



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



## **PRACTICA PROFESIONAL**

**ANGEL DAVID MORENO CARRILLO**

**SUPERVISOR DE LA PRACTICA  
ADRIAN RAMIREZ**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE VILLA DEL ROSARIO  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA CON ENFASIS EN RECREACION Y  
DEPORTES  
PRACTICA PROFESIONAL CUCUTA  
2021-1**



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

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



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



## TABLA DE CONTENIDO

1	CAPITULO I .....	5
1.1	RESEÑA HISTORICA .....	5
1.2	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL .....	6
1.3	OBJETIVOS GENERALES DEL P.E.I .....	8
1.4	OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL P.E.I .....	9
1.5	MARCO LEGAL .....	9
1.6	HORIZONTE INSTITUCIONAL .....	11
1.7	PRINCIPIOS INSTITUCIONALES .....	11
1.8	VISION .....	12
1.9	MISION .....	12
1.10	FILOSOFIA .....	12
1.11	HORIZONTES .....	13
1.12	PERFIL INSTITUCIONAL .....	13
1.13	PERFIL DEL ESTUDIANTE .....	14
1.14	ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL .....	14
1.15	SIMBOLOS INSTITUCIONALES .....	15



SC-CER96940



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

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



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



1.15.1 BANDERA .....	15
1.15.2 ESCUDO .....	16
1.15.3 HIMNO .....	17
1.16 MANUAL DE CONVIVENCIA .....	19
1.17 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES .....	20
1.18 LEY DEL MENOR 1098 DE 2006 .....	27
1.19 UNIFORME INSTITUCIONAL .....	29
1.20 MATRIZ DOFA.....	32
<b>2 CAPITULO II .....</b>	<b>33</b>
2.1 TITULO .....	33
2.2 INTRODUCCION .....	33
2.3 OBJETIVO GENERAL .....	34
2.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	34
2.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	35
2.6 FORMULACION DEL PROBLEMA .....	37
2.7 JUSTIFICACION .....	38
2.8 POBLACION .....	39
2.9 MARCO TEORICO.....	39
2.10 ANTECEDENTES .....	39



SC-CER96940

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

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



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



2.11 BASES TEORICAS .....	42
<b>3 CAPITULO III .....</b>	<b>48</b>
3.1 INFORME DE PROCESOS CURRICULARES .....	48
3.2 ACTIVIDAD # 1 .....	49
3.3 ACTIVIDAD # 2 .....	51
3.4 ACTIVIDAD # 3 .....	53
3.5 ACTIVIDAD # 4 .....	55
3.6 ACTIVIDAD # 5 .....	57
3.7 ACTIVIDAD # 6 .....	59
3.8 ACTIVIDAD # 7 .....	61
3.9 ACTIVIDAD # 8 .....	62
3.10 ACTIVIDAD # 9 .....	63
3.11 ACTIVIDAD #10 .....	64
3.12 EVIDENCIAS DEL PROCESO DE PRACTICA .....	66
3.13 CARTILLA – JUGUEMOS A GANAR BENEFICIOS .....	69
<b>4 CAPITULO IV .....</b>	<b>73</b>
4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES .....	73
<b>5 CAPITULO V .....</b>	<b>74</b>
5.1 EVALUACION.....	74



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

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



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



## CAPITULO I

### RESEÑA HISTORICA

El Colegio fue creado por la ordenanza Departamental el 30 de noviembre de 1978, empezó a funcionar con carácter mixto el 1 de marzo de 1979, con los cursos 1° y 2° bachillerato modalidad académica. La escuela Santa Isabel de Hungría con el de” Don Rosendo Gutiérrez” nombre que se cambió el mismo año por el de Carlos Pérez Escalante” El Colegio Departamental nocturno inició con los grados primero y segundo bachillerato hoy sexto y séptimo grado, con estudiantes trabajadores, hombre y mujeres, todos mayores de 18 años. El Municipio de San José de Cúcuta, sede a título gratuito un lote ubicado en la esquina de la Calle 13 con Av 2, aledaño al parque con destino exclusivo a la construcción del Colegio Departamental Nocturno Carlos Pérez Escalante. Se crea una jornada adicional diurna, por petición de los padres de familia, inicia con 27 alumnos, un rector y 2 profesoras. Once años después de creado, inicia labores el Colegio Integrado San Luis, funcionando la jornada de la mañana con alumnos cedidos por el Colegio Departamental Carlos Pérez Escalante jornada de la tarde, usando su planta física con quien comparte todas las dependencias. En 1998 el Ministerio de Educación nacional incluye al colegio al programa de nuevas tecnología y bilingüismo, dotando el aula de informática con 16 computadoras y MEN asigna otra partida para construcción y dotación del laboratorio de



SC-CER96940



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

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



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



electrónica. El Ministerio de Educación Nacional selecciona al Colegio Carlos Pérez Escalante entre 60 Instituciones del país y entre tres departamentos, para la incorporación de Nuevas Tecnologías al currículo de matemáticas de Educación Media de Colombia, esto ocurre a partir del 2001, por desarrollar procesos de reflexión y de renovación del currículo. En el 2002 se da inicio al proceso de fusión quedando integrada por las cuatro sedes así: Marco Fidel Suárez, Santa Isabel de Hungría, Nuestra Señora de Chiquinquirá y el Colegio Carlos Pérez Escalante. La Escuela Santa Isabel de Hungría es una de las más antiguas del Barrio San Luis, fue fundada en el año de 1883 Escuela Nuestra Señora de Chiquinquirá Edificada por el I.C.C.E, el 23 de febrero de 1.973. Fundada el 25 de febrero de 1.973 Figurando como Escuela anexa a la Escuela Marco Fidel Suárez. Escuela Marco Fidel Suarez fue creada en el año 1.900 con el nombre “Escuela Pública de Varones”, en 1.934 fue inaugurada como “Escuela Marco Fidel Suárez”, en honor al ex presidente de la República.

## **PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL**

La Globalización y la transformación del mundo actual, especialmente la forma en que la sociedad colombiana se ha comprometido en la construcción del nuevo país, reclama de la educación un aporte eficaz que debe ser asimilado por las instituciones educativas del territorio colombiano. Es en la Institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE donde se impulsa la nueva formación del ser, hacia la EXCELENCIA y con una sólida



SC-CER96940



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

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



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



formación en VALORES. La ley general de educación, señala a la institución la opción de construir el sentido de su quehacer y define algunas pautas fundamentales que marcan el horizonte global de la educación. Estas pautas son expresiones de la constitución política del país. El PEI es el proyecto educativo concertado con la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos y padres de familia. Los cuales generan mayores posibilidades para garantizar una mejor formación por parte de la institución hacia con los estudiantes. Este proyecto es el derrotero de la institución durante su existencia, aunque es susceptible de ser modificado cuando la comunidad educativa lo requiera. "El Proyecto Educativo Institucional debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable". (Art.73. Ley115/94). El PEI fue contemplado en la Ley General de Educación de 1994, en su artículo 73. "Con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley y sus reglamentos" (Art.73. Ley115/94). Este proyecto se constituye en la estrategia fundamental para materializar las ideas de la sociedad y del hombre que se requieren en la actualidad. La valoración de la comunidad educativa y el rescate de La vida cotidiana se convierten en sus ejes dinamizadores.



SC-CER96940



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

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



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



En este sentido el siguiente proyecto asume un rol fundamental en la comunidad educativa del Barrio San Luis, de la Ciudad de San José de Cúcuta y pretende ser un aporte para la sociedad colombiana. En el desarrollo del P.E.I. la comunidad educativa ha mostrado una disposición para el estudio y la reflexión en cada uno de los componentes que conforman el proyecto, mediante una acción comprometida y responsable de todos. Esta propuesta se verá enriquecida con las experiencias propias de todos los que intervienen en esta, en la medida en que la comunidad y la administración vayan sistematizando el proceso de construcción de los ejes protagónicos para la realización de cada uno de los ideales programados.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL P.E.I.**

- Integrar los diferentes estamentos de la institución a través de actividades, basadas en criterios de interés y necesidades institucionales y locales.
- Proporcionar, la formación de hombres que aprecien y defiendan los valores sociales, sean críticos libres y autónomos al asumir un compromiso en la transformación personal y social, hacia una realidad justa y solidaria.
- Establecer convenios con organizaciones que garanticen las capacitaciones de la comunidad educativa, promuevan una cultura ambiental, fortalecimiento en valores, conocimientos, actitudes, y comportamientos sociales, adecuados con las ciencias, el humanismo y la tecnología.



SC-CER96940



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

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







## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



LEY	DESCRIPCIÓN
LEY 115 DEL 8 DE FEBRERO DE 1994	Objeto de la Ley: La educación es un proceso de formación permanente, personal y cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal, No formal e Informal
La LEY 1098 DEL 2006	Busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales, que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa.
LA LEY 1146	La prevención de la violencia sexual y la atención integral de los niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual
LEY 1620 DE 2013	El objetivo de esta Ley es, por un lado, promover y fortalecer la convivencia escolar, la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de los estudiantes y miembros de la comunidad escolar. Por otro lado, busca crear mecanismos que permitan la promoción, prevención, atención, detección y manejo de las conductas que vayan en contra de la convivencia escolar en las instituciones educativas.
DECRETO 1965 DE SEPTIEMBRE 11 DE 2013	"Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar".
LEY 1761 DE 2015	La presente ley tipifica el feminicidio como un delito de carácter autónomo, para así garantizar la investigación y sanción de los crímenes que constituyan violencia contra las mujeres por motivos de género y discriminación.



