



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



**MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO A TRAVES DE CLASES VIRTUALES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**ANDRES DAVID NUÑEZ CONTRERAS**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

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

**SAN JOSE DE CÚCUTA**

**2020**



*"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!*



**MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO A TRAVES DE CLASES VIRTUALES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**ANDRES DAVID NUÑEZ CONTRERAS**

**TRABAJO DE GRADO**

**JAVIT LUNA LIC. EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

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

**SAN JOSE DE CÚCUTA**

**2020**



*"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!*



### PRESENTACION

Los adolescentes en la actualidad de manera global se ven envueltos en gran cantidad de situaciones en su vida, algunas favorables para su desarrollo y otras perjudiciales, en las instituciones educativas se intenta direccionar al joven para que en la gran mayoría de su tiempo se rodee de las favorables, una de las formas en las que se capta la atención del joven con mayor facilidad es con la actividad física, el deporte, y las actividades recreativas. La clase de educación física se ha convertido en un espacio de gran importancia para la formación integral de los adolescentes “Porque es una oportunidad de aprender de forma diferente y desarrollar otras habilidades”. (Arias, 2016) esta reúne en un solo espacio todo lo anteriormente mencionado ya que el joven en ella aprende, cuida su salud, socializa con personas de mismo entorno y desarrolla sus capacidades siendo todo esto pilares fundamentales para su formación.

Una de las tantas ramas de la educación física es el acondicionamiento físico el cual se trabaja en sintonía con el desarrollo de las capacidades condicionales del ser humano, este es idóneo para ejecutarlo con jóvenes adolescentes debido a que se encuentran en una etapa de su desarrollo humano donde su cuerpo asimila de mejor manera los beneficios, esto si se distribuyen correctamente las cargas y se proporcionan los descansos y la alimentación adecuada.

La actividad física “Desde el punto vista específico en los adolescentes, estimula la hormona del crecimiento, por tanto, mejora todo el proceso del desarrollo de los chicos a esta edad. Además, la gente que hace deportes suele tener una alimentación más balanceada y respeta mejor las horas de descanso, y todos éstos también son elementos que tienen que ver con el proceso de desarrollo y crecimientos de los jóvenes.” (trabajador, s.f.)



*“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!*



Dicho todo lo anterior el fin de esta propuesta pedagógica es continuar motivando a la participación activa de los estudiantes de las instituciones educativas en las clases de educación física, en especial de aquellas clases en las cuales se imparte un acondicionamiento físico siendo que este les trae incalculables beneficios para su vida.



*"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

En bachillerato es indispensable para los estudiantes una formación integral la cual le permita desarrollar todas sus competencias, la educación física es una herramienta poderosa que ayuda a alcanzar este objetivo, es un área del conocimiento donde el ser humano se estimula tanto corporal como mental mente.

Según **(LAPRENSA, 2017)** “Mantenerse en movimiento no sólo ayuda a prevenir diversas enfermedades sino que es un excelente estrategia para promover el equilibrio psíquico a todas las edades. Los expertos destacan además sus ventajas para un mejor desempeño académico.” Esto nos confirma que el beneficio para un estudiante de cualquier edad de realizar actividad física o participar de clases de educación física es provechoso para su vida académica también.

Para el profesional en formación es de carácter obligatorio pasar por un proceso de práctica docente, en donde este evidencie y tenga la experiencia antes de enfrentarse de manera profesional a la vida a entrar en contacto con sus grupos de estudiantes, que tenga la oportunidad desde sus conocimientos y de las bases adquiridas planear sus respectivas clases de manera correcta dependiendo de la población a la cual se valla a dirigir y según el tema que valla a impartir. En el caso del docente de educación física el experimentar como el sacar a los estudiantes del aula, dirigir la clase y llamar la atención de sus estudiantes para que no se aburran o distraigan y manejar con creatividad el tipo de contenidos que van a manejar los estudiantes para no volverse monótono a la hora de desarrolla el acto didáctico.

También el tener la experiencia de impartir clase en medio de una pandemia mundial enriquece mucho tanto al docente como a los estudiantes al usarse las herramientas virtuales a través de videos reuniones por zoom o class room, enviar material por las redes sociales como whats app, Messenger, YouTube entre otros, esto demuestra que para la educación no existen barreras, que siempre que haya la voluntad de aprender y enseñar se van a encontrar las formas para llevar a cabo la continuación del proceso.



*“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!*



Todo lo anterior mente nombrado hace pensar en que el estudiante de licenciatura en educación física debe afrontar estos retos sin importar las circunstancias ya sea en medio de una pandemia mundial o en medio de una guerra o incluso en medio de tantas crisis que puede llegar a vivir el mundo, para así llevar la educación física a los estudiantes de todas las instituciones que necesitan de practicantes entendiéndose como un mutualismo donde tanto los alumnos de las instituciones se benefician y también los docentes en formación adquieren las competencias necesarias para ser profesionales integrales.



*"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!*



### OBJETIVOS

#### GENERAL

Llevar a cabo a su totalidad la práctica integral docente incluso en medio de la crisis del covid 19 impartiendo clases de educación física a estudiantes del colegio san francisco de sales de los grados 7 y 8 aplicando los conocimientos y competencias adquiridas durante la carrera de lic. en educación física.

#### ESPECIFICOS

- Realizar un diagnóstico de la población de los estudiantes, el currículo con el que vienen trabajando, las instalaciones y recursos con los que cuenta el colegio san francisco de sales y posteriormente las condiciones de la pandemia.
- Planear estratégicamente las clases presenciales utilizando los recursos con los que cuenta la institución, basándose en el plan de área de educación física de los estudiantes de grado 7 y 8 y posteriormente tomando en cuenta las condiciones de la pandemia a través de medios virtuales.
- Concluir la práctica integral docente aportando una propuesta pedagógica para el mejoramiento de las clases de educación física de los estudiantes de 7 y 8 grado de mencionado colegio.



*"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!*



## COMPONENTE CONCEPTUAL

IDENTIFICACIÓN NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO: INSTITUCION EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES

Dirección:

SEDE PRINCIPAL: Calle 4E No.6- 23 B. Popular.

E- mail: iesanfranciscodesalescucuta@gmail.com

Teléfono: 5891074

SEDE A: Av. 14 # 21-50 B. Alfonso López

Teléfono: 5824291

SEDE B: Av. 13ª # 20-14 B. Alfonso López

Teléfono: 5821882

SEDE C: Calle 17 #10-15 B. Camilo Torres

Teléfono: 5824493

Ubicación: Departamento, Norte de Santander

Municipio: San José de Cúcuta

Zona: Urbana

Barrios: Popular y Alfonso Lopez

PROPIEDAD JURÍDICA: Oficial

Número de Identificación Código DANE: 154001001628

Jornada: Mañana y Tarde continúa



*"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!*



Calendario Escolar: A

Convenio de Administración con el Municipio

Ámbito: Educación Formal

NIVELES QUE OFRECE:

Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica.

Especialidades:

- I. Mecánica Industrial
- II. Diseño Industrial
- III. Diseño Grafico
- IV. Electricidad y Electrónica
- V. Música
- VI. Atención Integral a la Primera Infancia
- VII. Deportes y Gestión Social
- VIII. Desarrollo de software
- IX. Ofrece Educación Formal para Adultos: Si

Total de personas que laboran en el Establecimiento: 91

Número total de estudiantes atendidos: 2100

Personas que laboran en el Establecimiento:

- Directivos: 3
- Docentes: 79
- Orientadoras: 1
- Administrativos: 9



*"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!*



- Servicios Generales: 2

### REQUISITOS LEGALES:

- Reconocimiento es la resolución 001450 del 13 de Septiembre del 2006, la cual es modificada por la 0020 del 17 de Enero del 2017

### RESEÑA HISTÓRICA

#### INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL SALESIANO.

Hacia 1943, funcionaba en la ciudad la Escuela Industrial de Cúcuta, que otorgaba el título de “Expertos”. Una vez llegados los salesianos a Cúcuta, el Gobierno Nacional, por intermedio del Ministerio de Educación Nacional, visitó varias veces el colegio salesiano, pidiendo insistentemente a la comunidad que dirigiera y administrara aquella Escuela Industrial. Superada la etapa de necesarias conversaciones, los Salesianos aceptaron el ofrecimiento del Gobierno Nacional. El contrato respectivo se firmó el 23 de abril de 1953. Pasada la Semana Santa de ese año, comenzó a funcionar la sección Técnica en el edificio de los Salesianos, con los talleres de mecánica, electricidad y ebanistería. En noviembre de 1954 se obtiene la graduación de los primeros Expertos en Artes y oficios. Por resolución 1864 del 19 de Mayo de 1961, el Ministerio convierte la Escuela Industrial en INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL SALESIANO, ofreciendo a los jóvenes las especialidades en Artes Gráficas, Electricidad y Electrónica, Mecánica Industrial y Diseño.

