son términos que tienen como elemento común el movimiento originado por una acción del cuerpo. La actividad física es cualquier actividad corporal producida por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético como lo define Pérez Samaniego (1999).

En este trabajo encontraras lo que es la actividad física en niños y plantearemos una serie de actividades donde llevaremos a cabo diferentes ejercicios, mini deportes, actividades individuales y grupales al igual que actividades para crear hábitos y estilos de vida saludables en ellos.



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



## **CAPITULO 1**

### **OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO**



#### **INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ESPINAL**

**Calendario:** A

**Zona EE:** RURAL

**Jornada:** COMPLETA

**Género:** MIXTO

Modelo: Escuela Nueva **DIRECCIÓN:** VEREDA EL ESPINAL, SANTANDER, SAN JOSÉ DE MIRANDA.

RESOLUCIÓN NRO: 018553 DEL 10 DE DICIEMBRE DE 2010

CÓDIGO DANE: 268684000171 NIT: 804017821-1 SAN JOSÉ DE MIRANDA (S)



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



## CONTEXTO DEL MUNICIPIO

San José de Miranda se halla localizado en la zona sur oriental del Departamento de Santander, en la Provincia de García Rovira.

### I CONTEXTO SOCIAL

**Este Municipio fue fundado en 1915 por Isidoro Miranda Morantes y actualmente posee aproximadamente 5.862 habitantes,** (La mayor parte de la población del municipio se encuentra en la zona rural con 4.969 habitantes que representan en la actualidad el 84.8% del total de la población y en el área urbana 893 habitantes que significan el 15.2%, presentándose un leve incremento en esta zona, con la consabida disminución el área rural.

De acuerdo al área del municipio tanto en su parte urbana como rural, la densidad de población por kilómetro cuadrado es de 62.11 en el área rural teniendo en cuenta que los 5.862 habitantes se encuentran en un área de 80 km<sup>2</sup> y de 785.3 hab/km<sup>2</sup> en la cabecera municipal.

**Limita por el Norte con Málaga, por el Oriente con Enciso y Capitanejo, por el Sur con Capitanejo y Molagavita siendo su principal vía de acceso la central del Norte.**

**Esta localidad es sucesora de una pequeña villa llamada Tequia fundada en 1650 que desapareció porque sus habitantes la abandonaron al crecer nuevas ciudades.**

**Si bien hay falencias en el nivel educativo del sector rural, como media general la educación se presenta como un fuerte en el Municipio (históricos de pruebas SABER - ICFES, últimos años). Se cuenta con 20 sedes, Distribuidas en dos instituciones educativas, el Instituto Isidoro Miranda, el SAT, y un Seminario, lo que ha redundado en el fortalecimiento del sistema educativo en el Municipio.**

**Deserciones. El índice de deserción en la institución Educativa el Espinal se sitúa cerca al 11%. Entre las principales causas de deserción se tiene:**

- En un 60% se debe al cambio de domicilio, debido a la variabilidad de trabajo que existen en las veredas de acuerdo a los cultivos y que conlleva a los desplazamientos intempestivos, en busca de estabilidad laboral agrícola.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- En un 25 % se debe a las enfermedades que comúnmente atacan la comunidad infantil debido a la falta de seguridad social y también a la ocupación de los niños en actividades primarias agrícolas especialmente en el cultivo del Tabaco.
- En un 15% se debe a los problemas familiares (separaciones, muerte de padres, etc.), ocupaciones en trabajos domésticos en las fincas (especialmente las niñas) y por último la negligencia de los padres en la importancia de la educación infantil.

**A nivel intrafamiliar y de acuerdo a los datos reportados por docentes y comisaria de familia se presenta altos índices de maltrato en los niños y violencia intrafamiliar.**

**En la actualidad se cuenta con 214 estudiantes, correspondiendo 198 al estrato 1 (92.52%) y 16 al estrato 2 (7.48%).**



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



## II CONTEXTO ECONOMICO

La economía de Miranda gira en torno a la producción agropecuaria existente en la región. Debido al exceso de minifundio se ha tornado en hogareña y sólo se produce para atender el grupo familiar, donde niños, adultos y viejos trabajan para el sustento y mantenimiento de la finca.

Además de la producción agropecuaria existen algunas industrias que explotan el barro para la elaboración de ladrillo y teja, y otras que producen cal apagada. En Tierra Blanca existe la fábrica cestera o de canastos de caña brava.

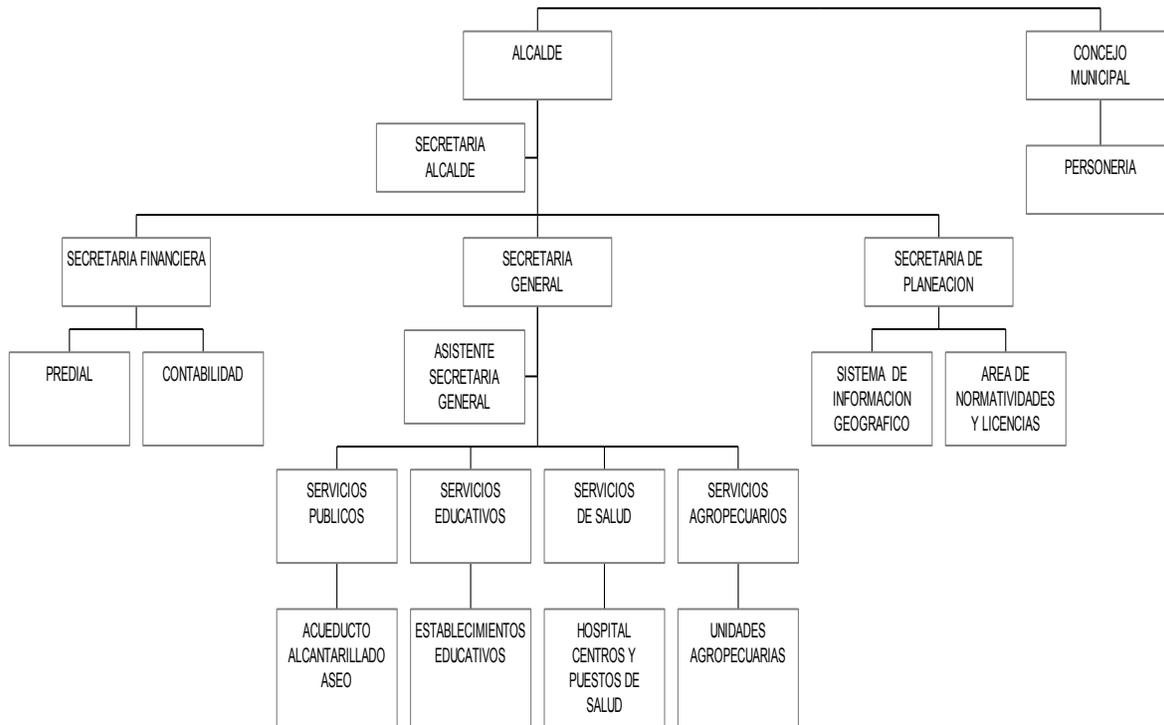
En el municipio de San José de Miranda existen 2207 predios rurales, de los cuales el 83.65% del total de los existentes en el municipio corresponden a los de 0 a 5 hectáreas, existen 327 predios entre las 5 y 20 hectáreas que representan el 14.81%, solo 25 entre las 20 y las 50 hectáreas, 8 entre 50 y 100 hectáreas y solo 1 predio es mayor a las 100 hectáreas.

Los 897 predios en el rango de 1 a 3 Ha, tienen una área total de 1707.06 hectáreas que representan el mayor porcentaje predial (40.64%) del municipio; los 585 predios en el rango de las menos de una hectárea estos tienen un área de 338.75 hectáreas que representan el segundo mayor porcentaje predial (26.51%) del municipio y los 365 predios en el rango de 3 a 5 hectáreas que representan el tercer mayor porcentaje predial (16.5%) del municipio; los restantes 361 predios en el rango de 5 a mayores de 100 hectáreas representan el 16.35% del porcentaje predial de San José de Miranda al cubrir un área de 4469.27 hectáreas.



### III CONTEXTO POLITICO

La estructura de la administración municipal está conformada por las entidades y dependencias que aparecen en la Tabla.



Las administraciones municipales requieren de una reestructuración integral que les permita abordar la implementación del EOT y los nuevos desarrollos urbano - rurales propuestos. En tal sentido se propone un modelo de estructura acorde a las necesidades, dando mayor relevancia a las dependencias de Secretaría General y Planeación.

Se proponen tres dependencias centrales que son Secretaría Financiera, Secretaría General y Secretaría de Planeación.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Secretaría Financiera: Encargada conjuntamente con el despacho del Alcalde y Planeación de estructurar toda la parte financiera de la Administración, de acuerdo a las necesidades propuestas por cada una de las dependencias y la comunidad a través de los diferentes sectores.

Esta oficina deberá procurar disponer de información sistematizada en cada uno de sus procesos como el predial, industria y comercio y demás rentas.

Secretaría General: coordina la prestación de servicios públicos domiciliarios, servicios sociales y los servicios agropecuarios. Deberá ser el puente entre las dependencias de educación, salud, servicios públicos y Servicios agropecuarios, con el despacho y además proveer de la suficiente información a cada una de ellas.

Secretaría de Planeación Municipal: Su estructura es vital para el desarrollo y la aplicación de toda la normatividad generada en el EOT. Requiere por tanto la implementación del Sistema de Información Municipal, en el cual se consoliden todas las normatividades y expectativas planteadas. Dicho sistema deberá incorporar las bases de datos del Sisben y la estratificación municipal.



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



## **METODOLOGÍA**

Escuela nueva es un modelo educativo dirigido al fortalecimiento de la cobertura con calidad de la educación básica primaria y posprimaria, integra los saberes previos de los alumnos a las experiencias nuevas de aprendizaje, mejorando su rendimiento y los más importante **“aprendiendo a aprender”** por si mismos. Propicia un aprendizaje **activo, participativo y cooperativo**, desarrolla capacidades de pensamiento analítico, creativo e investigativo, valora el alumno como el centro del aprendizaje y acorde a su ritmo de trabajo tiene la oportunidad de avanzar de un grado a otro a través de la promoción flexible y ofrece continuidad del proceso educativo en caso de ausencias temporales a la escuela.

La acción del docente como facilitador del quehacer educativo contribuye a desarrollar en el alumno una secuencia lógica del proceso del aprendizaje en el marco de procesos de calidad. Los docentes de posprimaria comparten las responsabilidades del desarrollo curricular de las diferentes áreas y grados, aliados con otros agentes de la comunidad para lograr el desarrollo de procesos educativos más acordes con su comunidad.



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



## POLITICAS DE EVALUACION

La evaluación como aspecto que permite identificar alcances y comprobar los procesos de formación y aprendizaje, es continua, integral, cualitativa, asumiendo el aprendizaje significativo y su participación activa, por lo anterior la Institución educativa el Espinal, en coherencia con su PEI y el SIEE, plantea que la evaluación ha de ser:

- En el aula, las actividades pedagógicas se desarrollan a partir de la utilización de los módulos o guías de aprendizaje, intervenido por estrategias de trabajo individual y grupal. Los módulos plantean un currículo basado en las **necesidades del contexto** y desarrollan una **metodología activa** a través de diferentes etapas de aprendizaje las cuales facilitan al alumno la construcción, la apropiación y el refuerzo del conocimiento.
- De proyectos de aula, los cuales le permiten al alumno acceder a la realización de pequeñas investigaciones, profundizar conceptos, desarrollar ideas, comprobar teorías y realizar experimentos que le ayuden a construir su propio conocimiento.
- Desde los proyectos pedagógicos, para la construcción del conocimiento en grupo, promoviendo procesos creativos e innovativos de aprendizajes y procesos participativos de **evaluación y autoevaluación**.
- Las escalas de valoración de los estudiantes, se expresarán según las valoraciones definidas en el SIEE, reguladas por el decreto 1290 de 2009.
- Los resultados de las evaluaciones se tabularan y analizaran en la matriz propuesta por la secretaria de Educación, inicialmente por sedes. posteriormente se consolidaran, cuantificaran y se tomaran conclusiones y acciones de mejoramiento según los resultados.



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



## **LEY DEL MENOR**

LEY 1878 DE 2018

(Enero 9)

Diario Oficial No. 50.471 de 9 de enero de 2018

PODER PÚBLICO - RAMA LEGISLATIVA

Por medio de la cual se modifican algunos artículos de la Ley 1098 de 2006, por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, y se dictan otras disposiciones.

El Congreso de Colombia

DECRETA:

ARTÍCULO 1o. El artículo 52 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 52. Verificación de la garantía de derechos. En todos los casos en donde se ponga en conocimiento la presunta vulneración o amenazada los derechos de un niño, niña y adolescente, la autoridad administrativa competente emitirá auto de trámite ordenando a su equipo técnico interdisciplinario la verificación de la garantía de los derechos consagrados en el Título I del Capítulo II del presente Código. Se deberán realizar:

1. Valoración inicial psicológica y emocional.
2. Valoración de nutrición y revisión del esquema de vacunación.
3. Valoración inicial del entorno familiar, redes vinculares e identificación de elementos protectores y de riesgo para la garantía de los derechos.
4. Verificación de la inscripción en el registro civil de nacimiento.
5. Verificación de la vinculación al sistema de salud y seguridad social.
6. Verificación a la vinculación al sistema educativo.



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



PARÁGRAFO 1. De las anteriores actuaciones, los profesionales del equipo técnico interdisciplinario emitirán los informes que se incorporarán como prueba para definir el trámite a seguir.

PARÁGRAFO 2. La verificación de derechos deberá realizarse de manera inmediata, excepto cuando el niño, la niña o adolescente no se encuentre ante la autoridad administrativa competente, evento en el cual, la verificación de derechos se realizará en el menor tiempo posible, el cual no podrá exceder de diez (10) días siguientes al conocimiento de la presunta vulneración o amenaza por parte de la Autoridad Administrativa.

PARÁGRAFO 3. Si dentro de la verificación de la garantía de derechos se determina que es un asunto susceptible de conciliación, se tramitará conforme la ley vigente en esta materia; en el evento que fracase el intento conciliatorio, el funcionario mediante resolución motivada fijará las obligaciones provisionales respecto a custodia, alimentos y visitas y en caso de que alguna de las partes lo solicite dentro de los cinco (5) días siguientes, el funcionario presentará demanda ante el juez competente.

Doctrina Concordante



ARTÍCULO 2o. El artículo 56 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 56. Ubicación en medio familiar. Es la ubicación del niño, niña o adolescente con sus padres, o parientes cuando estos ofrezcan las condiciones para garantizarles el ejercicio de sus derechos y atendiendo su interés superior.

La búsqueda de parientes para la ubicación en medio familiar, cuando a ello hubiere lugar, se realizará en el marco de la actuación administrativa, esto es, durante los seis (6) meses del término inicial para resolver su situación legal y no será excusa para mantener al niño, niña o adolescente en situación de declaratoria de vulneración. Los entes públicos y privados brindarán acceso a las solicitudes de información que en dicho sentido eleven las Defensorías de Familia, las cuales deberán ser atendidas en un término de diez (10) días. El incumplimiento de este término constituirá causal de mala conducta.

Si de la verificación del estado de sus derechos se desprende que la familia carece de recursos económicos necesarios para garantizarle el nivel de vida adecuado, la autoridad competente informará a las entidades del Sistema Nacional de Bienestar Familiar para que le brinden a la familia los recursos adecuados mientras ella puede garantizarlos.





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



ARTÍCULO 3o. El artículo 99 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 99. Iniciación de la actuación administrativa. El niño, la niña o adolescente, su representante legal, la persona que lo tenga bajo su cuidado o custodia, o cualquier persona, podrá solicitar ante el Defensor o Comisario de Familia, o en su defecto el Inspector de Policía la protección de los derechos de aquel cuando se encuentren vulnerados o amenazados.

Cuando del estado de verificación el Defensor o el Comisario de Familia o, en su defecto, el Inspector de Policía tengan conocimiento de la vulneración o amenaza de alguno de los derechos que este Código reconoce a los niños, las niñas y los adolescentes, dará apertura al Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos, mediante auto contra el cual no procede recurso alguno.