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

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



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



## **HORIZONTE INSTITUCIONAL**

La institución se compromete a formar con calidad humana hacia la integridad y la excelencia en sus educandos, con un ambiente educativo agradable un talento humano capacitado y comprometido con la implementación del sistema de gestión de calidad que materializa la propuesta pedagógica, el cumplimiento de los requisitos legales, garantizando el mejoramiento continuo.

## **PRINCIPIOS INSTITUCIONALES**

Excelencia, autonomía, identidad, democracia, investigación, flexibilidad, interdisciplinariedad, integralidad, pertenencia, emprendimiento empresarial, respeto, eficacia, imparcialidad, contradicción, debido proceso, presunción o inocencia, celeridad, cosa juzgada, salvamiento de voto, vigencia.

## **VISIÓN**

La institución educativa incluyente consolidada y reconocida por su excelencia académica y técnica, sólida formación en valores de nuestros educandos, para que puedan desempeñarse en el campo laboral y desenvolverse libremente en la exigente sociedad actual en procura de alcanzar una mejor calidad de vida que les asegure un futuro exitoso.



SC-CER96940



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

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



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



“Hacia la excelencia académica con una población incluyente y una sólida formación en valores para la construcción de un mundo mejor”.

## MISIÓN

Formar personas con principios y valores, con capacidad crítica o reflexiva, con sentido ético, que cultiven las sanas costumbres, el respeto propio, al prójimo y a todo cuanto rodea; capaces de tomar decisiones acertadas en las diferentes situaciones que puedan presentársele en la vida; componentes para desempeñarse en el campo laboral, ciudadano y con capacidades para profundizar en la tecnología, ciencia y la cultura. Educar en valores para formar personas integrales, protagonistas de sus aprendizajes; competentes para desempeñarse en el campo laboral y ciudadano, con capacidades para profundizar en la tecnología, la ciencia y la cultura.

## FILOSOFIA

La institución educativa Carlos Pérez Escalante, centra su interés en la persona, valorada como ser digno y potencialidades en proceso de crecimiento que busca su realización personal. Fomenta el desarrollo de valores éticos, morales y cívicos, tales como liderazgo, trabajo, respeto, justicia, responsabilidad y solidaridad, tendientes a lograr sentido de identidad y pertenencia en el ámbito familiar, regional y nacional, que incida y mejore la realidad de sus miembros.



SC-CER96940



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

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



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



## HORIZONTES

- Establecer actividades de planificación que garanticen la perdurabilidad de los procesos y calidad de la institución, orientándola al cumplimiento de objetivos y metas concertadas institucionalmente.
- Promover la formación integral en los educandos, involucrando herramientas e instrumentos pedagógicos y ambientales educativos de sana convivencia.
- Optimizar los recursos y desarrollar las competencias del personal que permiten mejorar el desempeño.
- Realizar seguimiento y medición que faciliten la mejora continua, la satisfacción y el cumplimiento de los requisitos legales, normativos y del cliente.

## PERFIL INSTITUCIONAL

El estudiante deberá ser un defensor del ambiente, permanentemente estará en caminado en la búsqueda del conocimiento, amante de su cultura, interesado por el progreso de su región, formado disciplinariamente y espiritualmente mostrando sus potencialidades y valores.



SC-CER96940



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

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



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



## PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está en capacidad de: amar, respetar, tolerar, ser receptivo, creativo, solidario, justo, crítico, responsable de sus deberes; innovador y emprendedor en su proceso de aprendizaje con capacidades de liderazgo y transformador de su medio en un ambiente idóneo, que le permita incidir positivamente en su contexto y con gran sentido de pertenencia por su institución, para mejorar sus condiciones de vida y llegar a ser útil a la sociedad.

## ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



SC-CER96940



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

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



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



## **SIMBOLOS INSTITUCIONALES**

### **BANDERA**



La Bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está formada por tres colores: Rojo, Blanco y Verde cada uno de los cuales está distribuido en tres franjas horizontales de igual longitud y tamaño.

- **ROJO.** Simboliza la fuerza, la energía, la sangre y la pujanza de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- **BLANCO.** Simboliza la pureza, la honestidad y todos los valores que forman integralmente a los estudiantes hacia un futuro mejor.
- **VERDE.** Simboliza la esperanza, la prosperidad, la naturaleza y el entorno donde debemos cimentar el cuidado por el medio ambiente.



SC-CER96940



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

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



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



En el centro de la bandera está el Escudo de armas de la Institución y a los alrededores la circundan 4 estrellas que representan las 4 sedes que conforman la INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE.

Diseñada por el Especialista CRISTÓBAL MOLINA GARCÍA.

## ESCUDO



El escudo está dividido en dos cuarteles cruzados por la bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. En el cuartel superior se muestra un libro donde se señalan las siglas IECPE que significan Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro significa la sabiduría y los conocimientos. En el cuartel inferior se encuentra una mano sosteniendo una antorcha encendida, significando al maestro que muestra la luz y el camino hacia el conocimiento y con un fondo áureo que significa nuestra riqueza. El entorno lo circunda el nombre de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro y



SC-CER96940



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

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





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



la antorcha están divididos de forma oblicua por la bandera del Colegio en forma de cinta destacando sus tres colores rojo, blanco y verde. En la parte superior hay una cinta que dice Excelencia, lo cual da significado a la Visión, la Misión y la Filosofía de la Institución. Debajo de la cinta hay 4 estrellas que simbolizan las cuatro sedes de la Institución. En la parte inferior se encuentra otra cinta que dice Ciencia y Virtud que compagina con la cinta superior y que da importancia al estudio y conocimiento de la ciencia y al trabajo de los valores que enmarca el Colegio en la formación integral de los estudiantes. Las cintas son de color rojo porque el rojo simboliza la fuerza y el empuje para salir siempre adelante. Diseñado por el Especialista RAMIRO ROZO GÓMEZ.

## HIMNO

Es un reconocimiento al trabajo realizado en las cuatro sedes de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante y donde se refleja el amor y la dedicación de todos los estamentos que integran la Institución en procura de un mejor ciudadano y ser humano para un futuro mejor. La letra fue escrita por los docentes Ramiro Rozo Gómez y Omar Velandia, quienes dedicaron tiempo y trabajo de la mano de otros docentes para que integrara todo el saber y la sabiduría que imparte el Colegio a través de todos sus maestros y directivos. El CD original se grabó con la voz del profesor Omar Velandia quien resalta sus cualidades para la música.



SC-CER96940



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

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



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



## CORO

La ciencia y el arte sin la fuerza y el trabajo la superación,  
Adelante nobles estudiantes aquí está nuestra formación (Bis)

### I

El estudio nos libera de odios y temores  
En Carlos Pérez siempre estamos cultivando la verdad  
Los maestros con valor guían con fuerza pionera  
Todos nuestros ideales La virtud es la fe y el amor

### II

Adelante vamos unidos con talento precursor  
Legando Poder y altivez que es la herencia, Del creador  
El hombre nace al trabajo esperando una Patria mejor  
Y es en esta Institución donde servimos con el corazón.



SC-CER96940



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

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



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



## **MANUAL DE CONVIVENCIA LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE**

Presenta a la comunidad escolar el Manual de Convivencia, cimentado en un Marco Legal, con normas vigentes que fundamentan los Derechos, Deberes, estímulos, organización y funciones de cada uno de los estamentos que interactúan en la Institución. El Horizonte Institucional evidencia la misión, visión, filosofía, principios, perfiles y funciones que nos identifica. El Reglamento o Manual de Convivencia Institucional tienen un enfoque humanista y democrático, sujeto a constante renovación de acuerdo a las circunstancias de orden legal y casuístico, que busca superar los errores y fortalecer los valores que son la base de la Convivencia Institucional. “La convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurre entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral” (Guía pedagógica para la convivencia escolar) “El manual de convivencia es una parte fundamental del proyecto educativo Institucional (PEI) en el cual se definen los derechos y obligaciones de todas las personas de la comunidad educativa en aras de convivir de manera pacífico y armónica”.



SC-CER96940



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

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



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



## **DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES LOS ESTUDIANTES TIENEN**

### **DERECHO A:**

1. Conocer los procedimientos administrativos para los actos de inscripción, pre matrícula, matrícula, evaluación y promoción.

2. Ser miembro activo y constructivo de la comunidad de la Institución Educativa

CARLOS PÉREZ ESCALANTE

3. Conocer el proyecto Educativo Institucional P.E.I

4. Conocer y recibir el manual de convivencia y el manual de evaluación y promoción.

5. Permanecer una vez ingresado al plantel por primera vez, participar en todas las actividades y ser admitido en los grados siguientes que ofrezca la institución Educativa, siempre y cuando su desempeño académico y comportamental haya estado dentro de los límites de su buen rendimiento, la responsabilidad, el respeto y la tolerancia.

6. Recibir una educación y una formación que le permita estructurarse como una personalidad integral.

7. Recibir asistencia psicológica por el personal especializado y/o asesoría psiquiátrica en convenio con otras entidades.



SC-CER96940

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

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



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



8. Recibir buen trato por parte de los directivos, docentes y personal administrativo.
9. Participar activamente en todas las actividades académicas, lúdicas, deportivas, religiosas, culturales, etc.
10. Ser oído y respetado cuando emita juicios coherentes y ajustados dentro de los contextos sociales, políticos, culturales, deportivos, religiosos siguiendo el conducto regular, antes de ser sancionado.
11. Tener asesoría y protección de la comunidad educativa en aquellos casos en que se atente contra su bienestar como, explotación económica del menor, maltrato físico, abuso y acoso sexual, distribución de sustancias psicotrópicas, discriminación en razón de edad, sexo, raza, religión y política.
12. Ser atendido oportunamente en todas y cada una de las dependencias de la institución.
13. Ser orientado de manera eficiente por lo docentes en desarrollo de las áreas, de tal manera que avance adquisición de nuevos niveles de aprendizaje.
14. Conocer oportunamente la forma de evaluación, los avances y las dificultades durante el proceso, los resultados de las valoraciones antes del cierre de notas de cada período.
15. Debe ser evaluado de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, en la Ley General de Educación, al Decreto 1920 del 16 de abril de 2002, a las normas vigentes y propias de la institución Educativa.