Los dos primeros Técnicos Industriales en graduarse fueron: García Miguel y Pérez González Luis, graduándose el 17 de Noviembre de 1961 los dos primeros técnicos industriales: García Miguel y Pérez González Luis. En el año de 1999, se gestiona la apertura de la Primaria Técnica del Instituto, en convenio con la Alcaldía de San José de Cúcuta, favoreciendo a niños y niñas de los estratos 1 y 2 llevando el nombre de Grupo Elite. En el año 2000 se iniciaron labores académicas en la jornada de la tarde. Hacia 2007 se inicia una



*“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!*



nueva experiencia significativa para la Comunidad Educativo Pastoral de Cúcuta, descentralizándose hacia los sectores más vulnerables de la ciudad. Es así como se asumen tres instituciones educativas oficiales: El Colegio José Prudencio Padilla, ubicado en el barrio Camilo Torres, y los colegios Atanasio Girardot y Francisco de Paula Andrade, del barrio Alfonso López. Luego las sedes fueron rebautizadas con los nombres de Miguel Rúa, Miguel Magonne y Casa Pinardi respectivamente.

El trabajo en el sector de Alfonso López, ha sido bastante significativo. Las sedes, se destacan por llevar impreso el sello de formación salesiana y son claramente diferenciadas de otras instituciones de la zona, debido a la implementación del Sistema Preventivo por el que se rigen. Con el trabajo educativo-pastoral, que realizaron los docentes, en estos planteles se ha pudo conseguir un ambiente formativo que coadyudò notablemente al

desarrollo de la Misión Institucional. En diciembre del año 2016 y enero del año 2017, después de varios intentos de acuerdos de la Secretaria de Educación y la Alcaldía Municipal con Sociedad Salesiana por cuestiones económicas, se da por terminado el convenio, dando paso el 17 de Enero del 2017 a un cambio de razón social de la Institución Educativa San Francisco de Sales, manteniendo su planta de personal docente, administrativa y estudiantes, la cual estaría ubicada la Sede Principal en la instalaciones donde funcionaba el colegio Mercedes Abrego y donde se atenderían más de 1200 estudiantes, de igual manera se mantendrían las Sedes ubicadas en los Barrios Alfonso López y Camilo Torres. La secretaria de Educación Municipal a cargo de la Dra. Doris Angarita nombra al nuevo Rector de la Institución el Mg. Pedro Julio Pezzotti Lemus, el cual será él encargado de direccionar los procesos de dicha institución y la reestructuración de la misma, así inicia un instituto enmarcado en ser “Amablemente Exigente”



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### FILOSOFIA INSTITUCIONAL

Nuestra presencia educativa, Desalistas se caracteriza porque: Afirmamos que la AMABILIDAD es la actitud de acogida afectuosa a los demás, tratándolos con la dignidad que cada uno se merece como hijo de Dios, sin distinción alguna porque “toda persona es única e irrepetible” SFS. Creemos que el RESPETO es una actitud permanente que nos lleva a reconocer las virtudes y a aceptar las diferencias del otro, velando por su dignidad como hijo de Dios, asumiendo la actitud del buen samaritano del evangelio que permite superar asperezas, malos entendidos y cultivar el perdón; ayudándonos a vivir en paz y armonía con nosotros mismos, nuestros semejantes y el medio ambiente. Creemos que la RESPONSABILIDAD es la forma de asumir y responder libremente por convicción a su rol como hijo, estudiante, profesional, padre, madre y ciudadano, alcanzando la armonía entre lo personal, social y ecológico. Afirmamos que la JUSTICIA es dar a cada ser humano lo que le corresponde, siendo íntegra y reconociendo la esencia de cada persona, evitando los prejuicios e intereses individuales para mejorar las relaciones con los demás. Creemos que la SOLIDARIDAD es una actitud consciente “para hacer felices a los demás” Madre Aviat, que asume como propia la necesidad del otro, dignifica a la persona y brinda desinteresadamente apoyo espiritual, moral y material.

### PEI (Resumen)

El propósito del Proyecto Educativo Desalista se hace concreto, liderando una gestión por procesos que evidencian la pertinencia del currículo, el ambiente de familia, el sentido de justicia social, el compromiso ecológico, la idoneidad del personal, la adecuada infraestructura, de conformidad con el marco legal vigente, para satisfacer las necesidades y expectativas de la Comunidad Educativa, garantizando el cumplimiento de nuestra misión, que permita el mejoramiento continuo de la institución.



*“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!*



### Objetivos del PEI

1. Desarrollar una educación en el Ser, en el Hacer, en el Saber hacer y en el Convivir, sustentada en los principios de la amabilidad y exigencia.
2. Fortalecer el desarrollo de las competencias de las personas que integran la comunidad educativa, para garantizar la calidad en el servicio.
3. Garantizar la prestación del servicio educativo con calidad, uso eficiente y eficaz de los recursos, satisfaciendo las necesidades y expectativas de la Comunidad Educativa.
4. Promover la cultura de calidad y de mejoramiento continuo con la implementación adecuada del Sistema de Gestión de Calidad (S.G.C.), bajo la NTC ISO 9001-2015 NT-GP 1000-2009

### MODELO PEDAGOGICO

La Institución Educativa San Francisco de Sales como una manera de dar respuesta a las necesidades y a los fines de la educación, plantea desde las teorías sociales el modelo pedagógico como una forma de fundamentar la relación entre el maestro, el saber y el estudiante (Zubiría, 2014). En este sentido, para la Institución Educativa el **MODELO SOCIAL-COGNITIVO**, comprende desde las teorías sociales, fundamentadas en Makarenko, Freinet, Freire y Vigotsky. De este modo, se busca el desarrollo integral de la persona a través del desarrollo del espíritu colectivo, el conocimiento social y técnico.

En términos de la teoría de la cognición social de Vigotsky (citado por Caicedo, 2012), la cultura es determinante en el desarrollo individual y por tanto en su aprendizaje. De esta manera, la cultura aporta al desarrollo intelectual desde las costumbres, valores y hábitos; enseñando al niño lo que debe y cómo pensar, reconociendo en la interacción la clave para su desarrollo. Así,



*"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 escuela se percibe como un escenario de reproducción cultural, dando privilegio a la construcción del conocimiento a partir de situaciones problémicas en las que el estudiante puede argumentar y proponer. Con lo anterior, desde el modelo social- cognitivo el propósito educativo se centra en la formación de seres humanos autónomos y conscientes de su responsabilidad en la transformación de la sociedad.

Por tanto, el currículo se enfatiza en la interacción de los aprendices y las tareas de aprendizaje. Así que, dichos procesos se orientan desde el ajuste al nivel de desempeño del aprendiz, desarrollando aprendizajes para la solución de problemas. Lo anterior, desde la teoría vigotskiana es denominado como zona de desarrollo próximo, la cual comprende lo que el estudiante debe hacer con su propio nivel de desarrollo y lo que puede hacer con ayuda, reconociendo el nivel de desarrollo potencial.