En el auto de apertura de investigación se deberá ordenar:

1. La identificación y citación de los representantes legales del niño, niña o adolescente, de las personas con quienes conviva o sean responsables de su cuidado, o de quienes de hecho lo tuvieren a su cargo.
2. Las medidas de restablecimiento de derechos provisionales de urgencia que se requieran para la protección integral del niño, niña o adolescente.
3. Entrevista al niño, niña o adolescente en concordancia con los artículos 26 y 105 de este Código.
4. La práctica de las pruebas que estime necesarias para establecer los hechos que configuran la presunta vulneración o amenaza de los derechos del niño, niña o adolescente.

PARÁGRAFO 1. Si la autoridad competente advierte la ocurrencia de un posible delito, deberá denunciarlo ante la autoridad penal competente de manera inmediata.

PARÁGRAFO 2. En los casos de inobservancia de derechos, la autoridad administrativa competente deberá movilizar a las entidades que conforman el Sistema Nacional de Bienestar Familiar, dictando las órdenes específicas para garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes de manera que se cumplan en un término no mayor a diez (10) días.

PARÁGRAFO 3. En caso de conflicto de competencia entre autoridades administrativas, el proceso de restablecimiento de derechos deberá ser tramitado a prevención por la primera autoridad que tuvo conocimiento del asunto, hasta tanto el juez de familia resuelva el conflicto.



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



El juez de familia tendrá un término de quince (15) días para resolver el conflicto de competencia que se presente y en caso de no hacerlo incurrirá en causal de mala conducta.

En caso de declararse falta de competencia respecto de quien venía conociendo a prevención, lo actuado conservará plena validez, incluso la resolución que decida de fondo el proceso.

Doctrina Concordante



ARTÍCULO 4o. El artículo 100 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 100. Trámite. Una vez se dé apertura al Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos a favor de un niño, niña o adolescente, el funcionario notificará y correrá traslado del auto de apertura por cinco (5) días, a las personas que de conformidad con el artículo 99 del presente Código deben ser citadas, para que se pronuncien y aporten las pruebas que deseen hacer valer.

Vencido el traslado, la autoridad administrativa decretará de oficio o a solicitud de parte, las pruebas que no hayan sido ordenadas en el auto de apertura, que sean conducentes, útiles y pertinentes, las cuales se practicarán en audiencia de pruebas y fallo o fuera de ella, de acuerdo con su naturaleza y con sujeción a las reglas del procedimiento civil vigente.

Las pruebas que fueron debidamente decretadas deberán practicarse, en caso contrario, la autoridad administrativa competente, mediante auto motivado revocará su decreto.

De las pruebas practicadas antes de la audiencia de pruebas y fallo, mediante auto notificado por estado, se correrá traslado a las partes por un término de 5 días, para que se pronuncien conforme a las reglas establecidas en el procedimiento civil vigente.

Vencido el término del traslado, mediante auto que será notificado por estado, se fijará la fecha para la audiencia de pruebas y fallo, en donde se practicarán las pruebas que no hayan sido adelantadas, se dará traslado de estas y se emitirá el fallo que en derecho corresponda.

El fallo es susceptible de recurso de reposición que debe interponerse verbalmente en la audiencia, por quienes asistieron a la misma, y para quienes no asistieron se les notificará por Estado; el recurso se interpondrá en los términos del Código General del Proceso y se resolverá dentro de los diez (10) días siguientes a su formulación.

Resuelto el recurso de reposición o vencido el término para interponerlo, el expediente deberá ser remitido al juez de familia para homologar el fallo, si dentro de los quince (15) días siguientes a



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



su ejecutoria, alguna de las partes o el Ministerio Público manifiestan su inconformidad con la decisión. El Ministerio Público lo solicitará con las expresiones de las razones en que funda su oposición.

El juez resolverá en un término no superior a veinte (20) días, contados a partir del día siguiente a la radicación del proceso.

En todo caso, la definición de la situación jurídica deberá resolverse declarando en vulneración de derechos o adoptabilidad al niño, niña y adolescente, dentro de los seis (6) meses siguientes, contados a partir del conocimiento de la presunta amenaza o vulneración de los derechos del menor de edad, término que será improrrogable y no podrá extenderse ni por actuación de autoridad administrativa o judicial.

Vencido el término para fallar o para resolver el recurso de reposición sin haberse emitido la decisión correspondiente, la autoridad administrativa perderá competencia para seguir conociendo del asunto y remitirá dentro de los tres (3) días siguientes el expediente al juez de familia para que resuelva el recurso o defina la situación jurídica del niño, niña o adolescente en un término máximo de dos (2) meses. Cuando el juez reciba el expediente deberá informarlo a la Procuraduría General de la Nación para que se promueva la investigación disciplinaria a que haya lugar.

El juez resolverá en un término no superior a dos (2) meses, contados a partir del día siguiente a la radicación del proceso, so pena que se promueva la investigación disciplinaria a que haya lugar.

Si el juez no resuelve el proceso en este término, perderá competencia para seguir conociendo del asunto, remitirá inmediatamente el expediente al juez de familia que le sigue en turno y se pondrá en conocimiento del Consejo Superior de la Judicatura.

En los casos que la autoridad administrativa pierda competencia y no remita el proceso al Juez de Familia dentro del término señalado en este artículo, el Director Regional del ICBF estará facultado para remitirlo al juez de familia.

**PARÁGRAFO 1.** En caso de evidenciarse vulneración de derechos susceptibles de conciliación en cualquier etapa del proceso, el funcionario provocará la conciliación y en caso de que fracase o se declare fallida, mediante resolución motivada fijará las obligaciones provisionales respecto a custodia, alimentos y visitas y en caso de que alguna de las partes lo solicite dentro de los cinco (5) días siguientes, el funcionario presentará demanda ante el Juez competente.

**PARÁGRAFO 2.** La subsanación de los yerros que se produzcan en el trámite administrativo, podrán hacerse mediante auto que decreta la nulidad de la actuación específica, siempre y cuando



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



se evidencien antes del vencimiento del término para definir la situación jurídica; en caso de haberse superado este término, la autoridad administrativa competente no podrá subsanar la actuación y deberá remitir el expediente al Juez de Familia para su revisión, quien determinará si hay lugar a decretar la nulidad de lo actuado y en estos casos, resolver de fondo la situación jurídica del niño, niña y adolescente conforme los términos establecidos en esta ley e informará a la Procuraduría General de la Nación.

PARÁGRAFO 3. Para el efectivo cumplimiento de este artículo, los entes territoriales y el ICBF, dentro de su organización administrativa adoptarán las medidas necesarias para que la información respecto a la presunta vulneración o amenaza de derechos se ponga en conocimiento de la autoridad administrativa en el menor tiempo posible.

PARÁGRAFO 4. El incumplimiento de los términos para la tramitación y decisión del proceso administrativo de restablecimiento de derechos por parte de las autoridades administrativas y judiciales será causal de falta gravísima.

PARÁGRAFO 5. Son causales de nulidad del proceso de restablecimiento de derechos las contempladas en el Código General del Proceso, las cuales deberán ser decretadas mediante auto motivado, susceptible de recurso de reposición, siempre y cuando se evidencien antes del vencimiento del término de seis (6) meses señalado anteriormente. En caso de haberse superado este término, la autoridad administrativa deberá remitir el expediente al Juez de Familia para que asuma la competencia.

PARÁGRAFO 6. En todo caso, ante cualquier vacío jurídico deberá remitirse a lo reglamentado en la legislación procesal civil vigente.

PARÁGRAFO 7. Cuando la definición de la situación jurídica concluya con resolución que deje en firme el consentimiento para la adopción, deberá adelantar el trámite establecido en los incisos 2 y 3 del artículo 108 del presente Código.

Doctrina Concordante



ARTÍCULO 5o. El artículo 102 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 102. Citaciones y notificaciones. La citación ordenada en la providencia de apertura de investigación se practicará en la forma prevista en la legislación de Procedimiento Civil vigente



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



para la notificación personal, siempre que se conozca la identidad y la dirección de las personas que deban ser citadas. Cuando se ignore la identidad o la dirección de quienes deban ser citados, la citación se realizará mediante publicación en una página de Internet del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar por un término de cinco días y por transmisión en un medio masivo de comunicación, que incluirá una fotografía del niño, si fuere posible.

La notificación en este último caso se entenderá surtida si transcurridos cinco (5) días, contados a partir del cumplimiento del término establecido para las publicaciones en los medios de comunicación, el citado no comparece.

Las providencias que se dicten en el curso de las audiencias y diligencias se consideran notificadas en estrados inmediatamente después de proferidas, aun cuando las partes no hayan concurrido.

Las demás notificaciones se surtirán mediante aviso que se remitirá por medio de servicio postal autorizado, acompañado de una copia de la providencia correspondiente.



ARTÍCULO 6o. El artículo 103 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 103. Carácter transitorio de las medidas de restablecimiento de derechos y de la declaratoria de vulneración. La autoridad administrativa que tenga la competencia del proceso podrá modificar las medidas de restablecimiento de derechos previstas en este Código cuando esté demostrada la alteración de las circunstancias que dieron lugar a ellas. La resolución que así lo disponga se proferirá en audiencia y estará sometida a los mecanismos de oposición establecidos para el fallo en el artículo 100 del presente Código, cuando la modificación se genere con posterioridad a dicha actuación.

El auto que fije fecha y hora para la audiencia se notificará por estado y no tendrá recursos.

Cuando el cambio de medida se produzca antes de la audiencia de pruebas y fallo, deberá realizarse mediante auto motivado, notificado por estado, el cual no es susceptible de recurso alguno.

En los procesos donde se declare en situación de vulneración de derechos a los niños, niñas y adolescentes, la autoridad administrativa deberá hacer seguimiento por un término que no exceda seis (6) meses, contados a partir de la ejecutoria del fallo, término en el cual determinará si procede el cierre del proceso cuando el niño, niña o adolescente esté ubicado en medio familiar y ya se hubiera superado la vulneración de derechos; el reintegro al medio familiar cuando el niño se hubiera encontrado institucionalizado y la familia cuente con las condiciones para garantizar



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



sus derechos; o la declaratoria de adoptabilidad cuando del seguimiento se hubiera establecido que la familia no cuenta con las condiciones para garantizar los derechos.

En los casos excepcionales que la autoridad administrativa considere que debe superarse el término de seguimiento, deberá prorrogarlo mediante resolución motivada por un término que no podrá exceder de seis (6) meses, contados a partir del vencimiento del término de seguimiento inicial. La prórroga deberá notificarse por Estado.

En ningún caso el Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos con el seguimiento podrá exceder los dieciocho (18) meses, contados a partir del conocimiento de los hechos por parte de la autoridad administrativa hasta la declaratoria de adoptabilidad o el reintegro del niño, niña o adolescente a su medio familiar.

Cuando la autoridad administrativa supere los términos establecidos en este artículo sin resolver de fondo la situación jurídica o cuando excedió el término inicial de seguimiento sin emitir la prórroga, perderá competencia de manera inmediata y deberá remitir el expediente al Juez de Familia para que este decida de fondo la situación jurídica en un término no superior a dos (2) meses. Si la autoridad administrativa no remite el expediente, el Director Regional hará la remisión al Juez de Familia.

Doctrina Concordante



ARTÍCULO 7o. El artículo 107 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 107. Contenido de la declaratoria de adoptabilidad o de vulneración de derechos. En la resolución que declare la situación de adoptabilidad, o de vulneración de derechos del niño, niña o adolescente, se ordenará una o varias de las medidas de restablecimiento consagradas en este Código.

En la resolución de vulneración se indicará la cuota mensual que deberán suministrar los padres o las personas de quienes dependa el niño, la niña o el adolescente, para su sostenimiento mientras se encuentre bajo una medida de restablecimiento, cuando a ello haya lugar.

PARÁGRAFO. Para garantizar la adecuada atención del niño, niña o adolescente en el seno de su familia, el Defensor de Familia podrá disponer que los padres o las personas a cuyo cargo se encuentre, cumplan algunas de las siguientes actividades:

1. Asistencia a un programa oficial o comunitario de orientación o de tratamiento familiar.



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



2. Asistencia a un programa de asesoría, orientación o tratamiento de alcohólicos o adictos a sustancias que produzcan dependencia.
3. Asistencia a un programa de tratamiento psicológico o psiquiátrico.
4. Cualquiera otra actividad que contribuya a garantizar el ambiente adecuado para el desarrollo del niño, niña o adolescente.



ARTÍCULO 8o. El artículo 108 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 108. Declaratoria de adoptabilidad. Cuando se declare la adoptabilidad de un niño, una niña o un adolescente habiendo existido oposición en cualquier etapa de la actuación administrativa, y cuando la oposición se presente en la oportunidad prevista en el artículo 100 del presente Código, el Defensor de Familia deberá remitir el expediente al Juez de Familia para su homologación.

En los demás casos, la resolución que declare la adoptabilidad producirá, respecto de los padres, la terminación de la patria potestad del niño, niña o adolescente adoptable y deberá solicitarse la inscripción en el libro de Varios y en el registro civil del menor de edad de manera inmediata a la ejecutoria. La Registraduría del Estado Civil deberá garantizar que esta anotación se realice en un término no superior a diez (10) días a partir de la solicitud de la autoridad.

Una vez realizada la anotación de la declaratoria de adoptabilidad en el libro de varios y en el registro civil del niño, la niña o adolescente, el Defensor de Familia deberá remitir la historia de atención al Comité de Adopciones de la regional correspondiente, en un término no mayor a diez (10) días.

PARÁGRAFO. En firme la providencia que declara al niño, niña o adolescente en adoptabilidad o el acto de voluntad de darlo en adopción, no podrá adelantarse proceso alguno de reclamación de la paternidad, o maternidad, ni procederá el reconocimiento voluntario del niño, niña o adolescente, y de producirse serán nulos e ineficaces de pleno derecho.



ARTÍCULO 9o. El artículo 110 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 110. Permiso para salir del país. Cuando un niño, una niña o un adolescente que tiene residencia en Colombia vaya a salir del país con uno de los padres o con una persona distinta a los representantes legales deberá obtener previamente el permiso de aquel con quien no viajare o



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



el de aquellos, debidamente autenticado ante notario o autoridad consular. Dicho permiso deberá contener el lugar de destino, el propósito del viaje y la fecha de salida e ingreso de nuevo al país.

No se requerirá autorización de los padres a quienes se les haya suspendido o privado de la patria potestad.

Los menores de edad con residencia habitual en el exterior, igual o superior a un (1) año, y que vayan a salir del país con uno solo de sus progenitores, no requerirán autorización cuando decidan volver a aquella. Para efectos de la salida del país deberán aportar certificación de residencia en el exterior, expedido por el consulado competente o la inscripción consular y copia del documento en el cual se establezca la custodia en cabeza del progenitor con quien va a salir. La solicitud del trámite de custodia podrá presentarse ante la autoridad consular correspondiente, quienes remitirán a la autoridad competente en Colombia.

En los casos en los que el menor de edad con residencia habitual en el exterior, igual o superior a un (1) año vaya a salir del país con un tercero, deberá contar con el permiso de salida otorgado por el progenitor que ostente la custodia.

Para los menores de edad que tengan una residencia en otro país menor a un (1) año, deberán realizar el trámite establecido en el inciso primero de este artículo.

Cuando un niño, niña o adolescente con residencia en Colombia, carezca de representante legal, se desconozca su paradero o no se encuentre en condiciones de otorgarlo, el permiso para la salida del país lo otorgará el Defensor de Familia con sujeción a las siguientes reglas:

1. Legitimación. La solicitud deberá ser formulada por quien tenga el cuidado personal del niño, niña o adolescente.
2. Requisitos de la solicitud. La solicitud deberá señalar los hechos en que se funda y el tiempo de permanencia del niño, niña o adolescente en el exterior. Con ella deberá acompañarse el registro civil de nacimiento y la prueba de los hechos alegados.
3. Trámite. Presentada la solicitud, el Defensor de Familia ordenará citar a los padres o al representante legal que no la hayan suscrito y oficiará a Migración Colombia si existe impedimento para salir del país del menor de edad.

Si dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a la notificación o al emplazamiento ninguno de los citados se opone, el funcionario practicará las pruebas que estime necesarias, si a ello hubiere lugar, y decidirá sobre el permiso solicitado.