SC-CER96940



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

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



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



16. Exigir de manera completa y cumplida las clases de los docentes asignados a la Institución Educativa, a no ser que estén ausentes por un permiso, razón justificada.
17. Recibir orientaciones oportunas para dar solución a determinadas actitudes que afectan su comportamiento.
18. Ser evaluado integralmente bajo condiciones de equidad y justicia, en todas los aspectos académicos, personales y sociales.
19. Ser respetado en su credo o etnia.
20. Ser respetado en su intimidad personal y familiar y a su buen nombre
21. Ser respetada en sus bienes y pertenencias.
22. Tener acceso a las diferentes dependencias y servicios de la Institución conociendo su respectivo reglamento.
23. Participar en todas las actividades programadas por la Institución.
24. Ser respetado en su individualidad sin que interfiera la parte académica con el comportamiento escolar.
25. Al libre desarrollo de su personalidad e intimidad siempre y cuando no afecte la integridad propia y de los demás.



SC-CER96940



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

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



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



26. Recibir buen ejemplo, trato respetuoso y digno de la comunidad educativa de la institución.
27. Elegir y ser elegido al concejo directivo, concejo estudiantil u otra instancia de participación institucional.
28. Recibir información moral y espiritual de acuerdo a los principios institucionales.
29. Utilizar el dialogo como herramienta de formación y conciliación con toda la comunidad educativa.
30. Utilizar los medios de comunicación internos para dar a conocer las propuestas con previo visto bueno de coordinación, cuando se aspira a cargos representativos.
31. Recibir un trato igualitario sin discriminación de ninguna índole.
32. Recibir bienestar y salubridad con el fin de mantener mente sana y cuerpo sano.
33. Conocer con anticipación los contenidos, logros, estándares e indicadores de logros, competencias, así como las estrategias metodológicas y criterios de evaluación de cada área.
34. Reclamar siguiendo el conducto regular cuando se considere que se obro injustamente mediante las instancias competentes.
35. Recibir pronto, justo y debido proceso.



SC-CER96940



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

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



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



36. Ser oído en descargas con el fin de dar claridad a los hechos dentro de situaciones en los que haya sido participe, coparticipe o testigo.
37. Presentar reclamación por escrito siguiendo el conducto regular cuando un compañero (a) con su actitud este violando el derecho constitucional de recibir o impartir educación.
38. Disfrutar de un ambiente libre de contaminación ambiental y social, que no impida el desarrollo físico, biológico, psíquico, social, religioso y político.
39. Utilizar el material y ayudas didácticas que estén a disposición.
40. Organizar grupos responsables de estudio y trabajo en equipo que faciliten el saber en las diferentes áreas de conocimientos, de identidad cultural, social y política.
41. Tener un descanso inmediato según el horario de estudios.
42. Exigir respeto cuando se atente contra la integridad física, psíquica, moral o presentar una discapacidad.
43. Ser atendido de manera inmediata cuando se presenten estados emocionales o de salud.
44. Recibir estímulos establecidos por la institución (Izar la bandera, hacer parte representación de la institución, etc.)
45. Tener el carnet estudiantil oportunamente.



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

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





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



46. Preguntar cuando no se entiende un tema, una orientación, siempre y cuando se haya estado atento(a) o por distorsión del mensaje.
47. Elegir o ser elegido como representante de grupo, monitos, concejero, etc.
48. Ser llamado por su nombre(s) representando su identidad.
49. Recibir inducción y constante retroalimentación sobre el manual de convivencia social, y el manual de evaluación y promoción.
50. Desplazarse libremente por el aula de clase, corredores y demás dependencias de la institución cuando el horario y el educador (es) así lo dispongan.
51. Pertenecer a equipos deportivos, bandas marciales, grupos musicales, grupos de danzas, entre otros y cuando cumplan con sus obligaciones académicas y comportamentales.
52. Gozar de un ambiente cómodo, adecuado y dotado de los recursos necesarios para su buen desempeño escolar acorde a los recursos que pueda apropiarse a la institución Educativa.
53. Recibir educación ambiental en todos los niveles y modalidades del sistema educativo.
54. Consumir alimentos sanos, saludables en la tienda escolar



SC-CER96940



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

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



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



55. Participar en el desarrollo social, ambiental sostenible: participando proyectos ambientales, diseño de soluciones a problemas ambientales de la región y participar en las políticas de planificación, ordenación y desarrollo económicos.
56. Garantizar el debido proceso ante las situaciones que afectan en la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
57. Y los demás derechos consagrados en la Constitución Nacional, y el código de la infancia y la Adolescencia y los demás que por razón de la costumbre o por acuerdo de la comunidad educativa se declaren a favor del desarrollo y formación integral del estudiante.

#### LOS ESTUDIANTES TIENEN LOS SIGUIENTES DEBERES:

1. Cumplir y respetar los derechos consagrados en la constitución política de 1991, en el Código de la infancia y de la adolescencia y en todas las demás disposiciones vigentes sobre Derechos Humanos.
2. Matricularse legalmente en la Institución Educativa con todos los requisitos legales exigidos.
3. Presentarse oportunamente al iniciar el año escolar.
4. Cumplir el horario establecido según la jornada que le corresponda.



SC-CER96940



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

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



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



5. En caso de retardos o inasistencia parcial o total, debe presentarse con el representante legal con el fin de justificar la ausencia ante la coordinación.
6. Presentarse según horario establecido con el uniforme correspondiente, limpio y correctamente vestido, manteniendo su buen porte dentro como fuera de la institución, llevándolo con dignidad.
7. Portar el uniforme de Diario, de Educación Física y/o de la Media Técnica, Según el caso, de acuerdo al color, diseño y medidas que exija la institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE.

### **LEY DEL MENOR Ley 1098 de 2006**

ARTÍCULO 1o. FINALIDAD. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.



SC-CER96940



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

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



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



**ARTÍCULO 2o. OBJETO.** El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

**ARTÍCULO 3o. SUJETOS TITULARES DE DERECHOS.** Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

**ARTÍCULO 4o. ÁMBITO DE APLICACIÓN.** El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana



SC-CER96940



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

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



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



## UNIFORMES

### A. UNIFORME DE DIARIO DE LAS ESTUDIANTES DE PRIMARIA Y BACHILLERATO (MUJERES):

Jumper de tela escocesa, color camel, a cuadros con 3 pliegues, uno frontal y dos laterales en la parte de adelante y atrás; el escudo bordado de la Institución se encuentra ubicado en el lado izquierdo del jumper; cinturón de la misma tela. Camisa dacrón con cuello sport de color beige, manga corta con vivo en sesgo de la tela del jumper. Zapatos de correa color café y medias beige.



SC-CER96940



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

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



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



**B. UNIFORME DE DIARIO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA Y BACHILLERATO (NIÑOS):**

Pantalón kaki, correa café, camisa guayabera beige manga corta, cuello sport, con el escudo de la Institución bordado en el lado izquierdo, franela blanca, zapatos de cuero café y medias del color kaki.



SC-CER96940



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

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



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



### C. UNIFORME DE EDUCACION FISICA PARA TODOS LOS ESTUDIANTES:

Camibuso con cuello y mangas de color beige, líneas verticales de color rojo y verde en la parte inferior derecha, en la parte superior izquierda se ubica el escudo de la institución, en fondo verde y rojo; el pantalón de la sudadera es de color verde con la abreviatura del nombre de la institución en sentido vertical sobre la pierna izquierda, cintura encauchada. Camisilla tipo esqueleto blanca con el escudo de la institución estampado sobre el pecho como prenda interior; pantaloneta del color de la sudadera; tenis de color beige en cuero y medias blancas. El uso de este uniforme se utilizará a partir de 2017.



SC-CER96940



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

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



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



PARAGRAFO: Está prohibido usar con los uniformes de la Institución accesorios como: Camisetas, correas y medias de otro color al establecido. Aretes que no combinen con el uniforme de diario y de educación física; aros, brazaletes, collares, pearsing, joyas extravagantes, exceptuando los relojes.

### MATRIZ DOFA

<b>DEBILIDADES</b>	El escenario deportivo no está ubicado en una zona adecuada para la realización de las actividades académicas acorde con la materia. Falta de materiales deportivos como colchonetas, lazos, balones en buen estado, pelotas etc. Ausencia de apoyo para actividades deportivas y de recreación como concursos campeonatos internos incentivos para los participantes.
<b>OPORTUNIDADES</b>	La institución cuenta con grandes convenios de formación superior como el SENA, Universidad Francisco De Paula Santander, Universidad De Pamplona. Propone nuevas estrategias para mayor interacción de los padres con los docentes para un mayor seguimiento académico de los estudiantes.
<b>FORTALEZAS</b>	La institución cuenta con una gran cobertura de estudiantes, ya que se encuentra dentro del proyecto nacional de acogimiento a la población infantil vulnerable de Venezuela. Cuenta con personal idóneo para el desarrollo de cada una de las propuestas pedagógicas. Posee proyectos de transversalidad lo que generar mayores espacios de aprendizaje para los educandos.
<b>AMENAZAS</b>	Cuenta con una población grande de estudiantes extranjeros lo que generar desigualdad en algunos aspectos en cuanto al resto de los estudiantes. Pérdida de tiempo en el transporte de los estudiantes al momento de iniciar la jornada como al final de la misma. Cuenta con una infraestructura limitada para realización de los proyectos establecidos.