Según lo expuesto, el modelo pedagógico de la Institución Educativa se denomina “**Social Cognitivo**”, comprendiendo la educación como una actividad específicamente humana, orientada a la transformación solidaria de las personas y del contexto, considerando que el conocimiento se construye siempre según el nivel de desarrollo de los estudiantes y su nivel potencial; buscando la autonomía racional y liberadora del ser humano; que se concreta

mediante la capacitación de los sujetos para la participación y la transformación social. Utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada quien tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo.

En conclusión, **el modelo pedagógico social- cognitivo**, asume que el conocimiento se desarrolla mediante un proceso de construcción y reconstrucción sucesiva de la teoría y la práctica (Alvarado & García, 2008, p. 190). Por esta razón, se privilegia el desarrollo integral del ser humano, por medio de la producción material, social y cultural; buscando el desarrollo del pensamiento, el trabajo cooperativo con la mediación del docente apoyado en las teorías cognitivas y humanistas.



*“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 DE LA INSTITUCION

**La Bandera:** Se compone gráficamente de dos colores ajedrezados o en cruz, Rojo oscuro y Amarillo oro; estos dos colores representativos del atuendo y accesorios utilizados por San Francisco de Sales, santo de la amabilidad, obispo y doctor de la iglesia. Los colores también simbolizan los valores Institucionales: El Rojo oscuro simboliza el amor propio, la confianza en sí mismo, el coraje, la valentía y una actitud optimista frente a la vida; y el Amarillo oro simboliza la perfección, la exigencia, la disciplina y la perseverancia frente a las metas y el éxito.



**El Escudo:** Se compone gráficamente de cuatro pictogramas superpuestos: sobre un fondo a dos colores ajedrezados o en cruz Rojo oscuro y Amarillo oro, estos dos colores representativos del atuendo y accesorios utilizados por San Francisco de Sales, santo de la amabilidad, obispo y doctor de la iglesia. Los colores simbolizan los valores institucionales: el Rojo oscuro simboliza el amor propio, la confianza en sí mismo, el coraje, la valentía y una actitud optimista frente a la vida y el Amarillo oro simboliza la perfección, la exigencia, la

disciplina y la perseverancia frente a las metas y el éxito. La forma y colores del escudo son similares a la mitra obispal, ubicándola con la punta hacia abajo y dividida en cuatro cuadrantes en cruz griega al interior y este a su vez inscrito en un círculo, limitado por una corona circular blanca, donde se ubica el nombre de la Institución y la ciudad en letra mayúscula, bordeada esta franja con líneas de los dos colores del fondo contrastados y de calibre vistoso.



*"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!*



Dentro de los cuadrantes tenemos: En el primer cuadrante está ubicado un corazón y cruz que significa la caridad y la bondad que existe en el estudiante Desalista.

En el segundo cuadrante está ubicado un libro abierto que simboliza la disposición al conocimiento y la autenticidad de cada persona.

En el tercer cuadrante está ubicada un ancla que simboliza la esperanza y firmeza en la construcción del proyecto de vida de cada estudiante.

En el cuarto cuadrante está ubicada la estrella de ocho puntas que significa el respeto, la equidad y justicia social como base de los valores cristianos. Todo esto con el objetivo primordial de trabajar y educar siendo “Amablemente Exigentes”



### Himno:

#### CORO

Adelante Desalista.....

Muchos retos nos esperan

Con la guía de San Francisco

Triunfaremos por doquier.

#### ESTROFA I



*“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!*



Recordando nuestro lema....

Amabilidad, exigencia

Juntos como una familia

Lograremos nuestras metas.

Nuestra historia así nos dice

Que seremos los mejores

Academia, arte y cultura

Pues el mundo así lo quiere

(Coro)

### ESTROFA II

Nuestra voz hoy canta un himno

De vibrantes armonías

Sembraremos nuestros triunfos

Con Francisco nuestro guía

Juventudes Desalista

Llenas de amor y alegría

Con banderas victoriosas

Pregonemos su grandeza

(Coro)



*"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!*



LETRA LUZ HELENA VILLAMIZAR CAMPOS

MUSICA MARCO TULIO GUTIERREZ

### **MISIÓN:**

Ofrecer educación integral de calidad a la niñez y a la juventud, fundamentados en la amabilidad y la exigencia, pilares Desalistas, en el desarrollo de las dimensiones del ser, que le permita participar en la construcción de la formación de una persona competente que genere transformación social.

### **VISIÓN**

En el año 2019 nuestro Proyecto alcanzará la calidad educativa, acorde con los lineamientos y estándares nacionales, que responda a la cultura, a la ciencia, a la tecnología, al medio ambiente y al deporte, formando personas “amablemente exigentes”

### **PERFIL DEL ESTUDIANTE DESALISTA**

El estudiante Desalista, es una persona comprometida con la adquisición y desarrollo de competencias académicas, laborales, ciudadanas, deportivas, artísticas, ambientales que conlleva ser una persona honesta, responsable y respetuoso de los derechos y deberes de todo ciudadano.

### **PERFIL INSTITUCIONAL**

### **PERFIL DEL DIRECTIVO DESALISTA**

El directivo Desalista se caracteriza por tener un asertivo liderazgo y ser amablemente exigente; crea y ejecuta el Proyecto Educativo Institucional, garantiza que los planes educativos sean de calidad y gestiona su correcta implementación; promueve un ambiente de respeto, cultura de paz y compromiso con toda la comunidad educativa.

### **PERFIL DEL DOCENTE DESALISTA**



*“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!*



El docente Desalista se caracteriza por ser competente pedagógicamente, con amplia riqueza humana dispuesto y abierto a establecer con sus estudiantes relaciones basadas en la amabilidad y exigencia y promueve un ambiente de respeto, cultura de paz y compromiso con toda la comunidad educativa.

### PERFIL DEL ADMINISTRATIVO DESALISTA

El personal administrativo se caracteriza por ser competente para solucionar problemas del área administrativa, trabajar en equipo, preparado para organizar, controlar y dirigir el proceso de su competencia y expresa calidad del servicio ofreciendo una atención amable, oportuna y responsable a todos los miembros de la comunidad educativa.



*"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



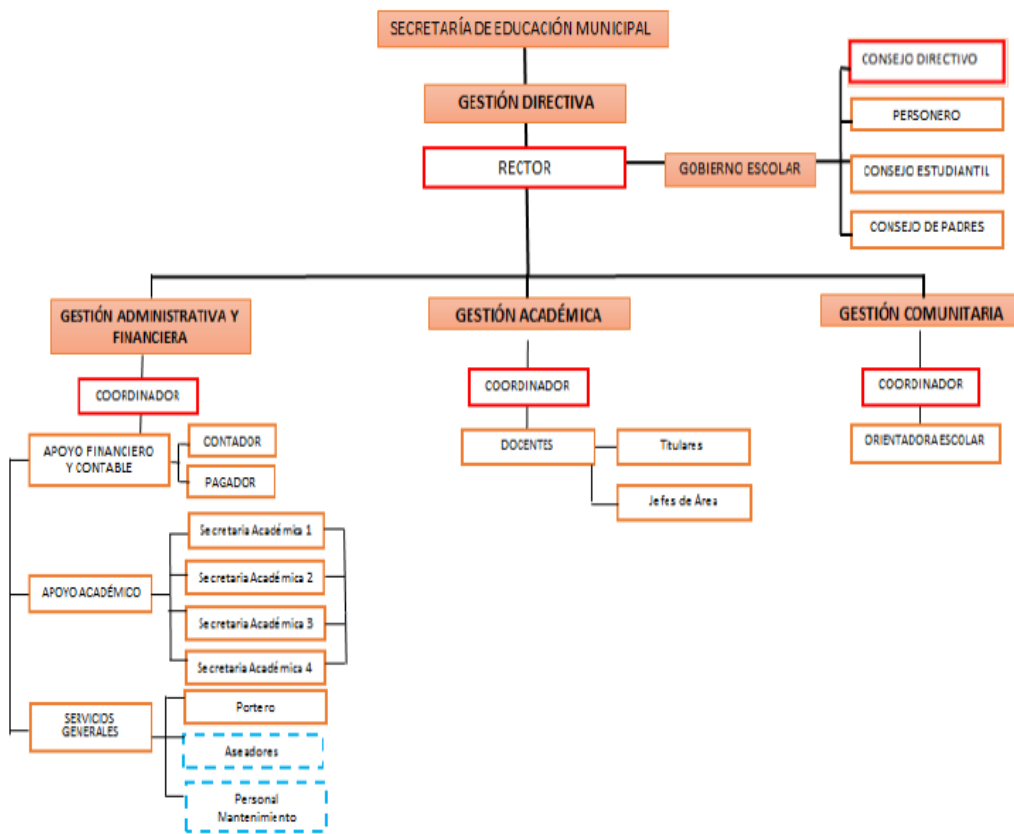
# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## COMPONENTE ADMINISTRATIVO

