



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ANDRES ALONSO ACEVEDO MINDIOLA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
VILLA DEL ROSARIO
2017

DQS is member of:



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



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ANDRES ALONSO ACEVEDO MINDIOLA

TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES

DIRECTOR

PH.D NELSON ORLANDO CLAVIJO GUTIERREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
VILLA DEL ROSARIO
2017

DQS is member of:





Dedicado a:

A Dios primeramente quiero dedicar este gran logro cumplido, porque me ha guiado a lo largo de mi carrera por el camino correcto.

A mi hermano Juan Sebastián Acevedo Mindiola, el niño de mis ojos y amor de mi vida, quien ha cambiado mi vida, sin él no sé qué sería, es la personita que más quiero y amo en este mundo y por nada ni nadie eso cambiará.

A mis padres por el apoyo incondicional en todo momento durante mi proceso de formación, con quienes encuentro siempre felicidad, alegría y amor.

A mi familia por no dejarme decaer y darme la fuerza para seguir adelante por alcanzar aquellos sueños y metas propuestas para mi futuro.

A mis amigos y a todas aquellas personas que han estado motivándome cada vez que se presenta un obstáculo, brindándome su apoyo sin esperar nada a cambio.

DQS is member of:





Agradecimientos:

A mi director de trabajo de grado por su colaboración en la realización del presente trabajo, quien con esfuerzo y dedicación me ha orientado durante meses para que este proyecto saliera adelante y de la mejor manera posible.

A mis padres Alonso y Leidys, gracias por haberme apoyado siempre en lo que he necesitado y por aconsejarme durante toda la vida.

A mi coordinador del semillero de investigación Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (SICAFD), quien con su experiencia me ha ayudado a crecer como profesional.

A mi amiga Yesica gracias por escucharme, comprenderme y motivarme durante nuestra amistad, por estar hay en mis triunfos y mis derrotas.

A mi amigo Brian por ayudarme a crecer como profesional y guiarme por el buen camino.

A mi amigo Andy por brindarme su amistad y apoyo a cada momento, en quien confío, una persona que no me falla, deseando lo mejor para mi vida.

DQS is member of:





Tabla de contenido

	Pág.
Introducción	11
Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico	12
1.1 Justificación	12
1.2 Objetivos	13
1.2.1 Objetivo general	13
1.2.2 Objetivos específicos	13
1.3 Componente conceptual	14
1.3.1 Identificación	14
1.3.2 Caracterización y lectura de contexto	15
1.3.3 Principios y fundamentos	16
1.3.3.1 PEI	16
1.3.3.2 Objetivos institucionales	19
1.3.3.3 Misión	20
1.3.3.4 Visión	20
1.3.3.5 Filosofía de la institución	20
1.3.3.6 Principios	22
1.3.3.7 Valores	23
1.3.3.8 Metas	25
1.3.4 Fundamentos	26
1.3.4.1 Fundamentos filosóficos	26
1.3.4.2 Fundamentos epistemológicos	27
1.3.4.3 Fundamentos sociológicos	28
1.3.4.4 Fundamentos psicológicos	28
1.3.4.5 Fundamentos pedagógicos	29



1.3.4.6 Fundamentos axiológicos	30
1.3.5 Símbolos institucionales	31
1.3.5.1 Bandera	32
1.3.5.2 El escudo	32
1.3.5.3 Himno	34
1.3.5.4 Lema institucional	34
1.3.5.5 Oferta educativa, políticas de acceso y permanencia	35
1.3.5.6 Cultura institucional	35
1.4 Componente administrativo	36
1.4.1 Gobierno escolar	36
1.4.2 Reglamento y manual de convivencia	40
1.4.2.1 Manual de funciones y reglamento interno	40
1.4.2.2 Manual de convivencia	41
1.4.3 La estructura organizacional	45
1.4.4 Recursos deportivos	48
1.4.5 Campos deportivos	48
1.5 Componente pedagógico	48
1.5.1 Estrategia pedagógica	48
1.5.2 Plan de estudios	51
Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación.	55
Título	55
Resumen	55
Palabras clave	56
Abstract	56
Key words	57
Introducción	57