SC-CER96940



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

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





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



## **CAPITULO II**

### **TITULO**

EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO  
COMO ELEMENTO DEL ESTILO DE VIDA EN JOVENES DE BASICA  
SECUNDARIA DEL COLEGIO CARLOS PERES ESCALANTE, DE LA CIUDAD DE  
CUCUTA.

### **INTRODUCCION**

En el siguiente trabajo se dará a conocer el proceso que se realizó para la ejecución de un plan de videos interactivos para alumnos de básica secundaria, donde se tuvo en cuenta la problemática que se esta viviendo en la actualidad, debido a la emergencia sanitaria provocad como consecuencia de la pandemia mundial del virus covid-19.

Presentando diferentes actividades que aportan a un mejoramiento en cuanto a las capacidades físicas de los estudiantes y de este modo impactar de forma negativa en el aumento del sedentarismo que a crecido de manera exponencial. Partiendo de la educación física como una gran herramienta para lidiar con las problemáticas ya mencionadas, se deduce que mediante el plan de actividades propuestas, ejercicios técnicos y deportivos los estudiantes puedan llegar a mitigar de manera activa el sedentarismo.



SC-CER96940



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

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



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



De igual manera se plantea como evaluación la adjudicación de las notas escolares, debido a que los videos de las actividades propuestas se alinean de manera directa con la malla curricular que la institución educativa considera dentro de sus directrices.

El trabajo se desarrolla dentro del primer semestre del año 2021, se empezó en la última semana de febrero y finalizando en la última semana de mayo, para dejar como total de 12 semanas de trabajo continuo con una población de cerca de 200 estudiantes de los grados 7° 8° y 9° de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, ubicado en la ciudad de Cúcuta.

## **OBJETIVO GENERAL**

**PROPONER UN PLAN DE VIDEOS FUNDAMENTADOS EN LA DISMINUCION DEL SEDENTARISMO PROMOVRIENDO LA ACTIVIDAD FISICA**

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Diagnosticar el estado físico de los estudiantes de los grados 7° 8° y 9° de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, de la ciudad de Cúcuta.



SC-CER96940



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

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



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



- Diseñar un plan de videos para la clase de educación física con el fin de mejorar las capacidades físicas y disminuir el sedentarismo de los estudiantes de los grados 7° 8° y 9° de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, de la ciudad de Cúcuta.
- Aplicar el plan de videos para la clase de educación física con el fin de mejorar las capacidades físicas y disminuir el sedentarismo de los estudiantes de los grados 7° 8° y 9° de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, de la ciudad de Cúcuta.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

la educación de manera virtual se ha visto destacada de manera activa desde principios del año 2020 esto debido a la pandemia del covid-19. Es por esto que la actividad física ha tenido que ser modificada de manera innovadora, siendo tratada desde la escolaridad como una base fundamental en tiempos de contingencia. Es por esto que el docente tiene un papel muy importante en la creación de estrategias pedagógicas y didácticas dentro del marco institucional. Reconociendo que el panorama mundial nos obliga a adaptarnos a una pocas alternativas y espacios de libre esparcimiento para el desarrollo de la actividad física en los estudiantes, el docente deberá construir nuevas estrategias virtuales apoyándose de herramientas como las TIC para la ejecución de las distintas temáticas curriculares.



SC-CER96940



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

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



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



Para Wuest & Bucher (1999) la educación física “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar” (Corsino, 2001). Por consiguiente, se reconoce la educación física como un instrumento de apoyo a los procesos de crecimiento en el ser humano y de ayuda de su integridad corporal.

La realidad del contexto actual nos lleva a la disminución de la actividad física de manera regular, los aislamientos y restricciones de zonas deportivas llevan a la población a bajar la regularidad con la que realizan actividad física y por ende el incremento de las tazas de sedentarismo. Para (Trigo, 2010) “ el sedentarismo en un factor de riesgo por sí mismo, igual que lo son el tabaquismo, la obesidad... Por eso es muy importante concienciar a las personas de la importancia de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud”.

La actividad física en los jóvenes en estos últimos años se ha visto alterada por factores tecnológicos que ayudan a llevar el día a día de una manera mas cómoda, es por esto que los distintos dispositivos como lo son, móviles, computadoras, tablets o televisores han venido distrayendo y alejando a los jóvenes de espacios deportivos y del aprovechamiento de sus capacidades físicas.

Conocer que los resultados de la inactividad física en los jóvenes pueden dejar secuelas a futuro, nos obliga a enfatizar como deberíamos desde la docencia proponer estrategias para



SC-CER96940



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

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



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



ayudar a la mitigación de la inactividad física. Logrando transmitir a las nuevas generaciones la importancia de la práctica de actividad física sistematizada.

La tecnología cada día avanza más rápido y ampliando su rango de alcance y nosotros como sociedad no somos ajenos a los cambios que esto nos trae, el acceso que tienen hoy en día los jóvenes a la tecnología esta a menos de un paso distancia, y la actual situación de contingencia son causales de el desvió de la práctica de actividad física , por consiguiente las nuevas generaciones pueden llegar a tener más probabilidades de patologías cardiovasculares y problemas respiratorios.

Será de vital importancia el como se pueda llegar a los estudiantes de manera lúdica y activa, por los medios virtuales a la niñez. Siendo indispensable la pedagogía y las estrategias que el docente vaya a transmitir con el objetivo de disminuir los índices de sedentarismo dentro de la población que se trabajar diagnosticar y conocer que existe mejora dentro del alumnado, mediante la ejecución de un plan estratégico de actividades lúdicas deportivas para la mitigación de la inactividad física.

## **FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cómo influye el deporte como herramienta para disminuir el sedentarismo en el estilo de vida de los estudiantes de básica secundaria?



SC-CER96940



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

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



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



## JUSTIFICACION

Los estilos de vida inactivos o sedentarios, ha venido presentando un aumento directamente proporcional a medida que el tiempo avanza, estos estilos de vida que no aportan favorecimiento al desarrollo motriz y restringen la activación de sistemas energéticos y también del cuerpo. La ralentización del ciclo metabólico y la aparición de la obesidad o enfermedades cardiológicas suelen ser resultados que conlleva la inactividad física.

tiempo libre y la práctica de la actividad física, en pro de que la salud y la alimentación del educando Entendiendo que el rol del educador físico es exhortar y promover el buen aprovechamiento del mejore, se propone como estrategia de prevención planes o programas didácticas que ayuden a combatir de manera directa el sedentarismo y el mal aprovechamiento del tiempo libre, que conllevan a un incremento del peso corporal y patologías como obesidad, presión arterial alta diabetes etc.

Basándonos en lo anterior, la siguiente investigación tendrá como fin desarrollar un plan de actividades predeportivas para la promoción de y fomento de la actividad física en estudiantes de básica primaria, reduciendo el mal uso del tiempo libre y prevenir factores como sobrepeso y sedentarismo. Como también reforzar las destrezas motoras y técnicas de dichos deportes que sean comprendidos en el plan de actividades físicas.



SC-CER96940



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

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



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



Desde el punto de vista escolar, se enfatiza que la educación física puede llegar a ocupar la única alternativa que muchos de los alumnos tienen para realizar actividades físicas en su diario vivir, es por esto que para Vannier & Fait (1999) argumentan que la educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental, saludable y moralmente integral. Dicho de otra manera, dicho curso o asignatura impulsa la práctica de actividad física y el ejercicio, como la disminución de estilos de vida sedentarios y contraproducentes hacia la salud de la persona. Citado de (Brainly LA, 2017)

## **POBLACION**

La institución educativa Carlos Pérez Escalante de la ciudad de Cúcuta en la jornada de la tarde cuenta con aproximadamente 200 estudiantes. Con un rango de edad aproximadamente entre 13 y 15 años entre los grados 7° y 8° de los cuales se distribuyen en 2 grupos por el grado 7° y cuatro grupos por el grado 8°.

## **MARCO TEORICO**

### **ANTECEDENTES**

Partiendo de la tesis que presentó Lopez Pastor y Gallardo Fuentes en el año 2017 en Temuco, Chile. Realizaron un trabajo de investigación titulado “La Integración de los Estudiantes Inmigrantes en un Programa de Deporte Escolar con Fines de Transformación Social” con el objetivo de este estudio es analizar la integración del alumnado inmigrante



SC-CER96940



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

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



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



que participa del Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia, España (PIDEMSG). Para ello se ha llevado a cabo un estudio multicasos, enfocado desde una perspectiva etnográfica, con 11 grupos de deporte escolar (118 niños en total) en tres diferentes categorías (7-8, 9-10 y 11-12 años) con un foco específico en 68 estudiantes inmigrantes. Se realizaron entrevistas en profundidad individuales y grupales, además de observación bajo la figura “observador como participante” durante seis meses. El análisis de contenido se ha desarrollado utilizando un sistema de categorías analíticas. Los resultados muestran que el PIDEMSG favorece la integración e inclusión social del alumnado inmigrante, así como la comunicación intercultural y el desarrollo de valores educativos, por su enfoque pedagógico.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el estudio del deporte escolar y como afecta las relaciones interpersonales del alumnado y su entorno, nos permite conocer que a pesar de que exista una diversidad cultural dentro de las aulas, las actividades deportivas y lúdicas son un factor determinante a la hora de favorecer los lazos de camaradería y compañerismo. Así mismo fortalece la comunicación directa entre el estudiantado y la promoción de los valores.