### ORGANIGRAMA



*"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!*



### GOBIERNO ESCOLAR

Todos los establecimientos educativos deberán organizar un gobierno para la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa, según lo dispone el artículo 142 de la Ley 115 de 1994. El gobierno escolar en las instituciones estatales se regirá por las

normas establecidas en la ley y en el Decreto 1860.

El Gobierno Escolar estará constituido por los siguientes órganos: 1.- El Consejo Directivo, como instancia directiva, de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del establecimiento. 2.- El Consejo Académico, como instancia superior para participar en la orientación pedagógica del establecimiento. 3.- El Rector, como representante del establecimiento ante las autoridades educativas y ejecutor de las decisiones del gobierno escolar. Los representantes de los órganos colegiados serán elegidos para períodos anuales, pero continuarán ejerciendo sus funciones hasta cuando sean reemplazados. En caso de vacancia, se elegirá su reemplazo para el resto del período.

### CONSEJO DIRECTIVO.

El Consejo Directivo estará integrado por:

- 1.- El Rector, quien lo presidirá y convocará ordinariamente y extraordinariamente cuando lo considere conveniente.
- 2.- Dos representantes del personal docente, elegidos por mayoría de los votantes en una asamblea de docentes.
- 3.- Dos representantes de los padres de familia elegidos por la Junta Directiva de la Asociación de Padres de Familia.
- 4.- Un representante de los estudiantes elegido por el Consejo de Estudiantes, entre los alumnos que se encuentren cursando el último grado de educación ofrecido por la Institución.



*"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.- Un representante de los ex alumnos elegido por el Consejo Directivo, de ternas presentadas por las organizaciones que aglutinen la mayoría de ellos o en su defecto, por quien haya ejercido en el año inmediatamente anterior el cargo de representante de los estudiantes.

6.- Un representante de los sectores productivos organizados en el ámbito local o subsidiariamente de las entidades que auspicien o patrocinen el funcionamiento del establecimiento educativo. El representante será escogido por el Consejo Directivo, de candidatos propuestos por las respectivas organizaciones.

### **CONSEJO ACADEMICO.**

El Consejo Académico está integrado por el Rector quien lo preside, los directivos docentes y un docente por cada área definida en el plan de estudios. Cumplirá las siguientes funciones:

- a). Servir de órgano consultor del Consejo Directivo en la revisión de la propuesta del proyecto educativo institucional;
- b). Estudiar el currículo y propiciar su continuo mejoramiento, introduciendo las modificaciones y ajustes, de acuerdo con el procedimiento previsto en el presente Decreto;
- c). Organizar el plan de estudios y orientar su ejecución;
- d). Participar en la evaluación institucional anual;
- e). Integrar los consejos de docentes para la evaluación periódica del rendimiento de los educandos y para la promoción, asignarles sus funciones y supervisar el proceso general de evaluación;
- f). Recibir y decidir los reclamos de los alumnos sobre la evaluación educativa, y
- g). Las demás funciones afines o complementarias con las anteriores que le atribuya el proyecto educativo institucional.



*"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!*



### RECTOR.

Le corresponde al Rector del establecimiento educativo:

- a). Orientar la ejecución del proyecto educativo institucional y aplicar las decisiones del gobierno escolar;
- b). Velar por el cumplimiento de las funciones docentes y el oportuno aprovisionamiento de los recursos necesarios para el efecto;
- c). Promover el proceso continuo de mejoramiento de la calidad de la educación en el establecimiento;
- d). Mantener activas las relaciones con las autoridades educativas, con los patrocinadores o auspiciadores de la institución y con la comunidad local, para el continuo progreso académico de la institución y el mejoramiento de la vida comunitaria.
- e). Establecer canales de comunicación entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa;
- f). orientar el proceso educativo con la asistencia del Consejo Académico.
- g). Ejercer las funciones disciplinarias que le atribuyan la ley, los reglamentos y el manual de convivencia;
- h). Identificar las nuevas tendencias, aspiraciones e influencias para canalizarlas en favor del mejoramiento del proyecto educativo institucional;
- i). Promover actividades de beneficio social que vinculen al establecimiento con la comunidad local;
- j). Aplicar las disposiciones que se expidan por parte del Estado, atinentes a la prestación del servicio público educativo.



*"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!*



### **PERSONERO DE LOS ESTUDIANTES.**

El personero de los estudiantes será un alumno que curse el último grado que ofrezca la institución encargado de promover el ejercicio de los deberes y derechos de los estudiantes consagrados en la Constitución Política, las leyes, los reglamentos y el manual de convivencia.

### **CONSEJO DE ESTUDIANTES.**

En todos los establecimientos educativos el Consejo de Estudiantes es el máximo órgano colegiado que asegura y garantiza el continuo ejercicio de la participación por parte de los educandos.

Estará integrado por un vocero de cada uno de los grados ofrecidos por el establecimiento o establecimientos que comparten un mismo Consejo Directivo.

### **CONSEJO DE PADRES DE FAMILIA.**

El consejo de padres de familia, como órgano de la asociación de padres de familia, es un medio para asegurar la continua participación de los padres y acudientes en el proceso pedagógico del establecimiento. Podrá estar integrado por los voceros de los padres de los alumnos que cursan cada uno de los diferentes grados que ofrece la institución, o por cualquier otro esquema definido en el seno de la asociación.

La junta directiva de la asociación de padres de familia convocará dentro de los primeros treinta días calendario siguiente al de la iniciación de clases del período lectivo anual, a sendas asambleas de los padres de familia de los alumnos de cada grado, en las cuales se elegirá para el correspondiente año lectivo a uno de ellos como su vocero. La elección se efectuará por mayoría de votos de los miembros presentes, después de transcurrida la primera hora de iniciada la asamblea.



*"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 01. EL MANUAL DE CONVIVENCIA.

Es un instrumento pedagógico compuesto por el conjunto de principios y procedimientos fundamentales con criterios para regular las relaciones interpersonales y posibilitar el respeto mutuo por parte de los miembros de la Comunidad Educativa: hace parte del Proyecto Educativo Institucional y se convierte en un marco de referencia para facilitar la búsqueda de la autonomía personal y el compromiso de todos frente a unos valores que ayuden a construir una sociedad democrática, participativa y pluralista. Busca permitir su expresión sincera propiciando el encuentro afectivo y solidario con soluciones armoniosas y la construcción de espacios donde se puedan desarrollar continuamente acciones colectivas.

Esta concepción lleva a que nada esté definido de antemano y a que se impulsen mecanismos internos de conciliación para los conflictos cotidianos presentes en nuestra institución dedicada a la formación integral de niños y jóvenes. El propósito es construir una convivencia fundamentada en la capacidad de decidir y actuar libre pero responsablemente buscando el equilibrio entre la satisfacción individual de las necesidades y la conciencia colectiva de las mismas.