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



En firme la resolución que concede el permiso, el Defensor de Familia remitirá copia de ella al Ministerio de Relaciones Exteriores y a la Unidad Administrativa Especial Migración Colombia. El permiso tendrá vigencia por sesenta (60) días hábiles, contados a partir de su ejecutoria.

En caso de que oportunamente se presente oposición a la solicitud de permiso, el Defensor de Familia remitirá el expediente al Juez de Familia, y por medio de telegrama avisará a los interesados para que comparezcan al juzgado que corresponda por reparto.

**PARÁGRAFO 1.** El Defensor de Familia otorgará de plano permiso de salida del país:

A los niños, las niñas o los adolescentes que ingresan al Programa de Víctimas y Testigos de la Fiscalía General de la Nación.

A los niños, las niñas o los adolescentes, desvinculados o testigos en procesos penales, cuando corre grave peligro su vida y su integridad personal.

A los niños, las niñas o los adolescentes, que van en misión deportiva, científica o cultural.

A los niños, las niñas o los adolescentes cuando requieren viajar por razones de tratamientos médicos de urgencia al exterior.

Doctrina Concordante



**ARTÍCULO 10.** El artículo 124 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 124. Adopción. Es competente para conocer el proceso de adopción en primera instancia el juez de familia del domicilio de los adoptantes. Cuando se trate de la adopción internacional, será competente cualquier juez de familia del país. La demanda solo podrá ser formulada por los interesados en ser declarados adoptantes, mediante apoderado.

A la demanda se acompañarán los siguientes documentos:

1. El consentimiento para la adopción, si fuere el caso.
2. La copia de la declaratoria de adoptabilidad o de la autorización para la adopción, según el caso.
3. El registro civil de nacimiento de los adoptantes y el del niño, niña o adolescente.



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



4. El registro civil de matrimonio o la prueba de la convivencia extramatrimonial de los adoptantes.
5. La certificación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o de una entidad autorizada para el efecto, sobre la idoneidad física, mental, social y moral de los adoptantes, expedida con antelación no superior a seis meses, y la constancia de la entidad respectiva sobre la integración personal del niño, niña o adolescente con el adoptante o adoptantes.
6. El certificado vigente de antecedentes penales o policivos de los adoptantes.
7. La certificación actualizada sobre la vigencia de la licencia de funcionamiento de la institución autorizada ante la cual se tramitó la adopción, si es el caso. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar será el competente para expedir las certificaciones de que habla este numeral, si fueren requeridas.
8. La aprobación de cuentas del curador, si procede.

**PARÁGRAFO.** Para los fines de la adopción, la convivencia extramatrimonial podrá probarse por cualquiera de los medios siguientes:

1. Inscripción del compañero o compañera permanente en los registros de las Cajas de Compensación Familiar o de las instituciones de seguridad o previsión social, con antelación no menor de dos (2) años al inicio del trámite de adopción.
2. Inscripción de la declaración de unión material de hecho, en la Notaría del lugar del domicilio de la misma, con antelación no menor de dos (2) años al inicio del trámite de adopción.
3. El Registro Civil de Nacimiento de los hijos habidos por la pareja.
4. Los otros mecanismos previstos en la Ley 54 de 1990, modificada por la Ley 979 de 2005.
5. Cuando se trate de compañeros permanentes residentes en el exterior, la convivencia extramatrimonial se probará de conformidad con la legislación del país de residencia de los solicitantes, siempre y cuando los actos para acreditar esta convivencia sean adelantados con antelación no menor de dos años al inicio del trámite de adopción.



**ARTÍCULO 11.** El artículo 126 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:



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



Artículo 126. Reglas especiales del procedimiento de adopción. En los procesos de adopción se seguirán las siguientes reglas especiales:

1. Admitida la demanda se correrá el traslado al Defensor de Familia por el término de tres (3) días hábiles. Si el Defensor se allanare a ella, el juez dictará sentencia dentro de los diez (10) días hábiles siguientes, contados desde la fecha de presentación de la demanda.

El juez podrá señalar un término de máximo diez (10) días, para decretar y practicar las pruebas que considere necesarias, las cuales no podrán versar sobre las decisiones judiciales o administrativas que declararon la situación de adoptabilidad cuando estas se encuentren en firme. Vencido este término, tomará la decisión correspondiente.

2. Suspensión del Proceso. Se podrá solicitar la suspensión del proceso hasta por un término de tres meses improrrogables, siempre que exista causa justificada. Pueden solicitar la suspensión o reanudación del proceso los adoptantes o el Defensor de Familia.

3. Terminación anticipada del proceso. Cuando falleciere el solicitante de la adopción antes de proferirse la sentencia el proceso terminará.

Si la solicitud de adopción fuere conjunta y uno de los adoptantes falleciere antes de proferirse la sentencia, el proceso continuará con el sobreviviente si manifiesta su intención de persistir en ella, caso en el cual la sentencia que se profiera solo surtirá efectos respecto de este; en caso contrario el proceso terminará

4. Notificación de la sentencia. Por lo menos uno de los adoptantes deberá concurrir personalmente al juzgado a recibir notificación de la sentencia, momento en el cual se entregarán copias auténticas de la sentencia y de los oficios dirigidos a la notaría o a la Oficina del Registro Civil.

5. Contenido y efectos de la sentencia. La sentencia que decrete la adopción deberá contener los datos necesarios para que su inscripción en el registro civil constituya el acta de nacimiento y reemplace la de origen, la cual se anulará. Una vez en firme se inscribirá en el Registro del Estado Civil y producirá todos los derechos y obligaciones propios de la relación paterno o materno-filial, desde la fecha de presentación de la demanda. En todo caso, en la sentencia deberá omitirse mencionar el nombre de los padres de sangre.

La sentencia que decrete la adopción podrá ser apelada ante el Tribunal Superior del Distrito Judicial, de conformidad con el trámite establecido en el Procedimiento Civil vigente, en donde intervendrá el Defensor de Familia.



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



PARÁGRAFO. Las actuaciones y decisiones previstas en el presente artículo se resolverán dentro de los plazos fijados en la presente ley y su demora dará lugar a la responsabilidad prevista para las decisiones de tutela en el caso de vencimiento injustificado de los respectivos plazos.



ARTÍCULO 12. El artículo 127 de la Ley 1098 de 2006, quedará así:

Artículo 127. Seguridad Social de los Adoptantes y Adoptivos. El padre y la madre adoptantes de un menor tendrán derecho al disfrute y pago de la licencia de maternidad establecida en el numeral 4 del artículo 34 la Ley 50 de 1990 y demás normas que rigen la materia, la cual incluirá también la licencia de paternidad consagrada en la Ley 755 de 2002, incluyendo el pago de la licencia a los padres adoptantes.

Los menores adoptivos tendrán derecho a ser afiliados a la correspondiente EPS o ARS, desde el momento mismo de su entrega a los padres adoptantes por parte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Para el caso de adoptantes extranjeros la afiliación de los niños, niñas y adolescentes, mientras se encuentren en territorio colombiano continuará en la EPS a la cual se encuentra afiliado.



ARTÍCULO 13. Los procesos en curso al entrar en vigencia la presente ley, se someterán a las siguientes reglas de tránsito de legislación:

1. Los Procesos Administrativos de Restablecimiento de Derechos que no cuenten aún con la definición de la situación jurídica establecida en el artículo 100 de la Ley 1098 de 2006, deberán ser fallados conforme la legislación vigente al momento de su apertura. Una vez se encuentre en firme la declaratoria en situación de vulneración o adoptabilidad se continuará el trámite de seguimiento de acuerdo con lo previsto en la presente ley.

2. Respecto de los procesos que se encuentran con declaratoria en situación de vulneración de derechos, se deberá aplicar lo dispuesto en la presente ley para el seguimiento de las medidas, cuyo término se contará a partir de la expedición de la presente ley.

Doctrina Concordante

Doctrina Concordante



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



El Presidente del honorable Senado de la República,

EFRAÍN JOSÉ CEPEDA SARABIA.

El Secretario General del honorable Senado de la República,

GREGORIO ELJACH PACHECO.

El Presidente de la honorable Cámara de Representantes,

RODRIGO LARA RESTREPO.

El Secretario General de la honorable Cámara de Representantes,

JORGE HUMBERTO MANTILLA SERRANO.

REPÚBLICA DE COLOMBIA - GOBIERNO NACIONAL

Publíquese y cúmplase.

Dada en Bogotá, D. C., a 9 de enero de 2018.

JUAN MANUEL SANTOS CALDERÓN

El Ministro de Justicia y del Derecho,

ENRIQUE GIL BOTERO.

El Director del Departamento Administrativo para la Prosperidad Social,

NEMESIO RAÚL ROYS GARZÓN.



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



## CONTRATOS DIDACTICOS

EJES TEMÁTICOS EDUCACION FISICA	INDICADORES DE DESEMPEÑOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de equipo.</li> <li>• Reglas en los juegos.</li> <li>• Rondas infantiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico las reglas en diferentes equipos.</li> <li>• Participo con agrado en diferentes juegos competitivos.</li> <li>• Demuestro su tolerancia y honestidad participando en juegos por equipos.</li> <li>• Entono rondas y ejecuto movimientos acorde con sus letras.</li> <li>• Desarrollo la capacidad de movimiento con economía del esfuerzo y armonía de la ejecución.</li> <li>• Formulo acuerdos para ejecutar prácticas deportivas.</li> <li>• Desarrollo la capacidad física por medio de</li> </ul>	<p>Trabajo en grupo.</p> <p>Trabajo individual.</p> <p>Ejercicios prácticos.</p> <p>Tareas.</p> <p>Trabajo en clase.</p> <p>Evaluaciones prácticas.</p> <p>Evaluaciones escritas.</p>



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



	actividades lúdicas y deporte al aire libre.	
--	--	--



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



## SIMBOLOS INSTITUCIONALES

### ESCUDO:



### BANDERAS

#### COLOMBIA:





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



**SANTANDER:**



**MUNICIPIO DE SAN JOSE DE MIRANDA:**





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



## MANUAL DE CONVIVENCIA

### CAPITULO III

#### DE LOS DEBERES Y DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

##### **Artículo 13. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES.**

Los deberes son normas y reglas elementales de comportamiento personal y social, los cuales se respetan y cumplen para colaborar con la convivencia institucional.

Los deberes de los educandos se basan en el amor al colegio como elemento fundamental de formación integral, así mismo, a la familia y a la sociedad, proyectando a través de las actividades una imagen positiva dentro y fuera del mismo.

1. Conocer el Proyecto Educativo Institucional PEI
2. Conocer y aplicar el manual de convivencia
3. Cumplir con los reglamentos, acuerdos, decretos y demás normas concordantes establecidas por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación
4. Acogerse a las decisiones emanadas del Gobierno Escolar (Director, Consejo directivo, Consejo académico) y Comité de Convivencia.
5. Participar activamente en el desarrollo de las clases y en las actividades programadas en el proceso escolar cumpliendo los compromisos académicos de cada una de las asignaturas y proyectos pedagógicos del plan de estudios
6. Elegir sus representantes a los diferentes comités consejo estudiantil, personero, consejo directivo.
7. Cumplir las funciones a cabalidad en los comités que haya sido elegido
8. Dar trato respetuoso de hecho y palabra a todos los miembros de la comunidad educativa y a las personas que se encuentren transitoriamente en la misma, evitando expresiones ofensivas, gestos y chistes de mal gusto, apodosos y comentarios difamatorios
9. Denunciar ante las directivas de la institución cualquier acto realizado por algún miembro de la comunidad educativa o por personas ajenas a la institución que atenten o lesionen a la integridad física o moral de cualquier miembro de la comunidad educativa o que vayan en perjuicio de las instalaciones, muebles y enseres del plantel
10. Respetar la libertad de conciencia las convicciones religiosas y morales, la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa
11. Informar oportunamente a los padres de familia o acudientes sobre la entrega de boletines, reunión o actividades culturales, pedagógicas y entregar las circulares oportunamente
12. Presentarse con el padre de familia o acudiente, cuando se le solicite por razones académicas o disciplinarias firmando el observador y actas de compromiso



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



13. Presentar un comportamiento acorde con la dignidad de la persona, evitando los excesos en las manifestaciones eróticas en cualquier lugar del colegio, sus alrededores y en sitios públicos.
14. Mantener el orden y la disciplina necesarios para lograr el normal desarrollo de las actividades pedagógicas.
15. Trasladarse de un lugar a otro dentro del colegio con prontitud sin correr, sin gritar, ni empujar a los compañeros y sin afectar el desarrollo de las clases
16. Dar buen uso de los instrumentos tecnológicos de uso cotidiano que permitan un ambiente de estudio, disciplina y concentración en las actividades pedagógicas.
17. Abstenerse de consumir, portar, distribuir o vender dentro o fuera de la institución, cigarrillos, bebidas alcohólicas y sustancia psicotrópicas o estupefacientes
18. Abstenerse de portar armas, materiales corto- punzante, elementos o sustancias que causen daño de cualquier naturaleza a las personas, bienes o instalaciones del colegio.
19. Asistir diariamente y con puntualidad a todas las actividades académicas para que el trabajo comience en orden y disciplina

El horario general de la I.E .El Espinal de San José de Miranda, es de lunes a viernes; para la jornada de la tarde se reservan dos horas para las actividades complementarias programadas por la Institución. La asistencia es esencial en el proceso educativo formativo de los estudiantes, en razón al Sistema escolarizado de la institución y de la intención expresa de educar y de formar en el ejercicio de la Libertad responsable.

<b>Jornada Escolar</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Pos- Primaria</b>
<b>Completa</b>	<b>7:00 a.m. 11:30 a.m.</b>	<b>7:00 a.m. 12:30 p.m.</b>	<b>6:30 a.m. 12:30 p.m.</b>

20. Asistir puntualmente a las actividades programas por la Institución, según los horarios establecidos.
21. Asistir a la institución a más del 75% de las actividades académicas programadas, porque con el 25% de las fallas se perderá el grado, de acuerdo a lo establecido el Decreto 230 de 2002.
22. Presentarse puntualmente, aseado(a), impecable, con el uniforme que corresponda, completo y en buen estado a las actividades las actividades del colegio. Vestir los uniformes de acuerdo al diseño indicado para cada ocasión.

### **UNIFORME:**

<b>UNIFORME DE DIARIO HOMBRES</b>	<b>UNIFORME DE DIARIO MUJERES</b>
Jean azul, polo gris, buso azul y zapatos negros.	Jardinera a cuadros, polo gris, buso azul, medias blancas largas y zapatos negros.



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



#### UNIFORME DE EDUCACION FISICA

Se porta en el horario correspondiente a la asignatura de educación física y en las actividades que la institución lo requiera. Sudadera azul oscura con líneas blanca y roja camiseta roja y chaqueta roja con el escudo de la institución, pantaloneta azul tenis blancos y medias blancas.

Parágrafo: Al iniciar el año escolar se dará un tiempo límite de un (1) mes para que los educandos se presenten a la Institución con los uniformes completos tanto el de diario como el de educación física.

En caso de que se presente dificultad en la consecución de los uniformes, los educandos deben presentarse con el padre de familia o acudiente a la coordinación para solicitar autorización.

Si en algún momento se presenta dificultad con una de las prendas del uniforme de diario debe presentarse a la Institución con el acudiente para solicitar autorización.

23. Asistir a las actividades de recuperación, en caso de tener áreas con juicio valorativo bajo en la semana anterior al inicio de clases según las fechas fijadas en la cartelera de la Institución

24. Cumplir con las actividades de nivelación según las fechas y plazos fijados

25. Asistir a las actividades pedagógicas programas por la institución como complemento del proceso ordinario en el año lectivo

26. Para favorecer el ambiente de estudio, la disciplina, la concentración en las actividades pedagógicas, la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa es deber del educando no usar dentro de la institución walkman, beeper, celulares, juegos electrónicos manual y digital, radios, grabadoras, juegos de azar, material pornográfico y otros distractores. Si el educando por necesidad especial, requiere hacer uso del celular en los descansos, el padre de familia o acudiente debe solicitar autorización a coordinación por escrito,

28. Dedicar diariamente tiempo para el estudio extra-clase, la realización de tareas, trabajos que complementan la actividad académica en el aula

29. Encarar oportunamente los procesos de recuperación según las disposiciones de la Institución Educativa. Las recuperaciones deben desarrollarse en el periodo escolar respectivo. Las recuperaciones complementarias especiales al finalizar el año

30. Traer oportunamente los útiles y materiales necesarios que se requieran para desarrollar las actividades académicas necesarios para el proceso pedagógico.