Castañeda diaz en 2010, en bogota, Colombia culminaron una investigación que titularon “propuesta para la reducción del sedentarismo en los jóvenes de los grados 10 y 11 del colegio San Gregorio Magno del barrio el Velódromo de la localidad de San Cristóbal” la



SC-CER96940



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

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





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



cual tenía tres objetivos específicos fundamentales: Aplicar un diagnóstico sobre estilos de vida, a 29 estudiantes del grado 10 y 11 del Colegio San Gregorio Magno del Barrio Velódromo de la Localidad de San Cristóbal. Implementar una propuesta pedagógica en la realización de dinámicas en las cuales los jóvenes se sientan comprometidos y adquieran un nuevo sentido de responsabilidad con su cuerpo en el cual realicen actividades físicas. Aumentar el nivel de actividad física para mejorar buenos comportamientos que permitan la construcción de personas más activas.

Entendiendo que el deporte y la actividad física escolar dentro del proceso educativo debe estar implícito en las políticas del gobierno de un país, debido a que conlleva que los individuos o integrantes de la sociedad evolucionen cultural, familiar y económicamente, gracias a que la formulación de estrategias institucionales de la mano del deporte, favorecen los factores ya mencionados.

Flore y Suarez en 2020 en Bogotá, Colombia realizaron una investigación a la cual titularon “Prácticas deportivas escolares en la formación de líderes educativos de la Institución Educativa Distrital Antonio Baraya” que tuvo iniciativa observar en los estudiantes de grados de secundaria de la Institución Educativa Distrital Antonio Baraya ubicada en la localidad Rafael Uribe Uribe, que presentan problemáticas en relación a la falta de comunicación, el intercambio social, y otros aspectos. De acuerdo a lo anterior.



SC-CER96940



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

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



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



la investigación se desarrolla frente a los procesos de desarrollo humano en las instituciones educativas durante el proceso de enseñanza aprendizaje en la relación del docente y el estudiante, es así que se propone como objetivo general construir una propuesta pedagógica didáctica de deporte escolar desde el enfoque de desarrollo humano.

Siendo analíticos podemos conocer que el rol del docente dentro del proceso de enseñanza aprendizaje sigue siendo sumamente importante, al ser este quien orienta de manera pedagógica y amena cada una de las actividades que permiten de manera indirecta el libre desarrollo de los lazos interpersonales y sociales en el alumnado. Consiguiendo así que mediante planes y programas deportivos didácticos se pueda promover y fomentar la formación de estudiantes íntegros y así mismo que los líderes educativos se valgan de estas herramientas y logren solucionar futuras problemáticas escolares.

## **BASES TEORICAS**

Acto seguido se presentan las bases teóricas sobre las cuales se sostiene la investigación del deporte como herramienta para disminuir el sedentarismo como elemento del estilo de vida. Que se centra en el deporte y la actividad física para incentivar al incremento de las capacidades físicas, y técnicas, logrando promover la actividad física sistemática y la adquisición de nuevos conocimientos deportivos que ayuden a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.



SC-CER96940



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

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



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



## **EDUCACION FISICA**

Comprendemos múltiples definiciones y concepciones del término educación física, nos podríamos valer de los siguientes ejemplos.

Para Javier Solas, (2006) define que la educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución.

Por otra parte, para Nixon & Jewllet, (1989) la educación física es aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física.

Por esto podemos concluir que, aunque existan variedad de definiciones o concepciones sobre educación física, la mayoría de estas precisan y elogian que es un proceso indispensable en la formación de personas integrales y como apoyan al proceso de educación corporal a lo largo del tiempo. Sin embargo, la peculiaridad entre cada concepción es lo que hace posible ver la totalidad y el campo amplio que abarca la educación física.



SC-CER96940



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

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



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



## ACTIVIDAD FÍSICA

Para este término nos valemos de nociones más realistas que se asemejen a la realidad del panorama actual.

Para la OMS (2019) la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras 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.

Por otra parte, para Marcos Becerro (1994) define al ejercicio físico o a la actividad física como una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo.

Teniendo en cuenta con lo citado anteriormente, podemos conocer que dicho termino presenta similitudes en sus significados, no en balde esto nos sirve como referente para delimitar la definición específica que queremos abordar, como lo es el caso de la actividad física como elemento motivador para la mitigación del sedentarismo en edades tempranas.



SC-CER96940



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

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



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



## DEPORTE

Dicha definición comprende multitud de puntos de vista, siendo elocuentes tomaremos en cuenta los siguientes enfáticamente.

Para Parlebas (1998) define el juego deportivo como “el conjunto finito y e numerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”.

Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”.

Sin embargo, Castejon (2001) aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Considerando lo anteriormente citado, sabemos que la definición de deporte no es muy lejana entre las distintas definiciones, es un común denominador el hecho de inferir que es una práctica física que dispone de una reglamentación y una competitividad lógica. Que



SC-CER96940



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

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



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



varía desde sub categorías y es realizable por un amplio y diversos lugares o escenarios donde se pueden desarrollar.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Varios son los autores que definen lo que encierra el término “capacidades coordinativas” a continuación se muestran algunas de las definiciones más relevantes:

La capacidad coordinativa es el presupuesto (las posibilidades) de prestación motriz de un sujeto, determinadas principalmente por los procesos de control del movimiento, convirtiendo al mismo en más o menos capaz de ejecutar con éxito ciertas actividades motrices y deportivas. (Morino, 1991).

Globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. (Grosser, 1991).

Es difícil sistematizar las múltiples capacidades coordinativas. En la literatura especializada existen diversas clasificaciones según el autor que las haya elaborado. De esta manera se diferencian capacidades básicas o especiales, complejas o específicas de una disciplina deportiva, de mayor o menor orden, y observables o no observables. Tal cantidad de diferentes puntos de vista a menudo es desconcertante. (Kosel, 1996).



SC-CER96940



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

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



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



Lo que se conoce como capacidades coordinativas son los diferentes factores que agrupan la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas están conformadas por lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos españoles. Sin embargo, aquí se propone el primer término, como muchos autores alemanes e italianos. En estas clasificaciones, factores como el equilibrio queda enclavado como una capacidad coordinativa. Aunque, como reconocen la mayoría de estos autores, es muy complejo el sistematizar estos factores y describirlos.



SC-CER96940



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

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



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



## CAPITULO III

### INFORME DE PROCESOS CURRICULARES

#### DISEÑO: CRONOGRAMA

SEMANA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
15 marzo- 19 marzo	Videos de acondicionamiento físico	diagnosticar el estado físico de los estudiantes de 7 y 8 grado
22 marzo – 26 marzo	II parte de acondicionamiento físico	reforzar el estado físico de los estudiantes de 7 y 8 grado
29 marzo – 2 abril	Video sobre ejercicios de coordinación	Trabajar la capacidad física de la coordinación con el fin de mejorarla
12 abril – 16 abril	Video sobre ejercicios de acondicionamiento físico	Diagnosticar final de periodo del estado físico de los estudiantes después del trabajo aplicado en las clases anteriores
19 abril – 23 abril	Evaluación bimestral	Evaluar los temas vistos durante el periodo académico
26 abril – 30 abril	Generalidades del baloncesto	conocer las generalidades del baloncesto para aplicarlas durante el segundo periodo académico
03 mayo – 07 mayo	fundamentos del baloncesto	Exponer los fundamentos del baloncesto para la práctica durante el periodo académico
10 mayo – 14 mayo	Fundamento del dribling en baloncesto	Realizar ejercicios para mejorar el dribling en el baloncesto
17 mayo – 21 mayo	Fundamento de pase en baloncesto	Realizar ejercicios para mejorar el fundamento del pase en el baloncesto
24 mayo – 28 mayo	fundamento del lanzamiento en baloncesto	Realizar ejercicios para mejorar el fundamento del lanzamiento en el baloncesto



SC-CER96940



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

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





## EJECUCION METODOLOGICA

### ➤ PLANEACION DE APOYO VIRTUAL A LA INSTITUCION

	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CCOIBO: GA-F-34
	GESTION: ACADEMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIEC...		FECHA: 03/01/2019



AREA/SIGNATURA/DIMENSION	<b>Maestría-Ética</b>	GRADO	7 - 8	FECHA/PERIODO	PRIMER PERIODO	NOTA	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		ACTIVIDADES		GUÍA	X	TALLER	X
EVALUACIONES PERIODICAS		PRUEBA SIEC		TRABAJO DE NIVELACION		EVALUACIÓN DE NIVELACION	
				OTRO ¿CUÁL?			
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Trabajar en un programa de acondicionamiento físico adecuado a los estudiantes</b>						

#### ACONDICIONAMIENTO FISICO



El Acondicionamiento Físico consiste en un entrenamiento mediante el que se desarrollan las capacidades y habilidades físicas necesarias tanto para la salud como para la actividad deportiva. Por lo general, el ejercicio de acondicionamiento físico consiste en mover el cuerpo de tal manera que aumenta la condición física y la habilidad atlética. Esto disminuye el riesgo de cualquier lesión deportiva. Los programas de ejercicios de acondicionamiento pueden ser aeróbicos, entrenamiento con pesas, pliométricos y otros ejercicios que impliquen acciones de la vida real. Los ejercicios de acondicionamiento varían según los objetivos individuales y pueden realizarse en cualquier nivel de aptitud física, desde principiantes hasta atletas profesionales.

En los deportes, el acondicionamiento consiste en desafiar al cuerpo para que pueda adaptarse al estrés del ejercicio. Los atletas usarán movimientos específicos que imiten los movimientos reales usados en la cancha o el campo.

#### BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO:

- Puedes reducir el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de desarrollar y/o morir de una enfermedad cardíaca.
- Reduce la presión arterial alta o el riesgo de desarrollarla.
- Disminuye el colesterol alto o el riesgo de desarrollar colesterol alto.
- Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon o de mama.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- Rebaja o mantiene el peso corporal o un bajo contenido de grasa corporal.
- Puede construir y mantener sanos los músculos, huesos y articulaciones.
- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Mejora el bienestar psicológico.