Cada estudiante y padre de familia o acudiente que se integre a la Comunidad Educativa debe asumir este Manual de Convivencia cuyo principio supremo es: “Más allá de cualquier norma está el niño, la niña y el adolescente que se pretende formar y que espera de todos un verdadero testimonio de vida cristiana”.



*“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 02. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA.

- Fortalecer y vivenciar los valores de San Francisco de Sales
- Proporcionar a la Comunidad Educativa criterios que regulen las relaciones interpersonales y favorezcan la formación de hábitos de convivencia escolar y de respeto a los demás.
- Identificar los valores, normas, conductos, procesos correctivos pedagógicos y formativos y disposiciones institucionales relacionadas con la convivencia, y que son válidas para la formación integral de los niños, las niñas, los y las adolescentes.
- Facilitar la convivencia y propiciar el bienestar de cada uno de sus miembros en un ambiente de libertad, en el que se requiere un ordenamiento que establezca pautas de comportamiento, que le permitan al estudiante convertirse en una persona capaz de auto-disciplinarse basándose en el reconocimiento de los derechos y deberes, que fortalecen los valores de las dimensiones del ser humano.
- Fomentar en el estudiante la participación activa como miembro de la comunidad a la cual pertenece, construyendo con él un orden social y democrático para que comprenda el papel que debe desempeñar dentro de la misma.
- Formar personas alegres, creativas, solidarias, capaces de dar uso correcto a su libertad.
- Educar la voluntad para enriquecer el espíritu de superación buscando su autonomía en la toma de decisiones con juicio crítico, responsable, creativo y capacidad de liderazgo.
- Formar una conciencia que valore la relación del hombre con el medio ambiente, cambiando su forma de pensar, sentir y actuar en beneficio del entorno.
- Sensibilizar sobre la realidad social que nos rodea creando espacios de solidaridad, reflexión, tolerancia, diálogo y participación activa en la búsqueda de soluciones.
- Testimoniar los valores del evangelio siendo promotores de proyectos de vida que estén orientados a la capacitación tecnológica, cultural, deportiva, lúdica, intelectual, en beneficio del bien común.



*"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!*



### CALENDARIO ESCOLAR/CRONOGRAMA

PERIODOS	SEMANAS	PORCENTAJE
<i>Primer periodo</i>	10	20%
<i>Segundo Periodo</i>	10	30%
<i>Tercer Periodo</i>	10	20%
<i>Cuarto Periodo</i>	10	30%

#### Planta Física

La institución educativa San Francisco de Sales cuenta con una planta física compuesta por tres pisos en los que se distribuyen los salones de clase de la siguiente manera:

**1er piso:** 8 salones de clase, sala de profesores, salón de implementos deportivos, la rectoría, oficina de secretaria, fotocopiadora.

**2do piso:** 10 salones de clase, 1 capilla.

**3er piso:** 5 salones de clase de los cuales 4 destinados a especialidades (salón de artística, salón de deportes y gestión social, salón de música, salón de mecánica), 4 salones sin ningún uso.

La institución cuenta en su primera planta (1er piso) con un patio para descanso y una plazoleta en la que se llevan a cabo actos culturales y/o reuniones generales.

#### RECURSOS Y EQUIPAMIENTOS

- ) Un salón de implementos deportivos
- ) Una Capilla
- ) Una fotocopiadora
- ) Una biblioteca
- ) Un salón de música
- ) Un salón de mecánica



*"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!*



- ) Un salón de artística
- ) Una Plazoleta

### CAMPOS DEPORTIVOS

La institución cuenta con una cancha de baloncesto externa a ella, que es utilizada tanto por la institución como por habitantes del sector, debido a que la institución no cuenta con un escenario propio para desarrollar las diferentes actividades físicas.

### COMPONENTE PEDAGÓGICO

#### PLAN DE ASIGNATURA Y SUS DIMENSIONES

INTENSIDAD HORARIA				
AREAS	ASIGNATURAS	BÁSICA PRIMARIA	BÁSICA SECUNDARIA	MEDIA TÉCNICA
LENGUA CASTELLANA	LENGUA CASTELLANA	5	6	4
INGLES	INGLES	2	2	3
MATÉMICAS	ARITMÉTICA ESTADÍSTICA GEOMETRÍA	5	6	4
CIENCIAS NATURALES	BIOLOGÍA	3	4	2
	FÍSICA		1	3
	QUÍMICA		1	3



*"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!*



CIENCIAS SOCIALES	CIENCIAS SOCIALES	2	4	
	CIENCIAS POLÍTICAS Y ECONOMICAS			2
	FILOSOFÍA HISTORIA		1 1	2 1
EDUCACIÓN RELIGIOSA ESCOLAR	EDUCACIÓN REILIGIOSA ESCOLAR	1	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES	EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES	1	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2	2	2
EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN FÍSICA	2	2	2
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	2	2	2
TÉCNICA	EXPLORACIÓN		2	
	ESPECIALIDAD			9



*"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!*



DIMENSIONES	INTENSIDAD HORARIA
	PREESCOLAR
Comunicativa	4
Lógica	7
Ética -Espiritual	2
Socio-afectiva	2
Corporal	5



*"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!*



## PROPUESTA PEDAGOGICA

### MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO A TRAVES DE CLASES VIRTUALES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

#### OBJETIVOS

##### OBJETIVO GENERAL

Mejorar las capacidades condicionales tales como resistencia, fuerza y velocidad en estudiantes de 8 grado del colegio san francisco de sales de Cúcuta a través de clases virtuales de acondicionamiento físico.

##### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Planear idóneamente una serie de clases de acondicionamiento físico a través de medios virtuales con una intensidad horaria semanal de 1, distribuyendo correctamente las cargas y llevando un orden coherente a los tiempos de descanso y a la capacidad de cada uno de los estudiantes de grado 8 del colegio san francisco de sales.
- Realizar la grabación de videos explicando cada uno de los pasos de la clase tales como parte de calentamiento, rutina y vuelta a la calma, objetivo de la clase y demostración de la ejecución de cada uno de los ejercicios y actividades que debe realizar el estudiante.
- Evaluar la ejecución de los estudiantes observando los videos o fotos de la ejecución de la clase dando feed back o retroalimentación de lo que deben mejorar o en lo que están ejecutando de manera correcta.



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El área de educación física es fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes, en la etapa en la que se encuentran en octavo grado ellos necesitan mejorar sus capacidades condicionales, para mantener y o mejorar su salud y condiciones físicas para realizar esfuerzos de diferentes magnitudes, es por eso que curricular mente en el plan de área de estos estudiantes está estipulado durante su año lectivo un plan de acondicionamiento físico, basado en las ya mencionadas capacidades condicionales como la fuerza la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. En el transcurso de este primer semestre del año 2020 durante las prácticas profesionales docente se pudo comenzar con el proceso llevando las clases en conjunto con el docente supervisor del área de educación física de manera normal presencial mente, el proceso estaba siendo satisfactorio y los estudiantes respondía de una buena manera a los estímulos de los docentes y ejecutaban correctamente en su gran mayoría los ejercicios habiendo un pequeño grupo que si se les dificultaba realizar dichas tareas motrices entre ellas sentadillas , brucees, saltos, sprints, recorridos a complejos largos, flexiones de codo, planchas de diversos tipos y otras clases de ejercicios funcionales que ayudan a estimular y desarrollar estas capacidades. A estos estudiantes q se les dificultaba se les debía prestar un poco más de atención y realizarles o direccionarles con elementos metodológicos q le ayudaban a mejorar la técnica de ejecución del ejercicio. Hasta este punto se podía decir que se estaba cumpliendo el objetivo con los estudiantes propuesto en cada clase.