31. Cuidar y utilizar con responsabilidad los bienes propios, material de trabajo, herramientas, pupitres, sillas, mesas, instalaciones de la institución y de las dependencias donde realicen practicas

32. Presentarse con el padre de familia y/o acudiente ante el docente, en caso de que tenga que retirarse de la institución antes de que termine la jornada escolar o informar (escrito o telefónicamente) la necesidad del retiro de la institución.

33. Justificar la ausencia por escrito firmada por el acudiente, una vez se reintegra. En caso de incapacidad médica contará con cinco (5) días hábiles para la presentación de la misma. La excusa no impide la falla.

33. Respetar los útiles y demás pertenencias de los compañeros.



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



34. Colaborar y conservar el orden y aseo de aulas, paredes, baños, zonas comunes, zona exterior y equipos, depositando las basuras y residuos en el lugar indicado dentro y alrededor de la institución.
35. Velar y contribuir por la conservación y la protección del medio ambiente.
36. Abstenerse de ingerir alimentos en sitios diferentes a los establecidos, como acto de buena educación, cuidando de mantener aseada la institución
37. Abstenerse de la compra de productos comestibles a personas ajenas a la institución
38. Responder por los daños y pérdidas ocurridas dentro y fuera de la institución educativa, habiéndose comprobado su participación
39. Portar el carné estudiantil para efectos de identificación como educando de la institución,
40. Cumplir con las normas establecidas para el uso del servicio de biblioteca, aula de informática, laboratorio, talleres, aulas especializadas.
41. Cumplir con las normas de seguridad establecidas en cada una de las especialidades.

#### **Artículo 14. DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES**

Un derecho es una garantía con que cuenta el individuo o grupo de personas para relacionarse y poder convivir en un espacio determinado y que se contrae en compensación de un deber.

Además de los derechos fundamentales que se establecen en los derechos humanos, derechos del niño, la Constitución Política de Colombia, el código de la infancia y la adolescencia, los principios y valores de la IEE, los educandos gozan de los siguientes derechos:

- 1- Conocer en la semana de inducción el manual de convivencia de la IEE y solicitar su aplicación de acuerdo con las normas establecidas.
- 2- Recibir formación integral basada en el modelo pedagógico y perfil del educando, encaminada a desarrollar sus potenciales.
- 3- En caso de alguna situación de discapacidad, a que se le brinden todas las oportunidades de acuerdo a las leyes.
- 4- Derecho a la defensa y al debido proceso en caso de alguna situación que lo amerite.
- 5- Recibir trato respetuoso de los miembros de la comunidad educativa o de personas extrañas a la institución.
- 6- Ser informado por los docentes verbalmente, mediante circulares, carteles visibles oportunamente sobre la entrega de boletines, citas, reuniones o actividades culturales.
- 7- Ser escuchado o atendido por los docentes o el Rector, sobre hechos que atenten o lesionen su integridad física, moral o de cualquier miembro de la comunidad educativa ó en alguna situación que vaya en perjuicio de las instalaciones, muebles y enseres del plantel.
- 8- Residir en un ambiente sano, que proteja su integridad física o moral dentro de la institución o cuando se desarrolle alguna actividad pedagógica fuera de ésta.
- 9- Tener las condiciones mínimas de protección integral en los talleres, laboratorios, aulas especializadas.
- 10- Ser protegido (a) en su integridad física y moral



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- 11- Conocer las normas de seguridad industrial.
- 12- Conocer las normas para el uso de la biblioteca, centro de informática, laboratorios, talleres y aulas especializadas.
- 13- Ser elegido como representante en cada uno de los comités. (Consejo estudiantil, consejo directivo, personería).
- 14- Recibir orientación sobre los diferentes comités y las funciones de cada uno. (Consejo Directivo, Consejo de Padres, Consejo Estudiantil, Personería).
- 15- Presentar de manera respetuosa en forma verbal o escrita: sugerencias, iniciativas y peticiones tendientes al bienestar institucional
- 16- Representar a la institución en actividades culturales, deportivas, académicas y científicas.
- 17- Recibir los estímulos que otorga la IEE a los educandos que se destacan en las diferentes actividades.
- 18- Ser preparado para asumir una vida responsable en una sociedad libre con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad, así como cuidar y respetar el medio ambiente.
- 19- Conocer los registros que sobre su comportamiento y desempeño escolar positivo o negativo se hagan en el observador del educando o en un acta respectiva.
- 20- Gozar de la discreción y secreto por parte de los docentes, y directivos, sobre asuntos personales e íntimos.
- 21- Ser respetado en sus convicciones religiosas y morales, su dignidad, integridad e intimidad.
- 22- Recibir orientación acerca de las normas de convivencia pacífica para solucionar conflictos.
- 23- Conocer los programas académicos, logros por asignatura, cronograma de actividades, al inicio del año escolar.
- 24- Ser evaluado de conformidad a la Ley General de Educación, de manera continua, integral y cualitativa.
- 25- Recibir las clases en su totalidad en las jornadas y horarios establecidos por la institución.
- 26- Conocer los informes sobre su comportamiento y rendimiento académico dentro de los tres días hábiles anteriores a la fecha en que deben ser entregados a la secretaria.
- 27- Conocer los resultados de toda evaluación o trabajos que realice dentro o fuera de aula de clases en un término de ocho días a partir de su presentación.
- 28- Recibir orientación académica de los profesores, cuando lo requieran en forma oportuna y respetuosa, durante el desarrollo de sus clases o fuera de ellas.
- 29- A qué se le realicen actividades de recuperación cuando haya obtenido un juicio valorativo bajo en alguna asignatura y/o área finalizado el período. Esta recuperación no cambia la nota, pero se tiene en cuenta para el juicio valorativo final.
- 30- Ser oído en sus opiniones y críticas constructivas acerca del desarrollo curricular y del contenido académico de las clases.
- 31- Recibir orientación y acompañamiento
- 32- Recibir orientación vocacional y profesional para la identificación de aptitudes e intereses en busca de su proyecto de vida.
- 33- Tener acceso y utilizar responsablemente las dependencias, el material y demás recursos que la institución aporta para su formación, de acuerdo a las normas.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- 34- Recibir en buenas condiciones herramientas, equipos, material didáctico.
- 35- Obtener los certificados y constancias solicitadas según lo establecido.
- 36- Que se le suministre el carné estudiantil como identificación para la institución.
- 37- Apelar cuando se crea injustamente sancionado y/o evaluado, solicitud que deberá adelantar ante el Consejo Académico durante los ocho (8) días siguientes después de sucedido el hecho.
- 38- Otros contemplados en la Ley de La Infancia y La Adolescencia, el Código del menor y el Código Penal colombiano

**PARÁGRAFO:** los estudiantes con necesidades educativas especiales tendrán los mismos derechos antes mencionados más la atención adecuada en cuanto a la adaptación de los espacios y adaptación de materiales requeridos para el buen manejo de su condición teniendo en cuenta el diseño universal del aprendizaje (DUA).

**DOCENTE:**

**CADA DOCENTE TIENE SUS GRADOS ASIGNADOS.**

**GRADOS: SEGUNDO Y TERCERO**

**SUPERVISORA: INGRID JEANETH CARDENAS ALVAREZ**



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



## UNIFORMES

### UNIFORME:

UNIFORME DE DIARIO HOMBRES	UNIFORME DE DIARIO MUJERES
Jean azul, polo gris, buso azul y zapatos negros.	Jardinera a cuadros, polo gris, buso azul, medias blancas largas y zapatos negros.

### UNIFORME DE EDUCACION FISICA

se porta en el horario correspondiente a la asignatura de educación física y en las actividades que la institución lo requiera. Sudadera azul oscura con líneas blanca y roja camiseta roja y chaqueta roja con el escudo de la institución, pantaloneta azul tenis blancos y medias blancas.





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



**SALON DE DEPORTES**

**CUENTA CON UN PATIO DE JUEGOS**

**EN CUANTO A MATERIAL TAN SOLO SE CUENTA CON ALGUNAS CUERDAS Y UNOS TROMPOS**





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



## HORARIOS

### JORNADA DIURNA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 A 8 AM					
8 A 9 AM		EDUCACION FISICA		EDUCACION FISICA	
9 A 10 AM					
10 A 11 AM					
11 A 12 AM					



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



## MATRIZ DOFA

### DEBILIDADES (-)

1	El temor de las familias al dejar salir sus hijos en estos momentos.
2	El apoyo económico de los padres no es suficiente
3	Los estudiantes dispersan su atención dejando de lado las observaciones sugeridas.
4	No trazar ciertas expectativas o propósitos, podría dispersar las posibilidades de aprendizaje y entretenimiento de los estudiantes
5	La conexión de internet.
6	La ubicación del sitio
7	
8	
9	
10	

### FORTALEZAS (+)

1	voluntad por parte de los niños y padres de familia
2	Amplio espacio por ser zona rural
3	Horarios flexibles
4	Tener encuentros en lugares diferentes al aula, aprendizajes significativos.
5	Incentivar a los estudiantes a contrarrestar sus saberes y generar nuevos desde el contacto con diferentes espacios y experiencias.
6	Permite integrar en estos procesos a la familia
7	
8	
9	
10	



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



<b>AMENAZAS (-)</b>	
1	Peligros naturales, accidentes, cambios de clima repentinos.
2	Aumenta la posibilidad de situaciones no esperadas en lugares donde no se tiene control de la situación.
3	El no seguimiento del protocolo de seguridad, puede ocasionar inconvenientes a nivel salud.
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

<b>OPORTUNIDADES (+)</b>	
1	Contacto directo con el medio ambiente y su cuidado
2	Lugares amplios y vistosos que generan una gran expectativa para el trabajo
3	Al cambiar los espacios habituales, los procesos formativos derrotan la monotonía del aula.
4	Posibilidad de generar otro tipo de relación entre maestros y estudiantes
5	
6	
7	
8	
9	
10	



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



## **CAPITULO 2 PROPUESTA PEDAGOGICA**

### **2.1 TITULO:**

FOMENTAR LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, EL BIENESTAR, Y LA SALUD POR MEDIO DE LA RECREACION Y EL DEPORTE EN LA INSTITUCION EDUCATIVA EL ESPINAL SEDE 08



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



## **2.2 OBJETIVOS**

### **2.2 OBJETIVO GENERAL:**

1. Mejorar los hábitos de práctica de actividad física en niños del grado 2 y 3 de la institución educativa el espinal.

### **2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1. Distinguir entre la práctica de deporte en el centro educativo, la práctica de actividad física fuera del centro escolar y horario escolar, el tiempo destinado a actividades sedentarias.
2. Realizar una encuesta en la cual se valora el nivel de actividad física de los niños.
3. Establecer la relación entre la actividad física y sus beneficios para la salud en niños de primaria.



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



## 2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la situación en que se encuentra nuestra sociedad actual producto de la pandemia se observa un progresivo incremento de población con sobrepeso y obesidad. Este problema comienza a afectar también a la población infantil que se encuentra además en una mayor situación de vulnerabilidad. Por ello, a través de este estudio hecho en la institución y contando con datos objetivos, queremos delinear el panorama real de los niños de segundo y tercero de primaria de la institución educativa el espinal de San José de Miranda (Santander). Teniendo en cuenta sus hábitos y rutinas diarias relacionadas con la actividad física. Para ellos hemos creado una encuesta con algunos ítems en los que aparecen preguntas que engloban los aspectos relacionados con el estilo de vida basándose en la media diaria de horas que ven la televisión o juegan con videojuegos y las horas de deporte extraescolar por semana, entre otros.



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



## 2.5 JUSTIFICACION

En la comunidad resulta imprescindible realizar y avalar programas de investigación e intervención en actividades físicas y conducta saludables en el ámbito escolar, sobre la base de que sean sistemáticas, holísticas, participativas y rigurosas, con evidente carácter preventivo y con clara convicción de continuidad y seguimiento.

Para poder intervenir desde nuestro contexto es necesario conocer el mismo, contamos con datos internacionales y nacionales acerca de los hábitos alimenticios, la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el desarrollo de actividades físicas en niños.

El presente estudio busca analizar algunas características de las conductas relacionadas con los hábitos de práctica de actividad física y deportiva así como de actividad sedentaria en un grupo reducido de escolares de la institución educativa el espinal de san José de miranda (Santander), para poder diseñar medidas preventivas concretas para esta población.

Hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud, y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea, y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión. La actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la actividad física diaria libremente escogida. Estas recomendaciones representan el objetivo mínimo de actividad física diaria para mejorar la salud y prevenir las ENT. La adopción de estas recomendaciones tiene un costo mínimo, fundamentalmente relacionado con su adaptación al entorno de cada país y a sus modalidades de comunicación y difusión. Si se desea aplicar políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de actividad física recomendados, será necesario dedicar recursos adicionales. Los beneficios de la actividad física y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles perjuicios. El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en niños inactivos. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se fomentará el uso de equipo de protección (por ejemplo, un casco) en todos los tipos de actividad que pudieran entrañar ese riesgo (12). Conviene señalar que, cuando la población es fundamentalmente activa, las directrices nacionales sobre actividad física no deberían promover un objetivo que propicie una disminución de los niveles actuales.



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



## 2.6 POBLACIÓN

**NIÑOS Y NIÑAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EL ESPINAL DE SEDE 08 SAN JOSE DE MIRANDA (SANTANDER).**

GRUPOS	MASCULINO	FEMENINO	EDADES	TOTAL
SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA	12	5	7 A 10 AÑOS	17 NIÑOS



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



## 2.7 MARCO CONCEPTUAL

### Actividad física



FOTO TOMADA DEL SITIO WEB DE OMS

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

### Recomendaciones relativas a la actividad física

Hace treinta años, aproximadamente, comenzaron a aparecer en las publicaciones pruebas científicas del efecto positivo del ejercicio en la salud. Los expertos decían que la cantidad ideal de ejercicio (ejercicio aeróbico o deporte) era de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana. Durante los años noventa, una nueva evaluación de los datos recopilados dio lugar a un nuevo paradigma que recomendaba al menos 30 minutos de actividad física moderada (por ejemplo, caminar, bailar, limpiar la casa) la mayoría de los días de la semana, lo cual podría redundar en beneficios para la salud similares a los del modelo de ejercicio. Como la mayoría de los estudios se basaban en sujetos que hacían ejercicio con fines de recreación, las recomendaciones favorecían la actividad física durante el tiempo libre. Recientemente, debido al trabajo de los planificadores urbanos que durante decenios han promovido la dimensión humana de las



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



ciudades, a fin de que sea fácil caminar y andar en bicicleta en ellas, muchos profesionales de la salud pública han comenzado a encarar el espacio urbano como un ambiente fundamental para la promoción de la actividad física, no solo con la recreación en mente sino también tratando de incorporar la actividad física diaria en nuestra vida. Eso ha dado lugar a un concepto nuevo y más integral: la vida activa. La constatación de que en los países pobres y de ingreso mediano la gente camina mucho más que en los países industrializados, ya sea con fines de recreación o como medio de transporte, ha llevado a una mayor atención a las caminatas y la forma de mejorarlas. Esto ha impulsado la colaboración intersectorial de los planificadores urbanos, los profesionales sanitarios, los ayuntamientos, los expertos en transporte, los funcionarios de seguridad vial y los defensores del ejercicio y el entretenimiento. Esta colaboración podría ser crucial para que el fomento de la actividad física influya en la población.

### **Recomendaciones relativas a la actividad física individual:**

Los estudios epidemiológicos y clínicos indican que se pueden obtener beneficios sustanciales para la salud con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, andar en bicicleta y bailar. La OMS y los CDC han refrendado tal recomendación y la DPAS también la apoya. Pueden obtenerse también beneficios adicionales participando en una actividad física de mayor intensidad o duración. Por otro lado, para las personas que desean mantener un peso normal, al parecer podrían requerirse entre 60 y 90 minutos por día de actividad física de intensidad moderada.