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIEC...		FECHA: 03/01/2019

**ACTIVIDAD:** realizar los ejercicios mostrados gráficamente teniendo en cuenta las observaciones a continuación.

PRESENTACIÓN	RECOMENDACIONES	ESTIRAMIENTOS	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS
para la práctica de la clase debemos portar el uniforme de educación física o portar ropa deportiva y cómoda	No comer durante la clase. tener agua para beber.  Realizar los respectivos descansos	Realizaremos cada ejercicio por un tiempo de <b>12 segundos</b> sin pausa	Salto vertical: <b>30 segundos</b>  Tijera: <b>30 segundos</b>  Skipping: <b>30 segundos x 2</b>	Realizaremos los ejercicios en serie, cada ejercicio tendrá una repetición de <b>15 veces</b> . Se realizarán <b>3 series</b> con un tiempo de descanso entre serie de <b>1 minuto</b> .

### ESTIRAMIENTOS:



### CALENTAMIENTOS:



### EJERCICIOS:



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

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



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CCOIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	CARGA: FORMATO	VERSIÓN: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIEC...		FECHA: 02/01/2019

ÁREA/SIGNATURA/DIMENSIÓN	<b>Mejorando Opción</b>	GRADO	T - E	FECHA/PERIODO	PRIMER PERIODO	NOTA	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE				ACTIVIDADES	GUÍA	X	TALLER
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA SIEC	TRABAJO DE NIVELACIÓN	EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN	OTRO ¿CUÁL?			X
Criterios de evaluación	Trabajar un plan de acondicionamiento físico enfocado al tren inferior						

**PREPARACION FISICA EN TREN INFERIOR**

Tanto para una persona deportista como para una que no lo sea, el trabajo del tren inferior tiene que estar incluido en nuestras rutinas semanales e incluso diarias.

El tren inferior es el encargado de sostener todo el cuerpo en posición bipeda y es el que hace posible nuestros desplazamientos gracias a su musculatura, dicha musculatura es lo que tenemos que trabajar, para que nuestras actividades diarias nos requieran el menor esfuerzo posible, o en el caso de las personas deportistas, les permita sacar el mayor partido posible a la actividad que estén realizando.

El entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal. Mejora la potencia y la velocidad. El trabajo de glúteos y piernas provoca un gran consumo calórico al tratarse de un grupo muscular grande. Activa grupos musculares del tren superior y mejora el entrenamiento del mismo.

como bien he dicho antes el tren inferior es importante para todos, cada persona dependiendo de su objetivo lo trabajará más o menos, pero desde luego es importantísimo no llevar una vida sedentaria, sobre cuando se llega a determinada edad en la que las personas suelen empezar a llevar un estilo de vida más sedentario, porque se cansan más, porque no les apetece

**BENEFICIOS**

Gracias a un entrenamiento completo de tren inferior conseguiremos:

- Mayor equilibrio corporal.
- Mejorar nuestra respuesta del organismo ante diferentes trabajos físicos.
- Ganaremos musculatura
- Piernas más fuertes



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		COOIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	UBO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIEC...		FECHA: 03/01/2019

**ACTIVIDAD:** realizar los ejercicios mostrados gráficamente teniendo en cuenta las observaciones a continuación.

PRESENTACIÓN	RECOMENDACIÓN	ESTIRAMIENTO	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS
para la práctica de la clase debemos portar el uniforme de educación física o portar ropa deportiva y <del>casaca</del> .	No comer durante la clase. tener agua para beber. Realizar los respectivos descansos	Realizaremos cada ejercicio por un tiempo de <b>12 segundos</b> sin pausa	Salto vertical: <b>30 segundos</b> Tijera: <b>30 segundos</b> <del>SARAJAS</del> <b>30 segundos x 2</b>	Realizaremos los ejercicios en serie, cada ejercicio tendrá una repetición de <b>12 veces</b> . Se realizarán <b>3 series</b> con un tiempo de descanso entre serie de <b>1 minuto</b>

### ESTIRAMIENTO



### CALENTAMIENTO



### EJERCICIOS



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTION: ACADÉMICA	USO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIEC...		FECHA: 05/04/2020

ÁREA/SIGNATURA/DIMENSIÓN	Educación Física	GRADO	6-7-8	FECHA PERIODO	PRIMER PERIODO	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	ACTIVIDADES			GUÍA	X	TALLER
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA SIEC	TRABAJO DE NIVELACIÓN	EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN	OTRO ¿CUÁL?		X

Criterios de evaluación	COORDINACION COMO COMPLEMENTO DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO
-------------------------	--

## COORDINACION

La coordinación es una capacidad física complementaria, que te va a facilitar realizar movimientos más ordenados y dirigidos; mejorando así el gesto técnico. La coordinación complementa a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) para hacer de los movimientos gestos deportivos.

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

### Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (E). andar sobre una balda fija).
- El ritmo (E). moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (E). aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- La coordinación ojo-pie (E). golpear o conducir un balón con el pie).
- La coordinación ojo-mano (E). golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

### BENEFICIOS

- Evitan caídas y accidentes.
- Proporcionan una gran satisfacción en la infancia.
- Son muy importantes para el desarrollo físico-psíquico.
- El aprendizaje de estas destrezas es un proceso distinto para cada persona. Algunas personas requieren más tiempo que otras.



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

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








**ACTIVIDAD:** a continuación, trabajaremos ejercicios enfocados principalmente a la coordinación, con el fin de observar y mejorar la esta capacidad física complementaria.

**CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO**

<b>E J E R C I C I O</b>					
<b>TIEMPO</b>	12 SEGUNDOS	12 SEGUNDOS	12 SEGUNDOS	12 SEGUNDOS	12 SEGUNDOS

**EJERCICIOS:** se realizarán 3 series y el tiempo de descanso entre serie va hacer de 1 minuto

				
30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos

**"el ejercicio es clave para la salud física y de la mente"**



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SEC...		FECHA: 08/01/2021

**Descripción:** Se comienza en la estación N°1 y se trabaja durante 1 minuto con una pausa de 30 segundos para descansar y cambiar de estación. Al terminar las 4 estaciones hay un descanso de 1 minuto caminando para recuperarse y se ubica para reiniciar el circuito de los 4 ejercicios. Se realizan 5 pasadas al circuito completo. Al finalizar el trabajo: registro inmediato de la frecuencia cardíaca, luego, recuperación, hidratación y elongación de los distintos grupos musculares <https://www.youtube.com/watch?v=YQOfhLLVR7c>



\* Tiempo mínimo: 24 segundos; máximo: 30 segundos - Circuito completo 1 a 2 días en semana - 4 ejes: 1 (2 veces por semana) (20' por día) - Se realiza un día de descanso - Para iniciar se debe de 5 minutos. Mejor beneficiar con una calentamiento respirable.

**NOTA:** - La frecuencia cardíaca es un indicador de la intensidad a la que se realizó el trabajo. - La frecuencia cardíaca adecuada para el trabajo de circuito fluctúa entre 140 a 180 pulsaciones por minuto. Menos de 140 indica que pudo esforzarse más o que su condición física es excelente, y más de 180 indica que se esforzó demasiado y su corazón necesita realizar más actividad física a la semana. - La familia puede participar de la clase: tomando el tiempo, poniendo música motivante o disfrutando de los beneficios de hacer "Actividad Física en Familia".



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	600 FORMATO	VERSIÓN: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, S.E.C...		FECHA: 08/01/2021

**Descripción:** Se comienza en la estación N°1 y se trabaja durante 1 minuto con una pausa de 30 segundos para descansar y cambiar de estación. Al terminar las 4 estaciones hay un descanso de 1 minuto caminando para recuperarse y se ubica para reiniciar el circuito de los 4 ejercicios. Se realizan 5 pasadas al circuito completo. Al finalizar el trabajo: registro inmediato de la frecuencia cardíaca, luego, recuperación, hidratación y elongación de los distintos grupos musculares <https://www.youtube.com/watch?v=YQOfhILVR?c>



\* Tiempo mínimo: 05 segundos - máximo: 30 segundos - Circuito completo 7 a 2 días por semana - 4 ejes: 1-2 veces por semana - 03' por día - 100% de atención - 100% de participación - 100% de satisfacción - 100% de compromiso - 100% de responsabilidad

**NOTA:** - La frecuencia cardíaca es un indicador de la intensidad a la que se realizó el trabajo. - La frecuencia cardíaca adecuada para el trabajo de circuito fluctúa entre 140 a 180 pulsaciones por minuto. Menos de 140 indica que pudo esforzarse más o que su condición física es excelente, y más de 180 indica que se esforzó demasiado y su corazón necesita realizar más actividad física a la semana. - La familia puede participar de la clase: tomando el tiempo, poniendo música motivante o disfrutando de los beneficios de hacer "Actividad Física en Familia".