Esto se pudo ejecutar de manera presencial apenas durante 4 semanas, ya que cuando se iba a iniciar en la quinta semana se presentó esta situación de pandemia a nivel mundial a causa del Corona virus Covid 19, con lo cual por decreto del gobierno nacional de Colombia se comenzaron a impedir las aglomeraciones de personas mandando a cerrar todas las instituciones hasta nuevo aviso y obligando así a los docentes a implementar herramientas virtuales para continuar con los procesos académicos con cada uno de los estudiantes 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!*



las instituciones educativas, tanto de educación básica como de educación superior. Para lo cual surge el siguiente problema para continuar el proceso con los estudiantes de mejorar sus capacidades condicionales.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Cómo mejorar las capacidades condicionales tales como resistencia, fuerza y velocidad en estudiantes de 8 grado del colegio san francisco de sales de Cúcuta a través de clases virtuales de acondicionamiento físico?

### JUSTIFICACIÓN

Las clases de acondicionamiento físico en los jóvenes de bachillerato son de suma importancia porque a través de ellas los jóvenes progresivamente y de acuerdo a sus propias condiciones van mejorando sus capacidades y mantienen su salud en un estado óptimo para las diferentes actividades de la vida diaria y prevenir muchas enfermedades crónicas no transmisibles.

Se hace necesario en estos tiempos de confinamiento y cuarentena por causa del covid 19, dar continuidad con las clases de acondicionamiento físico en los jóvenes de bachillerato para que al retomar las clases presenciales normales no lleguen con sus capacidades reducidas luego de haberlas trabajado y mejorado en el principio del año lectivo.

Lo cual lleva a adaptar dichas clases a la vía virtual para no perder el ritmo de trabajo y con la realidad que se tiene, de que es entendible que no es lo mismo una clase de manera presencial, que unas instrucciones enviadas a través de medios magnéticos (guías, videos, video llamadas, y reuniones a través de aplicaciones) los cual indica que los resultados y desarrollo de la misma serán diferentes, pero que son una herramienta preciosa para dar continuidad al proceso y mantener la forma física, salud y ejecución de los elementos de los estudiantes para su posterior retorno a las clases presenciales.



*"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!*



Según la **(OMS, 2010)** los “Jóvenes (5 a 17 años): Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.” Esto indica que los estudiantes que realicen cualquier tipo de actividad física durante su clase de educación física estará acatando una de las recomendaciones de la organización mundial de la salud para prevenir enfermedades, mantenerse saludables y mantener su forma física y ejecución de ejercicios funcionales de los cuales están compuestos las clases de educación física en su grado de escolaridad.

### **POBLACIÓN.**

De los grupos de 7 y 8 grado de la jornada de la mañana del colegio San Francisco de Sales correspondientes a los asignados por la institución para la práctica integral docente, se tomó como muestra para la ejecución de la propuesta pedagógica a los estudiantes del grado 8-3 en donde se comprenden estudiantes de ambos sexos con edades entre los 13 a los 15 años.



*“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!*



### PROPUESTA.

Para intentar cumplir a cabalidad con el objetivo general planteado y Mejorar las capacidades condicionales tales como resistencia, fuerza y velocidad en estudiantes de 8 grado del colegio san francisco de sales de Cúcuta a través de clases virtuales de acondicionamiento físico, se plantea enviar como clases de acondicionamiento físico una serie de rutinas grabadas y explicadas en video y posteriormente subirlas a la plataforma de YouTube para que los estudiantes tengan fácil acceso a esta información y puedan ejecutar las clases de manera fácil guiándose por las instrucciones dadas en estos videos.



*"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!*



### MARCO TEORICO

#### ACONDICIONAMIENTO FISICO

Como primera medida para identificar la conceptualización de lo que se quiere llevar a cabo en esta propuesta pedagógica se debe comprender y tener claro los conceptos el primer concepto y uno de los más importantes de este escrito es el de acondicionamiento físico el cual se definirá primero la palabra acondicionar y condición según el (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española , 1992) “*Acondicionar*. Dar o adquirir cierta condición o calidad.

También nos ayudará a construir este concepto la definición que de “*condición*” encontramos:

*Condición*: Estado o circunstancia en la que se encuentra una persona o cosa.

Acondicionamiento, como acción de acondicionar, debe de preparar o de disponer, en definitiva, de “darle o hacer que adquiera”, al sujeto motivo de nuestra acción, la persona que entrena, una determinada condición o aptitudes.

En nuestro caso, esa condición o aptitudes son físicas, de tal forma que el proceso de acondicionamiento físico debe llevarnos a conseguir o mantener un determinado estado de condición o aptitud física.

Vamos a seguir utilizando las definiciones del diccionario, en este caso de las Ciencias del Deporte, como referencia para conocer el significado de “condición física”.

Para unir los dos anteriores conceptos y dar mayor claridad es la definición tomaremos como referencia al Diccionario de las Ciencias del Deporte (unisort, 1992) “*ondición física*: Factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad.

De la lectura de esta definición podemos entender que la condición física a la que hacemos alusión en el término “Acondicionamiento Físico”, cuando indicamos lo que tenemos que



*“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!*



conseguir mantener o incrementar, tiene que ver con el nivel de cualidades o capacidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad que se posean.

Habitualmente, en la teoría del entrenamiento, éstas se conocen como las cualidades o capacidades físicas básicas.”

(CASTAÑER, 1991) habla de Las capacidades físicas básicas son el término general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física.

Que, la condición física, tiene que ver con el nivel de resistencia, fuerza, flexibilidad o velocidad que se tiene, y que el desarrollo o mantenimiento de estas capacidades son el objetivo del acondicionamiento físico.

Antes de continuar, debemos aclarar que, al referirnos a las cualidades físicas básicas, preferimos hacerlo, como muchos autores, con el término, “capacidades físicas básicas”.

Lo haremos así, en tanto que, entendemos que el término "cualidad" indica un valor elevado, finalizado, de prestación y funcionamiento, mientras que el término "capacidad" atiende a la potencialidad, a la posibilidad de desarrollarlas y a los procesos que van dotando de cualidad a las diversas capacidades a medida que se desarrollan.

Vamos a continuar estudiando las definiciones que los siguientes autores hacen de las “cualidades o capacidades físicas básicas”, para situar un poco mas el concepto y objetivos del acondicionamiento físico.

(PORTA, 1988) afirma que Las predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. Forman parte del acondicionamiento físico.

ALVARES DEL (VILLAR, 1985) menciona que “Los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad



*“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!*



física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Hallamos en estas definiciones varias consideraciones a tener en cuenta. En primer lugar, que las capacidades físicas básicas tienen que ver con el movimiento y con la postura, con las aptitudes para realizar acciones motrices y con el desarrollo de una vida cotidiana o laboral.

Que capacidades físicas tienen todos los sujetos, son innatas, por lo que, en mayor o menor grado, todos disponemos de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y que como predisposición fisiológica que es, podemos mantenerlas y desarrollarlas.

Que el grado de condición física de un sujeto vendrá determinado por los niveles de las diferentes capacidades físicas que tenga ese sujeto.

También, que el estar más preparado, el tener más aptitudes de una capacidad u otra, puede definir y orientar a un sujeto hacia una determinada práctica de actividad física.”

Las citas anteriormente mencionadas fueron halladas en la indagación de páginas web deportivas y educativas y estas se atribuyen a (PELLICER, 2011).

Del acondicionamiento físico se comienza a desglosar una serie de capacidades condicionales las cuales se debe conocer su concepto tanto de que son capacidades condicionales y el concepto de cada una de ellas que lo componen.

Según (COLOMER) “La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices). Básicamente, las C. F. B. son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. Coordinativas son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento. Los métodos y sistemas 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!*



entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación Educativa y Lúdica del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la Salud del individuo. El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos. En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio)”.

las principales capacidades condicionales trabajadas en la propuesta son la fuerza resistencia y velocidad.

### FUERZA:

según Bolognese y (Moyano)

“La Fuerza como capacidad condicional

Las capacidades o características condicionales están determinadas fundamentalmente por condiciones de tipo metabólico – energético, es decir a partir de la producción y aprovechamiento de la energía. La constitución y eficiencia funcional de los órganos – sistemas que intervienen en los procesos metabólicos – energéticos son determinantes también en el desarrollo de estas capacidades. Pero cabe acotar que algunas de estas capacidades (fuerza, velocidad) permiten la posibilidad de satisfacer requerimientos de tareas involucrando además de procesos metabólicos, procesos de regulación y control neuromuscular al mismo tiempo. Es



*“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!*



decir, su desarrollo depende tanto de la constitución morfológica y los procesos metabólicos, como de factores coordinativos.