17 Pate R.R., Pratt M., Blair S.N., Haskell W.L. et al. Physical Activity and the Public's Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 1995;273:402-407. OPS, DPC/ENT, EJ, Washington DC 10 de marzo 20069

En este sentido, debemos poner énfasis en el impacto actual y futuro del sobrepeso y la obesidad ya que puede ocasionar consecuencias negativas para el desarrollo y la calidad de vida de estas personas con exceso ponderal. Además, repercute en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño (Santos, 2005). Podemos apuntar a varios factores que influyen en el aumento del IMC en niños con edad escolar ligados al desarrollo de la sociedad actual, estos serían la disminución de actividad física, una dieta desequilibrada o un aumento en actividades sedentarias (Martínez, Cuberos, Sánchez, Garcés, Ortega y Cortés, 2017). Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo (2015) señalan que la mayoría de niños y adolescentes de las sociedades occidentales no realizan suficiente actividad física, para llegar a generar beneficios para su salud. Así, el fomento de la actividad física ha asumido un papel cada vez más



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



prominente en los esfuerzos de promoción de la salud contra la obesidad infantil (Beltrán, Sierra, Jiménez, González-Cutre, Martínez y Cervelló, 2017; Konstabel et al., 2014).

La evidencia científica disponible con respecto al grupo de edades de 5 a 17 años respalda la conclusión de que la actividad física reporta en general beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes. Esta conclusión está basada en los resultados de varios estudios, que han observado que el aumento de actividad física estaba asociado a unos parámetros de salud más favorables, y de trabajos experimentales que han evidenciado una asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión. (9-11) La actividad física está relacionada positivamente con la salud cardiorrespiratoria y metabólica en niños y jóvenes. Con el fin de examinar la relación entre la actividad física y la salud cardiovascular y metabólica, el Grupo examinó las revisiones bibliográficas de CDC (2008), Janssen (2007) y Janssen, y Leblanc (2009). (9-11) La relación dosis-respuesta vincula el aumento de la actividad física a una mejora de los indicadores de salud cardiorrespiratoria y metabólica. En conjunto, la evidencia observacional y experimental respalda la hipótesis de que una mayor asiduidad e intensidad de la actividad física desde la infancia y a lo largo de la vida adulta permite a las personas mantener un perfil de riesgo favorable y unas menores tasas de morbilidad y de mortalidad por enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus de tipo 2 en algún momento de su vida. En conjunto, las investigaciones parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o Población destinataria Descripción resumida de la evidencia científica (9–11) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud 19 vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. En general, parece probable que un mayor volumen o intensidad de actividad física reportará beneficios, aunque las investigaciones a este respecto son todavía limitadas. (9-11) La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños y jóvenes, y tanto los preadolescentes como los adolescentes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio. Además, la actividad física está relacionada positivamente con la fuerza muscular. Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Para este grupo de edades, las actividades de fortalecimiento muscular pueden realizarse espontáneamente en el transcurso de los juegos en instalaciones apropiadas, trepando a los árboles, o mediante movimientos de empuje y tracción. (9-11) Los jóvenes de peso normal que realizan una actividad física relativamente intensa suelen presentar una menor adiposidad que los jóvenes menos activos. En los jóvenes con sobrepeso u obesos, las intervenciones que intensifican la actividad física suelen reportar efectos beneficiosos para la salud. Las actividades físicas que conllevan un esfuerzo óseo mejoran tanto el contenido en minerales como la densidad de los huesos. Determinadas actividades de levantamiento de peso que influyen simultáneamente en la fuerza muscular son



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



eficaces si se practican tres o más días por semana. Para este grupo de edades, las actividades de esfuerzo óseo pueden formar parte de los juegos, carreras, volteretas o saltos. Las publicaciones científicas relacionadas con la fuerza muscular y las pautas dosis-respuesta proceden de las revisiones bibliográficas de CDC (2008), Janssen (2007), y Janssen, Leblanc (2009). En conjunto, la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud. (9-11) El período de 60 minutos diarios consistiría en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos), que se sumarían para obtener la duración diaria acumulada. Además, para que los niños y jóvenes obtengan beneficios generalizados habrá que incluir ciertos tipos de actividad física en esas pautas de actividad total (9-11). En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades;
- ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta totalizar 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y la forma física. En el apéndice 2 se encontrará una bibliografía detallada de los títulos utilizados por el Grupo para elaborar estas recomendaciones.

20 Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias. El Grupo examinó las publicaciones anteriormente indicadas y recomendó que, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

Interpretación y justificación

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.



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



### Niños realizando actividad física



Foto tomada de internet



**CAPITULO III**

**INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES**

**3.1 DISEÑO**

**3.1.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

HABILIDADES MOTRICES	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
<b>ACTIVIDADES EN FAMILIA</b> Calentamiento, Coordinación, Juegos de mesa	X	X	X	X					
<b>MINI DEPORTES</b> Mini vóley Mini bolos Mini baloncesto Mini tenis					X	X	X	X	X



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



## 3.2 METODOLOGÍA

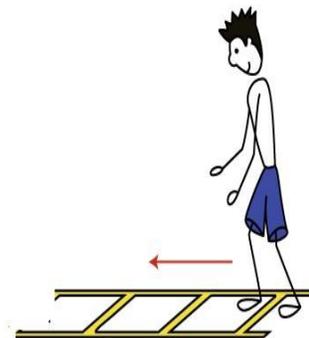
Martes 8 de septiembre

### 3.2.1 SEMANA 1

#### Actividad 1: Escalera de Coordinación

##### Colocación:

- **PASO 1:** Para el juego necesitarás elaborar tu propia escalera. Tienes varias opciones para realizarla, la puedes dibujar en el piso con tiza, utilizar cinta, cordones, cabuya, tripa de pollo o como tú lo desees.
- **PASO 2:** Ya elaborada la escalera debes colocarla en el piso o dibujarla dejando 40 cm de espacio máximo 5 escalones, como se muestra en la siguiente imagen.



- **PASO 3: ¡A JUGAR!** Invita a diferentes miembros de tu familia a jugar contigo y sigue los siguientes ejercicios de coordinación. Realiza cada ejercicio dos veces.  
<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0>

##### Desarrollo:

1. **skipping bajo:** Colócate enfrente de la escalera y da pasos pequeños y muy rápidos sin apenas levantar las rodillas, cuando llegues al final de la escalera, dirígete al principio caminando.
2. **Zigzag :** ubicamos sobre las líneas un vaso en cada línea y hacemos zigzag saltando alrededor de los vasos.



3. **Avioncito** : Colócate enfrente de la escalera y salta con el pie derecho dentro de la escalera, el izquierdo lo tienes levantado del piso; luego los dos pies pisan por fuera de la escalera al mismo tiempo. Luego cambias de pie el izquierdo queda dentro de la escalera y el derecho queda levantado del piso (como jugando a la golosa)



4. **Entro salgo**. Colócate a un lado de la escalera y empieza a jugar entrando el pie derecho, luego el izquierdo y luego sales con ambos pies. Hazlo lo más rápido que puedas.





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



### 3.2.1 SEMANA 2

Martes 15 de septiembre

#### **Actividad 1: Calentamiento**

##### **Colocación:**

El calentamiento físico es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico o deportivo y que prepara a nuestro cuerpo para responder adecuadamente a un esfuerzo de mayor intensidad que vamos a realizar después.



##### **El objetivo principal del calentamiento es:**

Incorporar al deportista o al alumno en la actividad a realizar, de forma progresiva y a un nivel deseado.

##### **Los sistemas que están involucrados en el desarrollo del calentamiento y estiramiento son:**

Sistema respiratorio, muscular, cardiovascular, nervioso, dérmico-sudoral

##### **Desarrollo:**

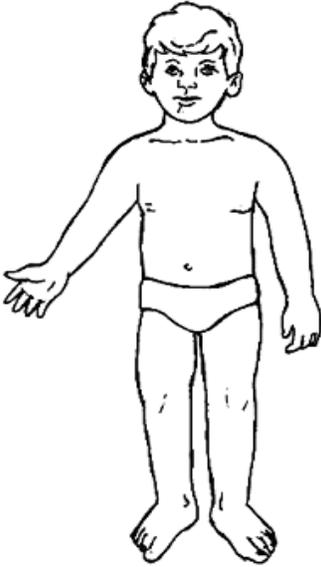
##### **Responde las siguientes preguntas con relación al calentamiento físico**

**1** Responde las siguientes preguntas con relación al calentamiento físico

1. ¿Para qué sirve el calentamiento físico? \_\_\_\_\_
2. ¿Qué partes del cuerpo se activan con el calentamiento físico? Señalarlas en el dibujo.



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



3. Dibuja y escribe 4 ejercicios que se realizan en un calentamiento físico



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



### 3.2.1 SEMANA 3

Martes 22 de septiembre

#### Actividad 1: Juegos de mesa

##### Colocación:

#### 1. DESCRIPCIÓN DE LAS REGLAS DEL JUEGO LA OCA

- ✓ **Inicio de la Partida:** Si al tirar el dado sale un número par puedes empezar y si no tienes que esperar un nuevo turno.
- ✓ **Oca:** Casillas 8, 13, 17, 21, 24, 28, 32, 38, 43. Si se cae en una de estas casillas, se puede avanzar hasta la siguiente casilla en la que hay una oca y volver a tirar.
- ✓ **Puente:** Casilla 4 y 44. Si se cae en estas casillas se salta a la casilla 19 (la Posada) y se pierde un turno. En algunos tableros, solo figura como puente la casilla 44.
- ✓ **Posada:** Casilla 18. Si se cae en esta casilla se pierde un turno.
- ✓ **Pozo:** Casilla 6. Si se cae en esta casilla, NO se puede volver a jugar hasta que no caiga otro jugador en esa casilla.
- ✓ **Estrella:** Casilla 37. Si se cae en esta casilla, se está obligado a retroceder a la casilla 3.
- ✓ **Perro:** Casilla 29. Si se cae en esta casilla, hay que permanecer hasta que caiga allí otro jugador y lo rescate.
- ✓ **Dados:** Casillas 27. Si se cae en estas casillas, avanzas el número que sacaste.
- ✓ **Sombrero:** Casilla 47. Si se cae en esta casilla, hay que volver a la Casilla 1, vuelve a iniciar el Camino.
- ✓ **Entrar al Jardín de la Oca:** son las casillas 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35. si caes en alguna de ellas tienes que hacer la penitencia de escribir la tabla que corresponda según la tarjeta que escojas.

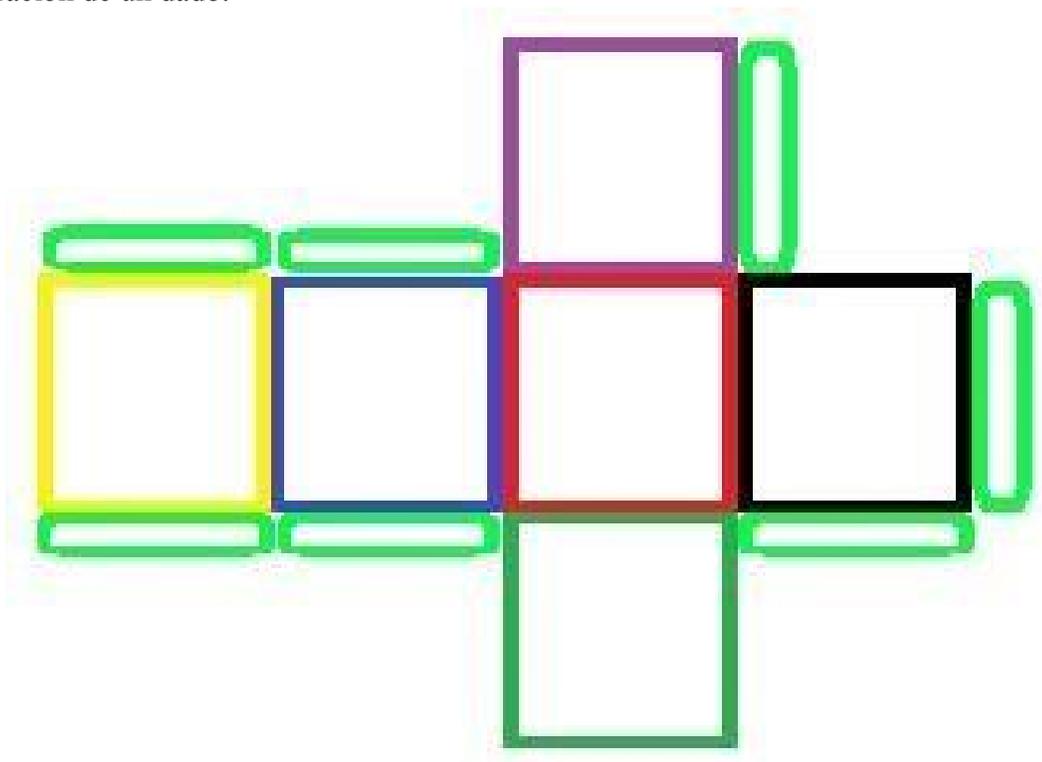


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Desarrollo:**

- ✓ Elaboración de un dado.



- ✓ Penitencia del juego de la Oca Al Entrar al Jardín de la Oca se debe pagar la penitencia para poder salir del jardín y así poder continuar. La penitencia es escoger una tarjeta y llenar con la tabla de multiplicar.

**EJECUCION:**

- ✓ Penitencia del juego de la Oca Al Entrar al Jardín de la Oca se debe pagar la penitencia para poder salir del jardín y así poder continuar. La penitencia es escoger una tarjeta y llenar con la tabla de multiplicar.



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



**TABLA DEL N° 4**

**TABLA DEL N° 5**

**TABLA DEL N° 6**

**TABLA DEL N° 9**



## JUEGO DE LA OCA DE LAS TABLAS DE MULTIPLICAR

The board game consists of 49 numbered squares arranged in a path from 'SALIDA' to 'META'. Each square contains a multiplication problem and a small illustration. The path is as follows:

- 1:  $2 \times 2$  (cherries)
- 2:  $2 \times 4$  (suitcase)
- 3:  $2 \times 5$  (yellow object)
- 4:  $3 \times 5$  (can)
- 5:  $2 \times 3$  (drum)
- 6:  $3 \times 3$  (blue bucket)
- 7:  $2 \times 5$  (CD)
- 8:  $3 \times 4$  (swan)
- 9:  $3 \times 4$  (blue flag)
- 10:  $2 \times 6$  (sun)
- 11:  $2 \times 8$  (chicken)
- 12:  $3 \times 6$  (umbrella)
- 13:  $2 \times 9$  (swan)
- 14:  $2 \times 9$  (fish)
- 15:  $7 \times 8$  (magnifying glass)
- 16:  $3 \times 7$  (lightbulb)
- 17:  $3 \times 9$  (swan)
- 18:  $3 \times 9$  (desk)
- 19:  $4 \times 6$  (puzzle)
- 20:  $3 \times 8$  (purple object)
- 21:  $4 \times 9$  (ladder)
- 22:  $8 \times 8$  (apple)
- 23:  $4 \times 4$  (red book)
- 24:  $8 \times 7$  (swan)
- 25:  $4 \times 7$  (person)
- 26:  $5 \times 6$  (green scissors)
- 27:  $4 \times 5$  (dice)
- 28:  $6 \times 7$  (swan)
- 29:  $6 \times 7$  (dog)
- 30:  $6 \times 9$  (red book)
- 31:  $4 \times 8$  (orange object)
- 32:  $7 \times 9$  (green car)
- 33:  $6 \times 6$  (scissors)
- 34:  $8 \times 9$  (bicycle)
- 35:  $5 \times 5$  (airplane)
- 36:  $9 \times 9$  (yellow star)
- 37:  $5 \times 8$  (brown object)
- 38:  $9 \times 6$  (green car)
- 39:  $5 \times 8$  (brown object)
- 40:  $5 \times 9$  (yellow fruit)
- 41:  $7 \times 7$  (red object)
- 42:  $4 \times 9$  (swan)
- 43:  $4 \times 9$  (swan)
- 44:  $5 \times 7$  (guitar)
- 45:  $6 \times 8$  (banana)
- 46:  $8 \times 7$  (top hat)
- 47:  $8 \times 9$  (pencil)
- 48:  $8 \times 9$  (swan)
- 49: META (dice)



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



## 3.2 METODOLOGÍA

Martes 29 de septiembre

### 3.2.1 SEMANA 4

#### **LOS MOVIMIENTOS CORPORALES**

##### **Actividad:**

##### **Colocación:**

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores como la articulación y los músculos involucrados.