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

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





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



ÁREA/CARRERA/DIMENSIÓN	Educación Física	GRADO	7-8	PERIODO	1º/2021	NOTA	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		Activaciones		TALLER		
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA DEL	X	TRABAJO DE NIVELACIÓN	EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN	GUÍA	OTRO	CEBILLO

Criterios de evaluación	COORDINACIÓN COMO COMPLEMENTO DEL ACCORDIONAMIENTO FÍSICO
-------------------------	---

Responder las siguientes preguntas relacionadas con los temas vistos en clase

1. Cual es el fin de la higiene e la hora de realizar actividad física
  - a) Preservar y promover la salud
  - b) Lograr el máximo rendimiento
  - c) Mantener un olor agradable en tu entorno
2. Es una finalidad de la higiene a la hora de realizar actividad física
  - a) Mantener la ropa de trabajo limpia
  - b) La obtención de un bienestar personal y social
  - c) Mantener hidratado el cuerpo
3. Aspecto importante a tener en cuenta antes de realizar actividad física
  - a) Tener implementos de muy buena calidad
  - b) Tener buena condición física
  - c) Tener en cuenta si sufres de alguna enfermedad
4. Que tipo de ropa se debe utilizar a la hora de realizar actividad física
  - a) Ropa muy ajustada al cuerpo y tela gruesa
  - b) Ropa muy suelta al cuerpo y tela fina
  - c) Ropa holgada y que no ajuste en ninguna zona del cuerpo
5. Objetivo principal de la actividad física
  - a) Tener músculos grandes
  - b) Tener mucha fuerza y velocidad
  - c) Prevención de enfermedades y lesiones



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



6. En que consiste el ejercicio de acondicionamiento físico

- a) Consiste en comer por mucho tiempo
- b) Consiste en grandes cantidades de saltos
- c) Consiste en un entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas

7. Que sentidos del ser humano utiliza la coordinación

- a) Visión y gusto
- b) Tacto y olfato
- c) Visión y audición

8. Capacidad física nos ayuda a realizar gestos técnicos con precisión

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Coordinación
- d) Resistencia

9. Nombra 4 beneficios de la actividad física


10. Nombra 4 beneficios de tener buena coordinación


ENVIAR A WHATSAPP  
JORGE BAUTISTA NUMERO 3144958983



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCLANTE		CODIGO: GA-P-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	FORMATO	VERSIÓN: 02
	NOMBRE, TALLER, GUÍA, SITUACIONES, SIGC...		FECHA: 19/04/2021

ESPECIALIDAD/OBJETIVO	MODALIDAD	GRADO	PA	PERIODO	MODAL	NOTA
NOMBRE DEL DEPARTAMENTO	NOMBRE DEL LOGOTIPO		JOSÉ WILSON		scribere	TALLER
MODALIDAD PERIÓDICA	PRIMER SIGC	PROCESO DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN DE EVALUACIÓN	REAL	X	OTRO JUDICIAL

## GENERALIDADES DEL BALONCESTO

El baloncesto o básquetbol es un juego de acción rápida. Se practica entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo del juego es obtener más puntos que el equipo contrario en un tiempo dado, anotando puntos al introducir el balón en el cesto del otro equipo. Se trata de impedir a su vez que el adversario entre en posesión de la pelota y anote.

La pelota puede ser pasada, tirada, golpeada, rodada o botada en cualquier dirección, en sujeción a las reglas propias del juego. El partido consta de dos tiempos de 20 minutos cada uno y un descanso de 10 minutos.

El reglamento oficial de la F.I.B.A. (Federación Internacional del básquetbol amateur) prohíbe explícitamente el empate, por lo cual en ese caso se juega una o más prórrogas de cinco minutos cada una hasta que se logre una victoria.

El árbitro inicia el juego lanzando balón al aire desde el centro del campo.



### EL CAMPO DE JUEGO

El terreno de juego es una superficie dura, rectangular, de unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho, con una permeabilidad de dos metros, más o menos, de largo, y uno, más o menos, de ancho. La iluminación debe ser uniforme y no perjudicial para los jugadores en ningún momento del juego. El terreno de juego está enmarcado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo, separadas un metro de todo obstáculo y dos de los espectadores.

En el centro del terreno de juego se traza el círculo central, de 1,80 metros de radio, en el que se efectúa el saque inicial.

Se traza asimismo una línea central equidistante y paralela a las líneas de fondo, que divide el campo en dos partes exactamente iguales.

Paralela a cada línea de fondo se traza una línea de tiro libre, cuyo borde más lejano está a una distancia de 5,80 metros de la línea de fondo; tiene una longitud de 1,00 metros y su punto central está en línea con los puntos centrales de las líneas de fondo; desde ella se habrá de lanzar los tiros libres.

El área restringida es un espacio trapezoidal limitado por las líneas de fondo, las de tiro libre y otras que parten de las líneas de fondo, quedando sus bordes exteriores a 3 metros de los puntos centrales de la línea de fondo y terminando en el punto donde terminan las líneas de tiro libre. El balón de tiro libre es la superficie comprendida por las áreas restringidas, más un semicírculo de 1,80 metros de radio que tiene su punto central en el punto medio habrá de lanzar los tiros libres.



ELABORADA POR: ANGEL DAVID MORENO CARRILLO, ESTUDIANTE DE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ÉNFASIS EN RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	ISO 9001:2015	VERSIÓN: 01
	NOMBRE, TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIG...		FECHA: 13/04/2021

## MATERIAL DEL JUEGO

### La pelota

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, que facilite el agarre de los jugadores. Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota hasta por parte de los jugadores como por ~~los~~



Circunferencia: 68-73 cm.  
Diámetro: 23-24 cm.  
Peso: 600 - 650 g

### La canasta

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1,05 x 1,80 m. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0,59m x 0,41m. El rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro y que al ubicar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de una red homologada.



## JUGADORES Y ENTRENADORES

Cada equipo está formado por diez jugadores, uno de los cuales assume la función de capitán. Cuando se trate de torneos internacionales, con cinco o más partidos consecutivos, cada equipo puede disponer de 12 jugadores. Cinco de ellos estarán en el terreno de juego y el resto en el banquillo, en la parte exterior de la pista, junto a su entrenador. Cada jugador lleva en la camiseta el número en la parte delantera y en la trasera, claramente visibles y comprendidos entre el 4 y el 15, ambos inclusive. El color de las camisetas de ambos equipos será distinto y, a ser posible, de tonos opuestos (claro y oscuro). El entrenador está facultado para solicitar tiempos muertos de un minuto (dos por cada tiempo de 20 minutos), efectuar las sustituciones de jugadores que desee, siempre y cuando éstas se produzcan en una interrupción del juego y tras haberlo solicitado de la mesa.

**EL PARTIDO:** El árbitro principal da comienzo al partido lanzando el balón al aire en el círculo central para un salto entre dos jugadores, uno de cada equipo; idéntico procedimiento se sigue para iniciar el segundo tiempo y en caso de producirse prórrogas o tiempos extras. Una vez en posesión de la pelota, uno de los dos equipos, sus jugadores inventarán por medio de pases, driblar, etc., llevar el balón al campo contrario e introducirlo finalmente en el cesto. Se marca cuando el balón en juego entra por la parte superior del cesto y se queda en la red o pasa a través de ella. El cesto marcado en juego vale 2 puntos; un cesto marcado en un tiro libre vale un punto. Un jugador atacante no puede tocar el balón en el área restringida mientras camina hacia el cesto y se encuentra sobre el nivel del aro, limitándose la restricción cuando lanza un jugador contrario, excepto cuando se trata de un remate. Después de cada cesto y de la ejecución del segundo tiro libre, si se transforma, cualquier jugador contrario al equipo al que se acreditan los puntos pondrá el balón en juego desde un punto cualquiera de su propia línea de fondo, pasando a un compañero en un plazo máximo de 5 segundos desde que el balón está en sus manos.

**FUNDAMENTOS:** Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el tiro, el rebote y los movimientos defensivos.

ELABORADA POR: ANGEL DAVID MORENO CARRILLO, ESTUDIANTE DE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ÉNFASIS EN RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021.



**“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”**  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-04
	GESTIÓN ACADÉMICA	GUÍA FORMATO	VERSION: 03
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIGC...		FECHA: 05/01/2021

COMPARTAMENTO/PROFESOR	MODULO/ASIGNATURA	GRADO	TA	PERIODO	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		FECHA DE CALIFICACIÓN		TALLER
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRIMERA VEZ	SEGUNDA NIVELACION	EVALUACION DE NIVELACION	QUAL	OTRO QUAL
					X

## FUNDAMENTO DE PASE EN EL BALONCESTO

Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho, pase picado, pase de béisbol, pase por encima de la cabeza y todos aquellos que podamos imaginar.

### EJERCICIOS

#### PASE DE PECHO

En la siguiente imagen encontrara las fases para realizar el ejercicio

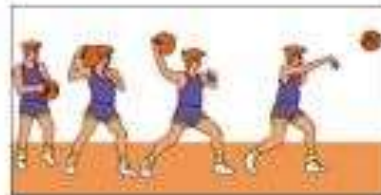
- Realizaremos los pases contra una pared
- Realizaremos 3 series de 15 repeticiones



#### PASE DE BEISBOL

En la siguiente imagen encontrara las fases para realizar el ejercicio

- Realizaremos los pases contra una pared
- Realizaremos 3 series de 15 repeticiones



#### PASE SOBRE LA CABEZA

En la siguiente imagen encontrara las fases para realizar el ejercicio

- Realizaremos los pases contra una pared
- Realizaremos 3 series de 15 repeticiones



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-34	
	GESTIÓN ACADÉMICA	UNIFORMADO	VERSION: 02	
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, SIG...		FECHA: 09/01/2024	

PROFESOR/OBJETIVO	MODERACIÓN	GRADO	FE	FECHAS	NOTA
MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN
EVALUACIONES PERIÓDICAS	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN	MODERACIÓN

**FUNDAMENTO DEL LANZAMIENTO**

### Los lanzamientos

El lanzamiento es el fundamento en el cual calmanan todos los demás gestos, ya que el objetivo del lanzamiento ofensivo es encestar. Es el gesto que no deberá faltar en ninguna clase o entrenamiento. Los tipos de lanzamientos son: a pie firme, en bandeja, en suspensión o *jump shot*, de garra y rectificadas.