Es así que algunos autores consideran a la fuerza y velocidad como capacidades mixtas, ya que dependen de aspectos metabólicos, como también neuro- musculares.

Recordando lo expuesto por (SCHNABEL, 1988) acerca de las capacidades coordinativas, las podemos definir como aquellos aspectos de la persona que se relacionan principalmente a los procesos de conducción y regulación del sistema nervioso sobre la actividad motora.

Éstas se manifiestan en el grado de velocidad y calidad del aprendizaje, del perfeccionamiento y de la estabilidad de las habilidades motrices, y en su utilización adecuada de acuerdo a las condiciones situacionales imperantes.

Las capacidades coordinativas representan en combinación estrecha con otras capacidades, la condición indispensable para el desempeño motor. Esto significa que una capacidad coordinativa nunca será el único condicionante, necesita siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí, y a menudo también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

La fuerza es una capacidad que va a manifestar características condicionales, ya que va a depender de aspecto metabólicos para la generación de energía, como también tendrá características coordinativas, ya que el sistema nervioso va a estar siempre en una íntima relación con el sistema muscular en las distintas manifestaciones de fuerza del sujeto.

Otro de los temas indispensables en esta propuesta es el de las clases virtuales ya que debemos definir y ver las funciones y características que deben tener las clases virtuales para la pertinencia a la hora de planear”.



*“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!*



El (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española) define la fuerza como: Vigor, robustez y capacidad para mover algo o a alguien que tenga peso o haga resistencia; como para levantar una piedra, tirar una barra, etc.

### RESISTENCIA:

SEGÚN (EDUCACION FISICA PLUS, 2012) “La resistencia la definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.



*“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!*



Durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.”

### VELOCIDAD

Según (Moreno, 2014)

“(ORTIZ, 2004) comenta que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. Por ello nos encontramos con diferentes opiniones sobre la velocidad:

Según (GOSSER, 1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Más adelante (GROSSER, 1992), a partir de unos análisis más detallados de los mecanismos humanos la define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

(Zatsiorsky, 1994) define la cualidad física de la velocidad como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”.

GARCIA MANSO Y (COLS, 1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

Sin embargo, nos centraremos en la definición de Ortiz (2004) que define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo



*“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!*



posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.” Por lo tanto la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

Ortiz (2004) explica que la velocidad no es una cualidad separada e independiente, sino que está sujeto a otros componentes y características intrínsecas del individuo, tales como:

- ▣ El componente genético
- ▣ La proporción del tipo de fibras musculares (a mayor porcentaje de fibras rápidas, mayor posibilidad desarrollar una alta velocidad).
- ▣ La capacidad para expresar fuerza-explosiva.
- ▣ La capacidad de reclutamiento de unidades motoras (coordinación intermuscular) de todo el cuerpo.
- ▣ La sinergia entre las musculaturas agonistas y antagonistas, lo que obliga a no descuidar esta última en ningún aspecto (fuerza, flexibilidad, elasticidad, tanto para los grupos musculares que intervienen en los desplazamientos como para lo que actúan en las acciones técnicas).
- ▣ La flexibilidad residual y elongación muscular dinámica, con énfasis en el desarrollo de la capacidad elástica (flexibilidad dinámica), sin suprimir el efecto del reflejo miotático, ya que esto iría en detrimento de la capacidad contráctil músculo-articular, causando perjuicio en las acciones de carácter explosivo-reactivo.
- ▣ La potencia metabólica anaeróbica.
- ▣ La técnica motriz específica en lo que refiere a los desplazamientos y los gestos técnicos propios del deporte (desplazamientos laterales, deslizamientos...)
- ▣ Concentración, anticipación, motivación y capacidad de esfuerzo del individuo.



*“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!*



## CLASES VIRTUALES

Indagando en páginas web educativas se encuentra en EL BLOG HORTMART (Santos, 2018) la siguiente pregunta “¿Qué es la clase virtual?: Cuando pensamos en clases online, generalmente la primera imagen que nos viene a la mente son las universidades a distancia, cursos de extensión y cualquier otra materia para la formación académica.

Sin embargo, la buena noticia es que los cursos online pueden abarcar cualquier área del conocimiento. Es decir, que no se limitan a los materiales tradicionales como español y matemáticas.” En esto entra el educador físico a la enseñanza de educación física de forma virtual.

(Santos, 2018) “Si tienes alguna habilidad artística, como la danza, o tienes conocimientos en un tema muy específico, por ejemplo, las finanzas personales, es posible que enseñes tus habilidades a través de las video clases.

De forma simple, la clase virtual es una manera de transmitir conocimiento por Internet. Ellas pueden ser transmisiones en vivo, lives en Facebook, videos en un canal en YouTube, webinars o contenidos producidos con antelación, también conocidos como video clases.

Por supuesto que el factor económico es un gran atractivo para los productores de contenido, pero las clases virtuales traen muchas ventajas para los alumnos también. Después de todo, logran estudiar el contenido que quieren, cuando y de donde quieren.

Gracias a su practicidad, flexibilidad y bajo costo, ese formato de enseñanza está ganando cada vez más espacio y siendo preferido por las personas, principalmente por personas que quieren estudiar y no encontraban tiempo para hacerlo.



*“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!*



Además de los estudiantes, las clases virtuales también están siendo vistas como grandes oportunidades para las personas que quieren trabajar en línea para expandir sus fuentes de ingresos o incluso para tener un negocio propio.

El entorno de aprendizaje virtual permite transmitir información a cualquier región de tu país y del mundo de forma instantánea.

¿Quién puede dar clases virtuales?

El profesor o tutor online es la persona que tiene conocimiento en un área específica y crea contenidos para enseñar a otras personas sobre un determinado asunto de su nicho.

¿Cuáles son las ventajas de las clases virtuales?

- Facilidad para llegar a más personas
- Libertad para definir el mejor formato
- División del contenido en módulos
- Puedes trabajar desde cualquier lugar, siempre y cuando tengas acceso a Internet
- Libertad para hacer tus propios horarios
- El contenido es tuyo
- Autonomía para estudiar lo que quieras”



*“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!*



## **CARTILLA PEDAGOGICA DE ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CASA.**

### **INTRODUCCION**

Esta cartilla está diseñada y estructurada para dar un aporte a la formación y desarrollo del estado físico de los estudiantes del colegio san francisco de sales, rigiéndose por su plan de área en estudiantes de 7 grado en adelante. Está conformado por una serie de sesiones cortas y sencillas enfocadas a las siguientes capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Siendo estas tres las principales utilizadas por las personas en su vida diaria.

Cada una de las actividades propuestas están conformadas por su título, tiempo de implementación, grado al que se dirige, objetivo y beneficio. También tendrán adjuntado un link que dirigirá al estudiante directamente a un video tutorial en YouTube para q pueda realizar correctamente los ejercicios propuestos en esta.

### **PROPOSITO**

Aportar un contenido diseñado idóneamente para el mejoramiento de las capacidades condicionales de los estudiantes del colegio san francisco de sales de los grados de bachillerato los cuales estén viendo en su plan de asignatura de educación física, acondicionamiento físico.



*"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 1: MEJORA TU VELOCIDAD.

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: Mejorar la capacidad condicional de la velocidad en los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

Se debe intentar realizar los ejercicios de esta actividad la mayor cantidad de veces en periodos de 20 segundos, realizando 4 bloques completos. También tener en cuenta que cada vez que se termine un ejercicio se debe descansar durante 20 segundos.