Los movimientos de nuestro cuerpo son acciones que nos permiten cambiarnos de un lugar a otro o cambiar la posición en la que nos encontramos. Por ejemplo, si estamos sentados y nos levantamos, o si estamos frente a alguien y nos volteamos, nos estamos moviendo.

Los movimientos de nuestro cuerpo pueden tener distintos ritmos:

Lentos: cuando estamos cansados

Rápidos: cuando corremos o saltamos

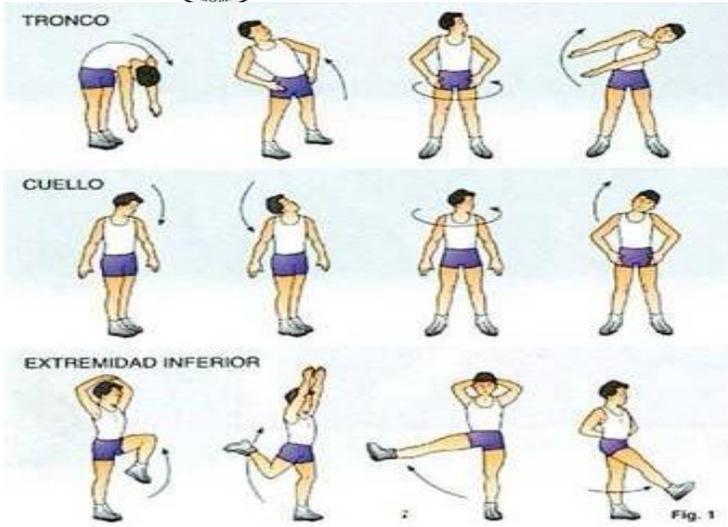
Moderados: cuando caminamos o escribimos.

##### **Desarrollo:**

Los estudiantes deberán hacer una serie de movimientos con el cuerpo tales como:



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



Se solicitará a los estudiantes comentar con los padres ¿Qué importancia tiene para ellos el mover el cuerpo?

1. ¿Qué movimientos corporales realizas con frecuencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Consultar ¿Qué es una articulación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Dibuja 3 articulaciones que uses para realizar movimientos

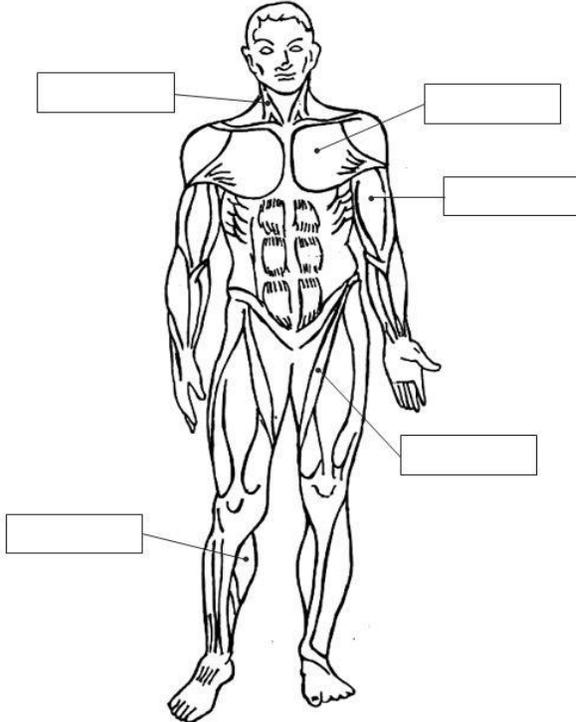
--	--	--

4. Consultar ¿Qué son los músculos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Colorear y Completar el siguiente esquema con los nombres correspondientes a los músculos señalados



**Variante:**

**Selecciona la respuesta correcta.**

**1. Los factores que influyen en los movimientos corporales son:**

- A. La salud y el estado de ánimo.
- B. Articulaciones y músculos.
- C. Respeto y obediencia.
- D. Capacidad de diálogo.

**2. Según el texto, se entiende por movimientos corporales como:**

- A. El calentamiento y el estiramiento que se realiza antes y después de la actividad física.
- B. El ejercicio que se realiza solo a algunas partes del cuerpo.
- C. El desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio.
- D. La energía que tiene el cuerpo humano para permanecer en reposo.

**3. Los movimientos corporales permiten:**

- A. El adecuado funcionamiento de las diferentes partes del cuerpo.
- B. El reconocimiento de una persona inactiva.
- C. Reconocimiento de una persona enferma.



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



- D. Desarrollo de ejercicios en los partidos de microfútbol y baloncesto.
- 4. Es la parte más importante dentro de los seres humanos donde al alimentarse obtendrán los nutrientes necesarios para realizar todo tipo de actividades físicas de la Vida diaria.**
- A. La nutrición
  - B. La respiración
  - C. Los Nervios
  - D. Sistema locomotor



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



### 3.2 METODOLOGÍA

#### 3.2.1 SEMANA 5

Martes 6 octubre: Juegos pre deportivos

##### **Actividad 1:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: segundo

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Inflamos el globo y con los grafos le decoramos hacemos un dibujo o algo que le guste al niño

Lugar: casa o lugar abierto

##### **Desarrollo:**

Golpe de dedos.

Ejecución del golpe de dedos de forma individual (a dos manos)

Golpe de dedos entre dos personas (a dos manos)

**Variante:** golpe de dedos con una mano





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



### 3.2.1 SEMANA 5

Martes 6 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 2:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: tercero

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Golpe de dedos.

Ejecución del golpe de dedos de forma individual (a dos manos)

Golpe de dedos entre dos personas (a dos manos)

**Variante:** golpe de dedos con una mano





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



### 3.2.1 SEMANA 5

Jueves 8 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 3:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: segundo

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Golpe de antebrazos.

Ejecución del golpe de antebrazos de forma individual (a dos manos)

Golpe de antebrazos entre dos personas (a dos manos)

**Variante:** golpe de antebrazos con una mano





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



### 3.2.1 SEMANA 5

Jueves 8 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 4:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: tercero

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Golpe de antebrazos.

Ejecución del golpe de antebrazos de forma individual (a dos manos)

Golpe de antebrazos entre dos personas (a dos manos)

**Variante:** golpe de antebrazos con una mano





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



### 3.2.1 SEMANA 6

Martes 13 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 5:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: segundo

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Lugar: casa o lugar abierto

#### **Desarrollo:**

Saque por abajo y saque por arriba.

Ejecución del saque por abajo

Ejecución del saque por arriba

**Variante:** saque por arriba saltando





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



### 3.2.1 SEMANA 6

Martes 16 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 6:** mini vóley

**Colocación:** juego de mini vóley individual y en familia

Grado: tercero

Materiales: globos, grafos o marcadores.

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Saque por abajo y saque por arriba.

Ejecución del saque por abajo

Ejecución del saque por arriba

**Variante:** saque por abajo a una zona determinada





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



### 3.2.1 SEMANA 6

Jueves 16 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 7:** mini bolos

**Colocación:** juego de mini bolos en grupo

Grado: segundo

Materiales: botellas, materiales de decoración (cintas, papeles de colores, grafos, colores, lapiceros, entre otros).

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Total de bolos: 10

Elaboración de los bolos por partes de los niños en sus casas con la ayuda y supervisión de los padres de familia.

La decoración será de forma creativa.

**Variante:** la forma de realizar la actividad con diferentes materiales no necesariamente con botellas.





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



### 3.2.1 SEMANA 6

Jueves 16 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 8:** mini bolos

**Colocación:** juego de mini bolos en grupo

Grado: tercero

Materiales: botellas, materiales de decoración (cintas, papeles de colores, grafos, colores, lapiceros, entre otros).

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

Total de bolos: 10

Elaboración de los bolos por partes de los niños en sus casas con la ayuda y supervisión de los padres de familia.

La decoración será de forma creativa.

**Variante:** uso de materiales reciclables





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



### 3.2.1 SEMANA 7

Martes 20 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 9:** mini bolos

**Colocación:** juego de mini bolos en grupo

Grado: segundo

Después de la elaboración de los bolos

Ubicación de los bolos en este orden descendente 4,3,2,1

Distancia mínima: 7 metros

Marcar y definir lugar de lanzamientos

Lanzamiento a una mano (mano dominante)

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

En grupo

Total de lanzamientos: 10 por persona

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo de los bolos tirados

Llenar la tabla con los resultados

Suma de puntos para determinar el ganador

**Variante:** lanzamiento con mano no dominante





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



### 3.2.1 SEMANA 7

Martes 20 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 10:** mini bolos

**Colocación:** juego de mini bolos en grupo

Grado: tercero

Después de la elaboración de los bolos

Ubicación de los bolos en este orden descendente 4,3,2,1

Distancia mínima: 9 metros

Marcar y definir lugar de lanzamientos

Lanzamiento a una mano (mano dominante)

Lugar: casa o lugar abierto

**Desarrollo:**

En grupo

Total de lanzamientos: 10 por persona

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo de los bolos tirados

Llenar la tabla con los resultados

Suma de puntos para determinar el ganador

**Variante:** lanzamiento por espaldas abriendo las piernas.





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



### 3.2.1 SEMANA 7

Jueves 22 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 11:** mini baloncesto

**Colocación:** juego de mini baloncesto individual y grupal

Grado: segundo

Tema: lanzamientos

Materiales: canasta (algo donde vamos a encestar)

Balón o pelota

Lugar: casa o lugar abierto

Ubicamos nuestra canasta a una distancia de 7 metros y a una altura de 1,50 metros.

**Desarrollo:**

Total de lanzamientos 10

Lanzamientos a una mano

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo puntos

Lanzamiento de espaldas

Total de lanzamientos 10

Lanzamientos a una mano

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo puntos

**Variante:** lanzamiento a 10 metros





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



### 3.2.1 SEMANA 7

Jueves 22 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 12:** mini baloncesto

**Colocación:** juego de mini baloncesto individual y grupal

Grado: tercero

Tema: lanzamientos

Materiales: canasta (algo donde vamos a encestar)

Balón o pelota

Lugar: casa o lugar abierto

Ubicamos nuestra canasta a una distancia de 7 metros y a una altura de 1,50 metros.

**Desarrollo:**

Total de lanzamientos 10

Lanzamientos a una mano

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo puntos

Lanzamiento de espaldas

Total de lanzamientos 10

Lanzamientos a una mano

Ejecución de los lanzamientos desde la línea de lanzamiento

Conteo puntos

**Variante:** lanzamiento con los ojos vendados





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



### 3.2.1 SEMANA 8

Martes 27 octubre: Juegos pre deportivos

#### **Actividad 13:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis individual y grupal

Grado: segundo

Tema: Elaboración de la raqueta de mini tenis

Materiales:

Cartón, tijeras, pinturas, regla, lapiceros, lápiz, papel de colores, pegamento.

Lugar: casa o lugar abierto

#### **Desarrollo:**

Elaboración de las 2 raquetas con ayuda de los padres de familia.

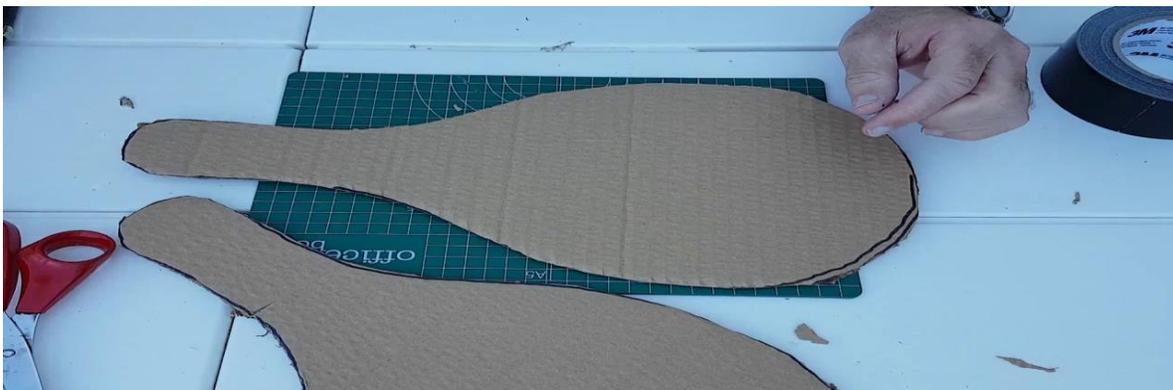
Vamos a dibujar la forma de la raqueta en el cartón con un lápiz o lapicero (mínimo dos formas por raqueta)

Recortamos la silueta

Pegamos una silueta sobre la otra con pegamento.

Con papel o lapiceros vamos a decorarla

**Variante:** Podemos realizarla en otro material que no sea cartón





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



### 3.2.1 SEMANA 8

Martes 27 octubre: Juegos pre deportivos

#### **Actividad 14:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis individual y grupal

Grado: tercero

Tema: Elaboración de la raqueta de mini tenis

Materiales:

Cartón, tijeras, pinturas, regla, lapiceros, lápiz, papel de colores, pegamento.

Lugar: casa o lugar abierto

#### **Desarrollo:**

Elaboración de las 2 raquetas con ayuda de los padres de familia.

Vamos a dibujar la forma de la raqueta en el cartón con un lápiz o lapicero (mínimo dos formas por raqueta)

Recortamos la silueta

Pegamos una silueta sobre la otra con pegamento.

Con papel o lapiceros vamos a decorarla

**Variante:** Podemos realizarla en otro material que no sea cartón



3.2.1



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



SEMANA 8

Jueves 29 octubre: Juegos pre deportivos

**Actividad 15:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis individual y grupal

Grado: segundo

Tema: dominio de la raqueta

Lugar: casa o lugar abierto

Materiales: raqueta hecha en casa, ping pong

**Desarrollo:**

Golpeo sin dejar caer el ping pong:

Golpeo del ping pong con la raqueta con la mano derecha

Golpeo del ping pong con la raqueta con la mano izquierda

Golpeo del ping pong con la raqueta alternando manos derecha izquierda.

Golpeo girando la raqueta de cara.

**Variante:** la altura del lanzamiento del ping pong.





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



### 3.2.1 SEMANA 8

Jueves 29 octubre: Juegos pre deportivos

#### **Actividad 16:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis individual y grupal

Grado: tercero

Tema: dominio de la raqueta

Lugar: casa o lugar abierto

Materiales: raqueta hecha en casa, ping pong

#### **Desarrollo:**

Golpeo sin dejar caer el ping pong:

Golpeo del ping pong con la raqueta con la mano derecha

Golpeo del ping pong con la raqueta con la mano izquierda

Golpeo del ping pong con la raqueta alternando manos derecha izquierda.

Golpeo girando la raqueta de cara.

**Variante:** realizarlo mientras va caminando.





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



### 3.2.1 SEMANA 9

Martes 3 de noviembre: Juegos pre deportivos

**Actividad 17:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis grupal

Grado: segundo

Tema: juego de mini tenis

Lugar: casa o lugar abierto

Materiales: raqueta hecha en casa, ping pong

Ubicación de los participantes uno frente al otro cada uno con su respectiva raqueta

**Desarrollo:**

1 vs 1

Con las dos raquetas vamos a jugar con un familiar o amigo

Reglas:

Debe dar un bote el ping pong

Solo se permite un bote del ping pong en el suelo.

Si toca cualquier parte del cuerpo es punto para el oponente

Ya estando ubicados empezamos el juego

El ganador es el primero en llegar a 10 puntos con ventaja de 2 puntos.

**Variante:** realizarlo por parejas 1 vs 1 pero a los 5 puntos, el perdedor es reemplazado por otro jugador





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



### 3.2.1 SEMANA 9

Martes 3 noviembre: Juegos pre deportivos

**Actividad 18:** mini tenis

**Colocación:** juego de mini tenis grupal

Grado: tercero

Tema: juego de mini tenis

Lugar: casa o lugar abierto

Materiales: raqueta hecha en casa, ping pong

Ubicación de los participantes uno frente al otro cada uno con su respectiva raqueta

**Desarrollo:**

1 vs 1

Con las dos raquetas vamos a jugar con un familiar o amigo

Reglas:

Debe dar un bote el ping pong

Solo se permite un bote del ping pong en el suelo.