### El lanzamiento a pie firme

Es el *tipo* sencillo de aprender y fácil de ejecutar. Asimismo, es el lanzamiento básico para aprender todos los demás. Es el *tipo* usado por los principiantes, por su falta de recursos, no ocurre lo mismo con jugadores de más nivel, donde el juego no presenta muchas oportunidades de utilizarlo. Es el clásico lanzamiento utilizado en la ejecución de los tiros libres.

### Pautas Técnicas:

- Se partirá siempre de la posición de triple amenaza.
- De los pies y las piernas.
- El pie correspondiente a la mano de lanzamiento va adelantado.
- La separación de los pies es similar al ancho de hombros.
- Los talones van levantados.
- El pie adelantado se coloca aproximadamente a la nivel del pie atrasado.
- Las dos rodillas deben dejarse al resto.
- La fuerza del lanzamiento la dan las piernas.

### Del brazo y la mano lanzadora

- La pelota a la altura de la frente y adelantada. (se apunta al cesto por debajo de la pelota).
- La pelota va apoyada sobre yemas y dedos de la mano.
- El codo apunta al cesto.
- Se deben observar tres ángulos de noventa grados en el brazo lanzador, uno en la axila, otro en el codo y otro en la muñeca.
- La pelota se desprende de la mano por los dedos *anular*, mayor y pulgar.
- El último dedo en tocar la pelota es el *anular*.
- El balón lleva una rotación hacia atrás en su parábola hacia el cesto.
- El brazo queda extendido al soltar el balón.
- Se produce un "quebré de muñeca" al mismo tiempo de la extensión del brazo.
- La dirección del lanzamiento la da el codo, puesto que hacia donde se apunta con el codo se dirigirá el balón.
- El "toque final" del lanzamiento lo da el quebré de muñeca. Esto también produce la rotación del balón que *apuntará* el golpe de la mano con el arco se el lanzamiento fuese errado, de este modo la pelota caerá cerca y tendremos una chance de tomar el rebote.



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-E-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	FORMATO	VERSION: 03
	NOMBRE: TALLER GUÍA EVALUACIONES SIG...		FECHA: 09/01/2021

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	MODALIDAD	GRADO	T4	PERIODO	NOTA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE	MODALIDAD	GRADO	T4	PERIODO	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		JOSÉ ALBERTO	ACTIVIDAD	TALLER
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRIMER SEMESTRE	SEGUNDO SEMESTRE	TERCER SEMESTRE	CUARTO SEMESTRE	OTRO
				X	OTRO

## FUNDAMENTO DEL LANZAMIENTO

### Tipos de tiros a canasta

Anteriormente pudimos ver una entrada con los tipos de pases de básicos. En esta ocasión se explican ~~los~~ los tipos de tiro a canasta más comunes.

**EL GANCHO:** Este tipo de gancho suele ser utilizado por los ~~jugadores~~ jugadores tipo de jugador del equipo rival. La ventaja de este tipo de lanzamiento es que no se está de frente con respecto al rival, lo que hace mucho más difícil que nos pongan un tapón incluso cuando nuestro rival sea mucho más alto. El problema que tiene es saber ejecutarlo correctamente. En lo que respecta a su ejecución es la siguiente:

**Fase de preparación:** Los pies han de estar a la altura de los hombros con las rodillas semiflexionadas, hay que buscar la canasta mirando por encima del hombro en la dirección en la que se va a tirar para lanzar. Lo ideal ~~es~~ hacer una finta con el balón en la dirección opuesta a la que se va a lanzar. La mano de tiro tiene que estar debajo del balón, el codo alineado con la cadera, el balón hacia atrás protegido por cabeza y hombros.

**Fase de ejecución:** Levantar el balón en dirección de oreja a oreja. Extender el codo y flexionar muñeca y dedos impulsando el balón con el dedo índice, la mano que va a lanzar se ha de alejar del cuerpo y la otra se ha de mover ligeramente para proteger. Se ha de colocar la mano que tira que se le que estará más apoyada al defender a la altura del hombro opuesto. Tras esto se procede a pivotar sobre un pie y a girar el cuerpo hacia la canasta levantando la rodilla del lado de tiro y saltando sobre el pie de pivote. A la hora de lanzar el balón, este ha de ser levantado hacia la canasta con un movimiento de gancho es importante que se flexione la muñeca y los dedos a la hora de lanzar e impulsar el balón con el dedo índice.

**TIRO EN SUSPENSIÓN:** Es uno de los tiros más utilizados en la actualidad sobre todo en lo que a juego estático se refiere. Consiste en elevarse (saltar) en el aire, este salto ha de ser vertical y equilibrado; para de este modo elevarse por encima de nuestro defensor. El balón se ha de colocar por encima y por delante de la cabeza, apoyándolo en una mano mientras se sujeta con la otra. Una vez hecho se ha de permanecer en el aire un instante para pasar a lanzar mirando a canasta con un golpe de muñeca justo en el momento anterior a empezar a caer. Lo ideal sería que el jugador cayese de nuevo en la misma posición donde inició el salto. Aquí tiene como ejecutar el tiro de manera más detallada:  
Fase de preparación: Pies separados a la altura de los hombros, puntas de los pies rectas con las rodillas semiflexionadas, la mano de equilibrio debajo de balón, mano de tiro detrás del balón, el codo hacia dentro y el balón situado entre la oreja y el hombro. Se está mirando a canasta.

GUÍA ELABORADA POR: ANGELO DAVID MORENO, ESTUDIANTE DE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ÉNFASIS EN RECREACIÓN Y DEPORTE, UNIVERSIDAD DE



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

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





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Forma de ejecución:** Saltar y después lanzar, la altura de salto depende de la distancia, extender piernas y hombros, extender el codo, flexionar muñeca y dedos hacia delante, imprimir el balón con dedo índice, mano de equilibrio en el balón hasta soltarlo, el ritmo ha de ser uniforme, lógicamente se está mirando a canasta.

**TIRO LIBRE:** Es un lanzamiento que se realiza tras una falta personal, una técnica, una antideportiva o una falta descalificante por parte del equipo rival. A la hora de lanzar no se puede rebasar la línea de tiro que está situada a 4,50 m de la línea de fondo, se dispone de 5 segundos para hacerlo (aunque muchos jugadores suelen tardar más). Cada tiro libre aporta un punto al equipo que lo ejecuta. Es de gran importancia de hecho algunos partidos se pueden perder por el excesivo número de faltas en este tipo de lanzamientos. Es uno de los tiros más fáciles a la hora de entrenar ya que la mecánica es siempre la misma. En este caso habrá que tener en cuenta los distintos elementos que ponemos en juego a la hora de realizar este tiro:

### Forma de preparación

**Pies:** Han de estar separados, pegados al suelo puesto que en este tiro no se salta y a la altura de los hombros, con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado, las puntas de los pies han de estar orientadas hacia el arco.

**Piernas:** Estarán flexionadas, pero no en exceso, para posteriormente extenderlas en el momento de soltar el balón. La punta del pie estará en línea vertical con la rodilla.

**Torso:** Recto, pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de realizar el tiro.

**Muñeca y brazos:** Han de estar por encima de la cabeza, al subir la pelota se ha de hacer desde el agarre en posición de *u*, formando un ángulo obtuso con el codo del brazo fuerte a la altura de la cara. La muñeca formará un ángulo recto con el antebrazo, extendiendo por lo tanto la mano debajo de balón, los dedos estarán abiertos y sin tensión, la palma de la mano no tocará el balón, así se controlará mejor el balón. Se debe mirar al balón entre los dos brazos y por debajo del balón.

**Forma de ejecución:** se ha de realizar un movimiento continuo sin líneas, se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar balón hacia el arco por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

**MATE:** Es sin lugar a dudas uno de los gestos más espectaculares de este deporte y con los que la gente suele disfrutar más durante la práctica de un partido. Su efectividad es muy alta ya que se trata de saltar bastante cerca de la canasta e introducir la pelota en el arco con una o dos manos colgando de la canasta, sin que la pelota esté en ningún momento en el aire. Lógicamente se trata de uno de los tiros con mayor probabilidad de acierto puesto que se realizan muy cerca de la canasta. En las ocasiones en las que se falla suele ser por exceso de confianza o por un tapón del jugador contrario. Hay auténticos jugadores especialistas haciendo mates.

## ACTIVIDAD

- Dibujar los diferentes tipos de lanzamientos explicados anteriormente.



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

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



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



## CONCLUSIONES

- DEDUCIMOS QUE EL DEPORTE ES UNA HERRAMIENTA IMPORTANTE A LA HORA DE DESARROLLAR LAS TEMÁTICAS PROPUESTAS
- EL DEPORTE ORIGINO UNA RESPUESTA DE MANERA POSITIVA POR PARTE DEL ALUMNADO REALIZANDO DE MANERA ACERTIVA TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE VIDEOS



SC-CER96940



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

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



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



## BIBLIOGRAFIA

Brainly LA. (2017). *brainly.lat*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/4621302>

Corsino, E. L. (2001). *saludmed*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

Fonseca, B. y. (2019). IMPACTO SOCIAL DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*,

López Pastor, G. F. (2017). La Integración de los Estudiantes Inmigrantes en un Programa de Deporte Escolar con Fines de Transformación Social. *Hipatia Press*,

López-Miñarro. (2015). LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE LA SOCIEDAD. *Facultad de Educación. Universidad de Murcia*,

monografias.com. (2006). *monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/docs/Que-Es-La-Educacion-Fisica-Segun-Varios-P3ZHJ44CMZ>

OMS. (2019). <https://www.who.int/>. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo>).

Suarez, F. (2020). *Prácticas deportivas escolares en la formación de líderes educativos de la Institución*. Bogotá .

Trigo, P. F. (2010). El problema del sedentarismo en la sociedad actual. *efdeportes*, 1/1.



SC-CER96940

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

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