Los ejercicios son:

- Skipping adentro y afuera
- Rodillas arriba
- Jumping jacks
- Skipping adelante y atrás

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

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



*"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 1: MEJORA TU FUERZA.

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: Mejorar la capacidad condicional de la fuerza en los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

se toma un morral y se le agrega el peso que se considere apropiado para realizar los siguientes ejercicios:

- Sentadilla profunda.
- Flexión de codo.
- Sentadillo sumo.
- Flexión de codo con palma de mano invertida.
- Tijera adelante.
- Flexión de codo con elevación de pelvis (hombro).

cada ejercicio se realiza durante 15 segundos y se descansa 40 segundos entre ejercicios. todos los ejercicios se repiten 4 veces.

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=HCnj1sNhXV8>



*"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 3: MEJORA TU RESISTENCIA.

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: Mejorar la capacidad condicional de la resistencia en los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

Se debe realizar cada ejercicio durante 2 minutos intentando completar la actividad sin descansar, los ejercicios son los siguientes:

- Desplazamientos laterales.
- Saltos con intercambio de pie.
- Toque de talones.
- Jumping jacks.
- Caballitos.

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

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



*"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 3: ASI SE PREPARA UN CORREDOR

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: Preparar a los estudiantes para futuros esfuerzos de velocidad

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

se realizarla una preparación que suelen hacer los corredores. se debe guiar por el video explicativo para realizarla al mismo tiempo los siguientes ejercicios:

- aperturas de codo con manos en la cabeza
- elevación de brazo hacia atrás para estirar los pectorales
- aducciones y abducciones de piernas
- estiramiento dinámico de cuádriceps
- toques de corredor
- sentadilla de péndulo
- estiramiento dinámico de músculos posteriores de la pierna
- pasos de soldado
- desplantes hacia atrás

esta rutina se debe realizar varias veces durante la semana.

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=TN1qHCZyVCU>



*"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 3: MINI CIRCUITO DE VELOCIDAD

DURACION: 15 Min

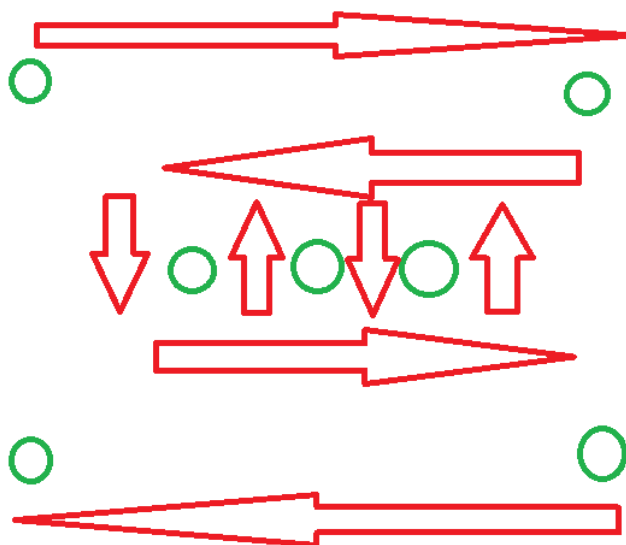
OBJETIVO: mejorar la velocidad en tramos cortos de los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

se debe tomar el tiempo de cada una de las repeticiones al realizar este circuito, se debe realizar varias veces e intentar mejorar el tiempo cada vez.

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sy28MElleWQ>



*"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 3: MEJORA TU RESISTENCIA ABDOMINAL

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: mejorar la resistencia abdominal de los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

Se debe intentar realizar esta rutina completa sin descansar, aunque si no se siente en condiciones debe dividirla el estudiante en varios tramos.

Cada ejercicio se debe realizar durante 15 segundos.

Los ejercicios son los siguientes:

Plancha baja, plancha alta, toques en los hombros, elevación de brazos al frente, plancha baja, plancha elevando el brazo derecho pierna izquierda, cambio, plancha abre y cierra, plancha baja, flexión de plancha al frente, plancha diagonal con apoyo en palma elevando el brazo contrario, cambio de lado, plancha baja, plancha alta con impulso, al frente, plancha diagonal apoyo en codo, cambio, plancha baja, plancha alta, apoyo de codo y elevacion de brazo contrario, plancha alta, plancha baja, plancha triangulo, mountain climbers, plancha alta.

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=OkO-5gx0NLk>



*"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 3: MEJORA TU FUERZA EXPLOSIVA

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: mejorar la Fuerza explosiva de los estudiantes.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

Utilizando un obstáculo se realizarán la siguiente serie de ejercicios durante 15 segundos y descansando 15 segundos por 4 veces cada ejercicio.

- Flexiones de codo explosivas
- Saltos laterales a obstáculos
- Saltos frontales a obstáculos
- Flexiones de codo explosivas

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gt7LEzNO3P0>



*"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 3: VELOCIDAD EN ESCALERA

DURACION: 15 Min

OBJETIVO: mejorar la velocidad de ejecución en ejercicios.

GRADO: 7 en adelante

DESCRIPCION:

Se dibuja una escalera con tiza en el suelo y se realiza varias veces esta rutina de ejercicios hasta mejorar en la velocidad de ejecución, se recomienda comenzar despacio para realizarlo con una buena ejecución.

Los ejercicios son los siguientes:

- Adentro y afuera avanzando de a 1 salto con pies al tiempo.
- Adentro y afuera avanzando con skipping con un pie a la vez.
- Intercambio de pies un cuadro a la vez skipping de un costado de la escalera saliendo y entrando a la misma

GRAFICO.



LINK DEL TUTORIAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=n6n1kuOPCpo>



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### BIBLIOGRAFÍA

- Arias, M. (2016). *7 razones por las que a todo niño le gustan las clases de Educación Física*.
- CASTAÑER, M. (1991). *definicion de las capacidades fisicas basicas*.
- COLOMER, M. (s.f.). *PREPARACION FISICA DEL REGADISTA*.
- COLS, G. M. (1998). *La Velocidad*. Edit Gymnos.
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. (s.f.).
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* . (1992).
- EDUCACION FISICA PLUS*. (2012). Obtenido de <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/09/la-resistencia/>
- GOSSER. (1989). *Manual de Alto Rendimiento Deportivo*. MARTINEZ ROCA.
- GROSSER. (1992). *la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular*.
- LAPRENSA. (29 de enero de 2017). *LA PRENSA*. Obtenido de <http://www.laprensa.com.ar/450804-La-actividad-fisica-tambien-favorece-la-salud-mental.note.aspx>
- Moreno, M. d. (2014). <https://g-se.com/>. Obtenido de <https://g-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- Moyano, M. B. (s.f.). *Conceptualización General de la Fuerza y su Relación con los Procesos de Prevención de Lesiones*.
- OMS. (2010). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas).
- ORTIZ, R. (2004). *TENIS: POTNCIA, VELOCIDAD Y MOVILIDAD*. INDE.
- PELLICER, J. J. (20 de 05 de 2011). *EL CONCEPTO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO*. Obtenido de SABER ES PRACTICO: <https://www.saberespractico.com/ordenador/el-concepto-de-acondicionamiento-fisico/>
- PORTA. (1988). *definicion de acondicionamiento fisico*.



*"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!*



Santos, B. (2018). *BLOG.HOTMART.COM*. Obtenido de Clases virtuales: cómo funcionan, ventajas y recursos para crear tu propio contenido: <https://blog.hotmart.com/es/clases-virtuales/>

SCHNABEL, M. Y. (1988).

trabajador, h. d. (s.f.). *hospital del trabajador*. Obtenido de web oficial de hospital del trabajador:  
<https://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/DeportesRecreacion/Paginas/Cuales-son-los-principales-beneficios-que-tiene-la-actividad-fisica-en-los-adolescentes.aspx>

unisort. (1992). *Diccionario de las Ciencias del Deporte*.

VILLAR, A. D. (1985). *CONCEPTO DE FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE UN INDIVIDUO*.

Zatsiorsky. (1994). *Advanced Sport Biomechanics*. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA.



*"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