Si toca cualquier parte del cuerpo es punto para el oponente

Ya estando ubicados empezamos el juego

El ganador es el primero en llegar a 10 puntos con ventaja de 2 puntos.

**Variante:** realizarlo sobre una mesa colocando algo que va hacer de red.





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



### **3.3 EVALUACIÓN**

#### **FORMATIVA:**

Conocimiento de los hábitos y estilos de vida de cada uno de los estudiantes del grado segundo y tercero de la institución educativa el espinal sede 08 a través del instrumento de la encuesta.

#### **ENCUESTA**

NOMBRE:

Edad:

Peso:

Estatura:

1. Cuantas horas al día miras televisión

- a. No miras televisión
- b. 1 hora
- c. 2 horas
- d. Más de 2 horas

2. Cuantas horas al día juegas

- a. No juegas
- b. 1 hora
- c. 2 horas
- d. Más de 2 horas

3. Como vas a la escuela.

- a. Caminando
- b. En bicicleta
- c. En carro
- d. En moto



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



4. Cuanto tiempo dedicas a hacer las tareas o trabajos de la escuela

Respuesta:

5. Cuantas horas duermes

- a. Menos de 6 horas
- b. 6 horas
- c. 7 horas
- d. 8 horas
- e. Más de 8 horas

6. A qué hora te acuestas a dormir

Respuesta:

7. A qué hora te levantas

Respuesta:

8. Que sueles desayunar

Respuesta:

9. Que sueles almorzar

Respuesta:

10. Que sueles cenar

Respuesta:

11. Que prefieres comer

- a. Frutas
- b. Verduras
- c. Helados
- d. Dulces

12. Practicas algún deporte. Si tu respuesta es sí, cual deporte practicas y cuánto tiempo le dedicas.



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



Respuesta:

13. Te gustaría practicar algún deporte. Cual sería y por qué.

Respuesta:

**GRACIAS POR CONTESTAR ESTA ENCUESTA**



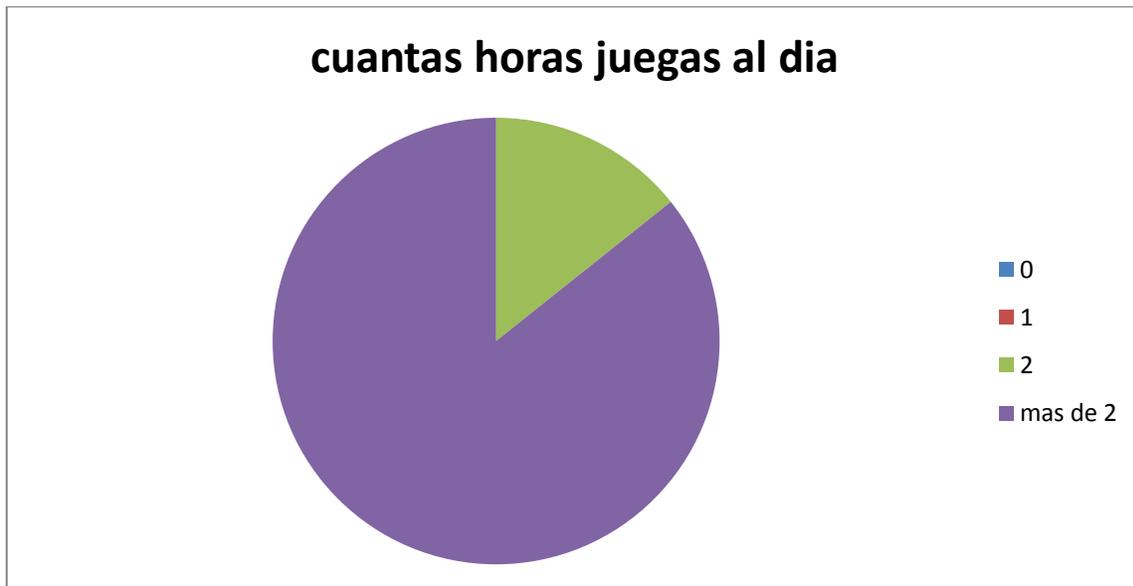


## RESULTADOS

1.

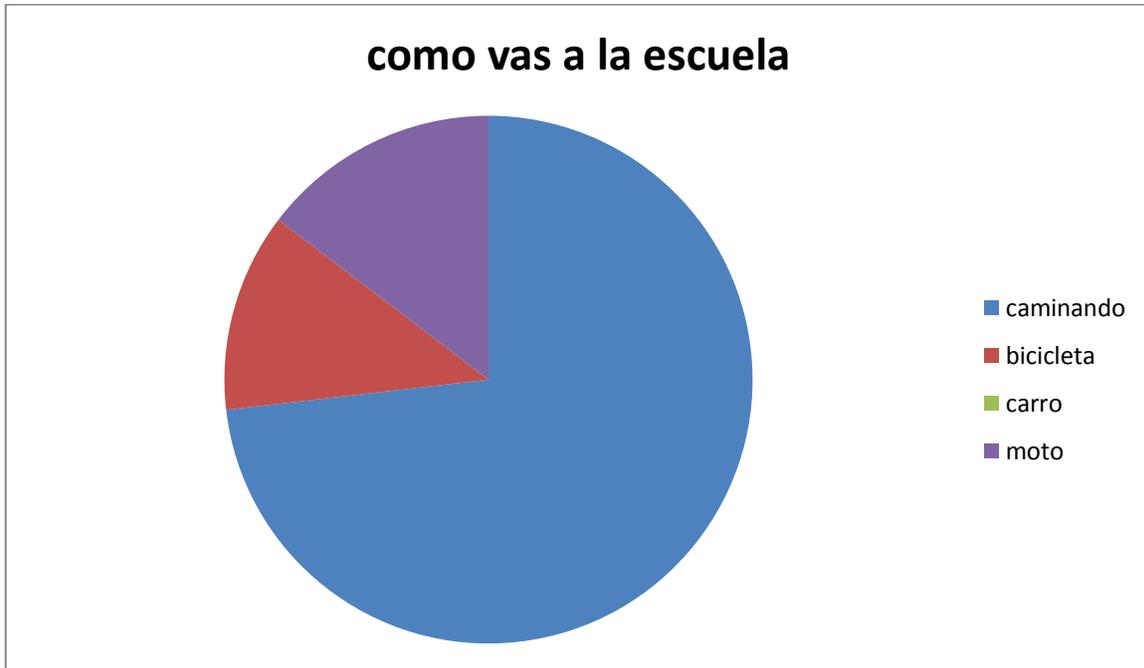


2





3.

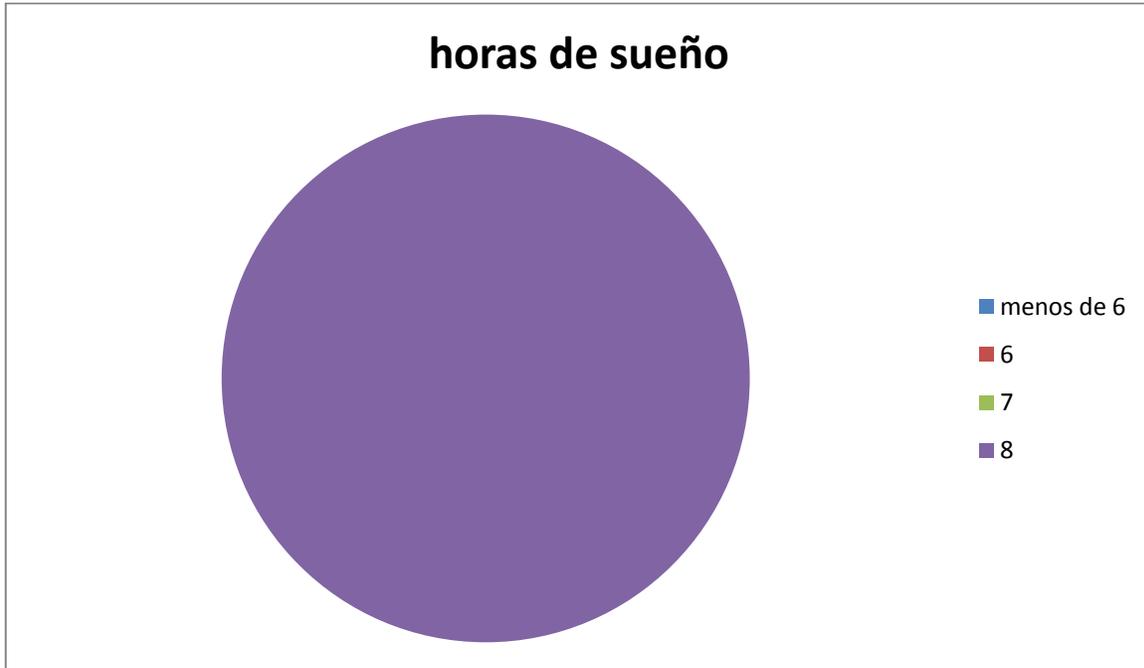


4





5.



6.

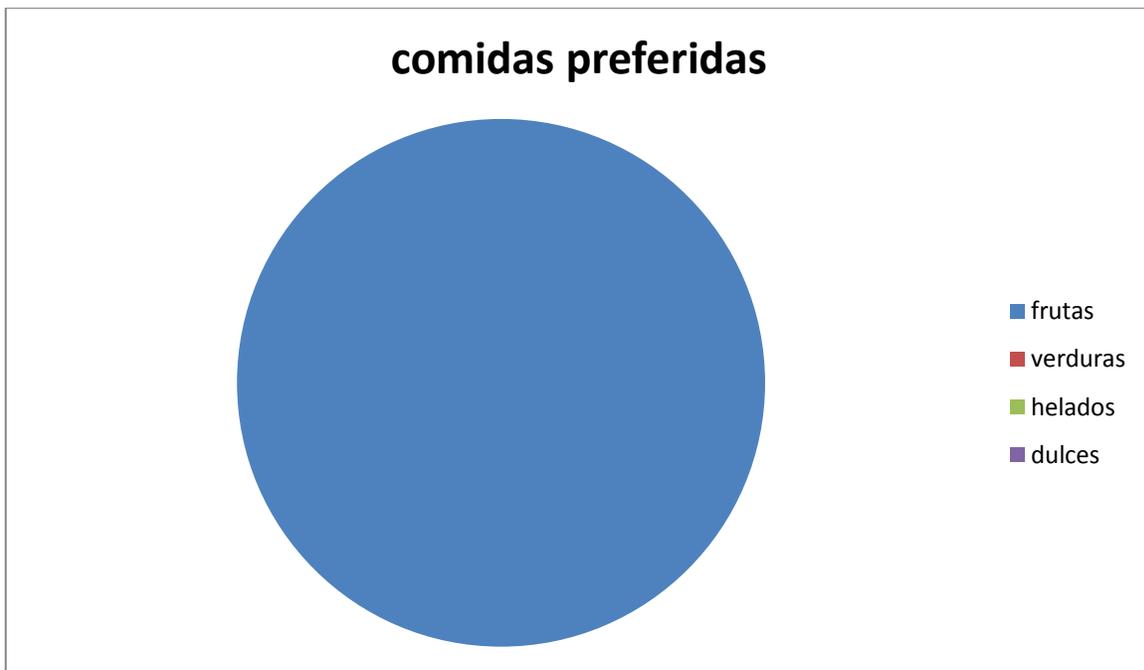




7.

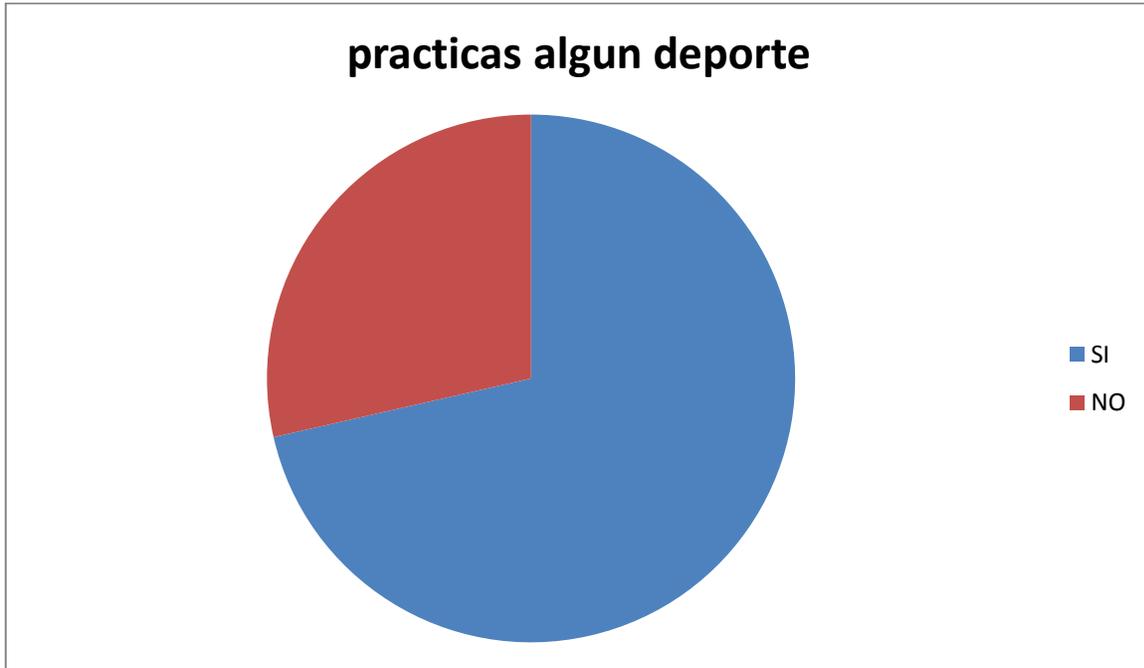


8

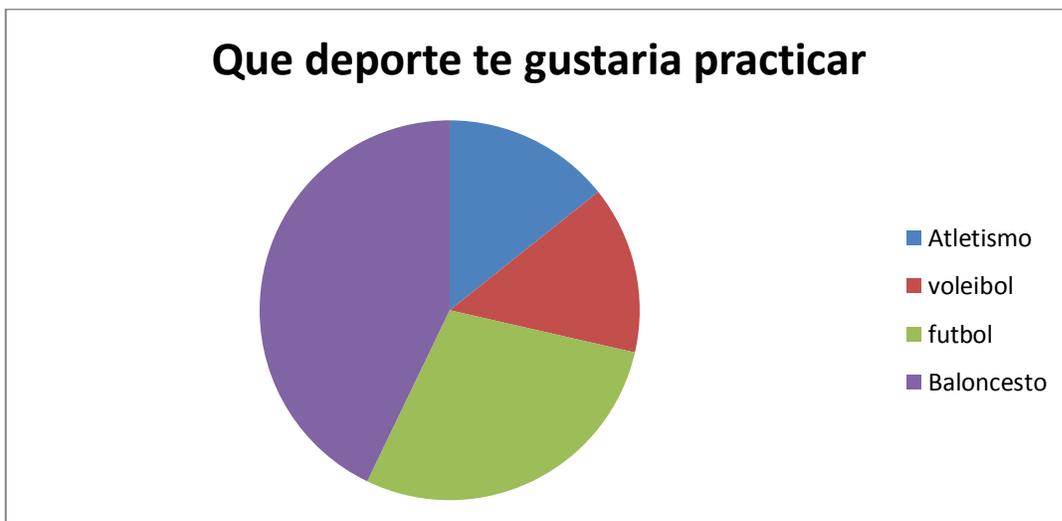




9



10





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



## **CONCLUSIONES**

Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias. En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados a continuación. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

Con respecto a las respuestas dadas por los niños pudimos concluir que vamos haciendo un trabajo bastante importante para mejorar los hábitos y estilos de vida saludables.

El trabajo que se realizó fue satisfactorio y los niños quedaron muy contentos con las diferentes actividades realizadas durante el periodo educativo.

El trabajo no termina aquí, debemos seguir trabajando y fortalecer las debilidades que se presentaron.



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



## **RECOMENDACIONES**

Las recomendaciones es seguir trabajando como lo vienen haciendo y hacer las actividades y trabajos propuesto para las clases.

Dar un espacio mas para el deporte y la inclusión en actividades físicas que favorezcan los hábitos saludables.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: 1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. 2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. 3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



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



## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
15 de octubre 2020	Acompañamiento en la entrega de las guías a los padres de familia de los niños de segundo y tercero de la institución educativa el espinal de Sede 08.	
8 de Septiembre de 2020	Elaboración de una tarjeta alusiva al aniversario del municipio de San José de Miranda: La cual debe llevar un dibujo y un mensaje.	 



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



## CAPITULO V

### FORMATOS DE EVALUACION

#### AUTOEVALUACION

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

NOMBRE ESTUDIANTE: José Alberto Delgado López  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa el Espinal  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Ingrid Janet Cárdenas A.

**INSTRUCCIONES PARA EVALUAR**

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

**1. De la Institución de Práctica**

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

**2. De la Universidad**

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

### 3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:

---

---

---

---

FIRMA DEL ALUMNO - MAESTRO: Dr. Alberto Defago

FECHA: 4-12-2020



## COEVALUACION

### FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

#### INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

#### 1. Rol en la Institución

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

#### 2. Planeación

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

#### 3. Organización

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Su comunicación es fácil y asertiva

E

- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética

E

#### 4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

E

- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

E

- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

E

- Es líder en desarrollo del trabajo de su área

E

#### 5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

E

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Ingrid Teanet Cárdenas A  
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: [Firma]  
FECHA: 4-12-2020



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



**PLAN TEORICO**

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

**PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL**

ALUMNO - MAESTRO: José Alberto Delgado López  
SUPERVISOR: Ingrid Jeannet Cárdenas A.  
INSTITUCIÓN: El Espinal Sede 08  
FECHA: 4-12-2020

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

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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



## NOTA FINAL DE LA PRÁCTICA

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

### NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Jose Alberto Delgado López  
SUPERVISOR: Ingrid Jeanet Cárdenas A.  
INSTITUCIÓN: El Espinal Sede 08  
GRADO 2 - 3 primaria FECHA: 4-12-2020

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

Supervisor: Ingrid Jeanet Cárdenas A  
Alumno - Maestro José Alberto Delgado López



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



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

### NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: José Alberto Delgado López  
SUPERVISOR: Ingrid Jeanet Cárdenas A.  
INSTITUCIÓN: El Espiral Sede OB  
CURSO: 2-3 primaria FECHA: 4-12-2020

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

OBSERVACIONES ESPECIALES:

---

---

---

---

---

ALUMNO - MAESTRO: José Alberto Delgado López  
SUPERVISOR: Ingrid Jeanet Cárdenas A.



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



## **6. CONCLUSIONES**

Como hemos presentado en este trabajo, parece ser que la actividad física está adquiriendo más importancia que la condición física en la promoción de la salud y que una perspectiva holística de promoción ofrece grandes posibilidades para la educación física escolar.

El desarrollo de una perspectiva holística en la promoción de la actividad física y la salud no puede quedarse en la oferta de actividad física o el desarrollo de otra estrategia aislada de promoción. También necesita, de forma conjunta e integrada, de la participación satisfactoria, el acceso al conocimiento teórico-práctico sobre el tema y de la reflexión crítica sobre ciertos tópicos sociales y elementos problemáticos relacionados con la actividad física y la salud. De esta manera, pueden salir reforzadas las distintas estrategias mencionadas. Así, por ejemplo, la realización de ciertos ejercicios físicos puede verse reforzada por el conocimiento teórico-práctico sobre cómo realizarlos de la forma más correcta y segura posible. De esta manera será más probable que las clases se conviertan en una experiencia positiva y divertida para todo el alumnado (McGeorge, 1992). Pero, además habría que presentar la enseñanza de estos ejercicios de forma problemática, ya que existen ejercicios más seguros que otros, pero no totalmente correctos/seguros o incorrectos/inseguros.

También debemos señalar que desarrollar una perspectiva holística no es fácil, requiere mucho trabajo e imaginación para concretar todas estas ideas en la práctica. Además, han de adecuarse a la edad y al nivel y ciclo educativo, lo que implica reflexionar y discutir las distintas estrategias, así como valorar el peso o la importancia de cada una de ellas en cada momento.

Como en cualquier intervención educativa, se requiere tiempo y buenas dosis de entusiasmo, y a ser posible la colaboración de otros profesores/as e investigadores/as que apoyen y hagan más llevadero el proceso.

Probablemente la característica clave del éxito se encuentre, como nos recuerda Sparkes (1992), en la persistencia. Y para finalizar, debe contarse con la colaboración de todas las materias escolares, dentro del proyecto transversal de salud de cada centro, para crear una verdadera escuela promotora de salud



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



## **7. BIBLIOGRAFIA**

1. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, Organización Mundial de la Salud, 2009.
2. The global burden of disease: 2004 update. Geneva, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 2008.
3. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2007.
4. Preventing chronic diseases: a vital investment. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2005.
5. Resolución WHA57.17. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. En: 57ª Asamblea Mundial de la Salud, Ginebra, 17 a 22 de mayo de 2004. Resoluciones y decisiones, anexos. Ginebra, OMS, 2004.
6. Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2002.
7. 2008–2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2008.
8. WHO Handbook for guideline development, October 2009. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2009. 9. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32:S109–S121.
10. Janssen I, Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009 [under review for publication].
11. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.
12. World report on child injury prevention. Organización Mundial de la Salud, UNICEF, 2008.
13. Bauman A, Lewicka M, Schöppe S. The Health Benefits of Physical Activity in Developing Countries. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2005.
14. Cook I, Alberts M, Lambert EV. Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. International Journal of Obesity, 2008, 32: 1327– 1330.



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



15. Nocon M et al. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 2008, 15:239–46.
16. Steyn K et al. Risk factors associated with myocardial infarction in Africa: the INTERHEART Africa study. *Circulation*, 2005, 112(23):3554–3561.
17. Sofi F et al. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 2008, 15:247–57.
18. Warburton D et al. Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 2007, 32:S16–S68.
19. Warburton D et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2009 [en preparación].
20. Paterson DH, Jones GR, Rice CL. Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 2007, 32:S69–S108



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 8. ANEXOS



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682790 - www.unipamplona.edu.co

Pamplona, 1 de septiembre del 2020

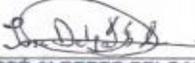
Señor rector  
**IVÁN DARIO ROJAS**  
Institución Educativa EL ESPINAL SEDE "08"  
San José Miranda- Santander

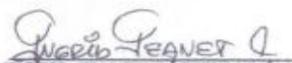
Estimado Rector:

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

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

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

  
**JOSÉ ALBERTO DELGADO LÓPEZ**  
ESTUDIANTE

  
**INGRID JEANET CÁRDENAS ÁLVAREZ**  
SUPERVISOR

Atentamente,

  
**BENITO CONTRERAS EUGENIO**  
Coordinador de práctica

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



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



**FOTOS DE LOS NIÑOS REALIZANDO LAS ACTIVIDADES DE LAS GUIAS JUNTOS CON SUS PADRES DE FAMILIA**





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





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





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





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





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



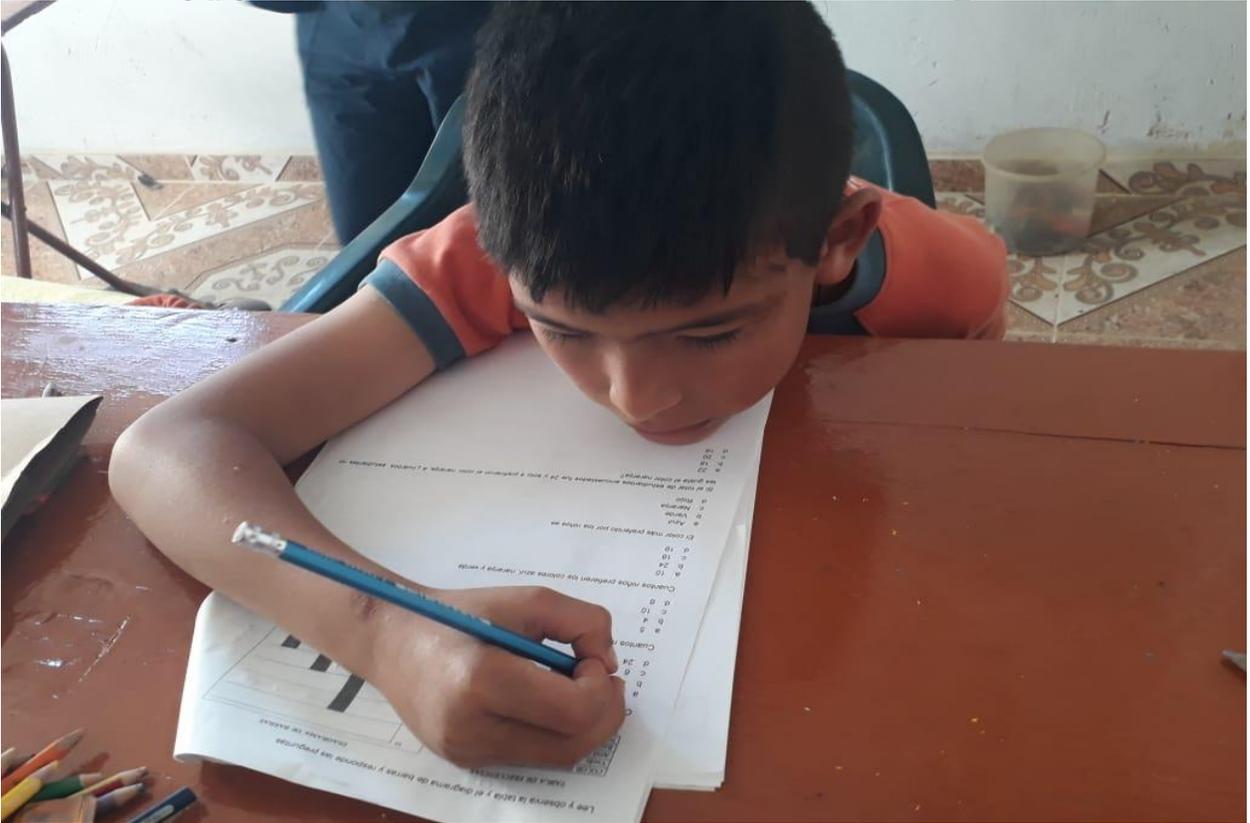


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*





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





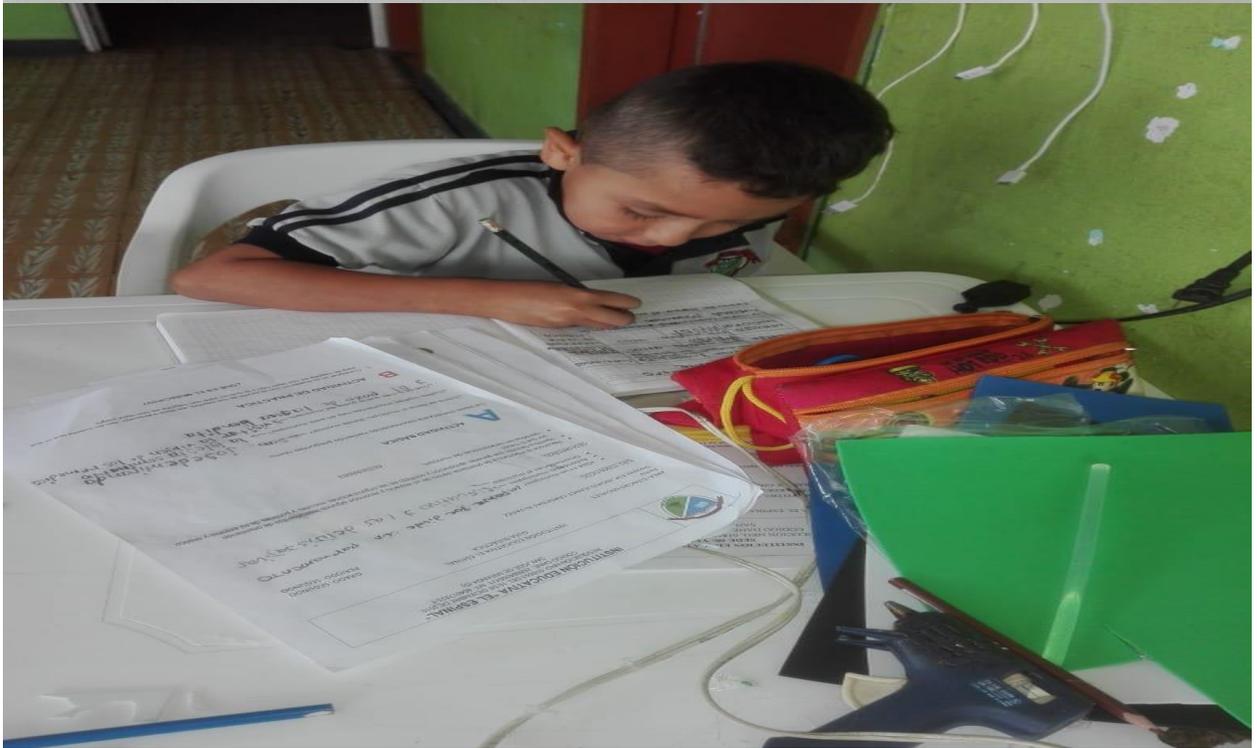
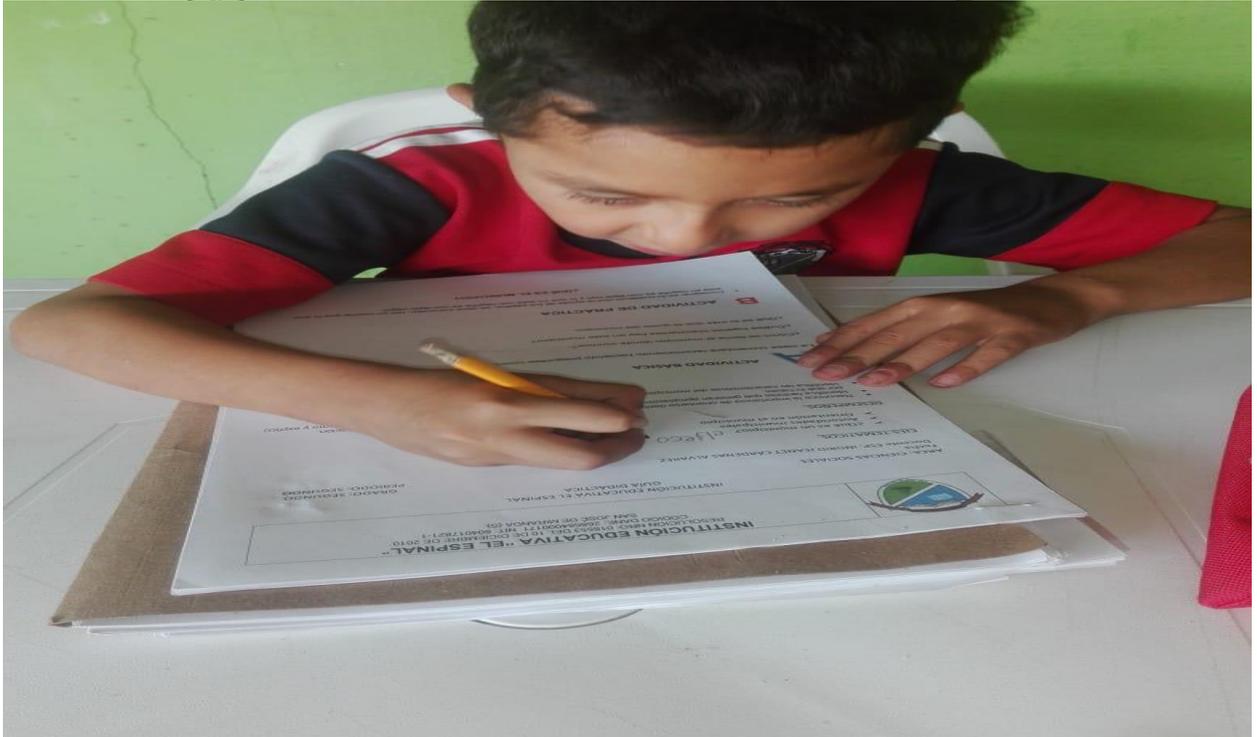
**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*





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



FOTOS DE LAS ESCALERAS HECHA



S EN CA



SA



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





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



FOTOS DE LA ESCUELA Y ESCUDOS





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





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





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