2.1 Problema	59
2.1.1 Planteamiento del problema	59
2.1.2 Formulación del problema	61
2.2 Justificación	61
2.3 Objetivos	62
2.3.1 Objetivo general	62
2.3.2 Objetivos específicos	62
2.4 Marco de referencia	63
2.4.1 Antecedentes	63
2.4.2 Marco teórico	67
2.5 Materiales y métodos	70
2.5.1 Tipo de investigación	70
2.5.2 Población	70
2.5.3 Muestra	70
2.5.4 Procedimientos	71
2.5.5 Instrumentos de recolección de datos	72
2.5.6 Análisis estadístico	73
2.5.7 Normas éticas	73
2.5.8 Cronograma de actividades	74
2.6 Resultados	74
2.7 Discusión	79
2.8 Conclusiones	80
2.9 Referencias	81
Capítulo III. Informe de los procesos curriculares	89
3.1 Planes de clase	89
3.2 Horario de clase	105



Capítulo IV. Informe de actividades extracurriculares	106
4.1 Izada de bandera – Día del amor y la amistad	106
4.2 Izada de bandera – Día del medio ambiente	106
4.3 Organización de los juegos interclases	106
Capítulo V. Informe de evaluación de la práctica integral docente	107
5.1 Autoevaluación de la práctica docente	107
5.2 Evaluación de la práctica docente	109
Conclusiones	115
Bibliografía	116
Anexos	117
Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico	117
Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación	121
Capítulo III. Informe de los procesos curriculares	122
Capítulo IV. Informe de actividades extracurriculares	123
Capítulo V. Informe de evaluación de la práctica integral docente	128



Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Cronograma de actividades	74
Tabla 2. Características generales de los estudiantes	75
Tabla 3. Nivel de autoconcepto físico en los estudiantes por género	75
Tabla 4. Valores obtenidos en los test físicos por los estudiantes	76
Tabla 5. Prueba de normalidad de los tests físicos en hombres	76
Tabla 6. Prueba de normalidad de los ítems del cuestionario en hombres	77
Tabla 7. Prueba de normalidad de los test físicos en mujeres	77
Tabla 8. Prueba de normalidad de los ítems del cuestionario en mujeres	77
Tabla 9. Correlación entre los test físicos y el autoconcepto físico en hombres	78
Tabla 10. Correlación entre los test físicos y el autoconcepto físico en mujeres	79



Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Bandera	32
Figura 2. Escudo	32
Figura 3. Lema institucional	35
Figura 4. Estructura organizacional del colegio	47

DQS is member of:



Introducción

La docencia es una práctica que requiere de la mejor preparación para ser integral, desde el punto de vista del dominio de la teoría como de los fundamentos prácticos del deporte que se enseña durante las clases de educación física. En vista de ello, durante los semestres de formación poco a poco se van adquiriendo todos aquellos aprendizajes los cuales en un futuro como docente uno debe enseñar por medio de metodologías. Cabe resaltar que la educación física es de vital importancia la formación del ser integral, ya que a través de ella se fortalecen los valores, se mejora la salud y la calidad de vida. Por otra parte, la práctica de actividades físico deportivas ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas, además que en estas el niño o joven expresa su espontaneidad, compañerismo, trabajo en equipo, fomenta su creatividad y principalmente que permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás. En la práctica integral docente el alumno-maestro aplica todos los conocimientos adquiridos, aunque en esta última etapa será en la que se conozca la realidad del trabajo con la sociedad donde se debe contribuir al desarrollo de personas integrales, y también en el que se obtiene una verdadera experiencia para la vida, que nos permitirá en un futuro desempeñarnos de manera excelente en la docencia. Para todo ello, el alumno-maestro debe tener ética profesional y vocación, realizando su práctica de manera correcta, dejando en alto la importancia de la educación física, la recreación y el deporte. Por tal motivo, en este informe presento lo realizado en mi práctica integral docente como último eslabón de la cadena de preparación en docencia de educación física. En este informe se refleja la dedicación y esfuerzo de mi parte para cumplir una meta en mi vida.



Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico

1.1 Justificación

Actualmente en niños y jóvenes no se lleva una ficha de valoración la cual permitirá conocer en qué condiciones se encuentra con respecto a la condición física, además que no tenemos conocimiento de cómo el estudiante piensa sobre sí mismo y de cómo se siente físicamente. Es primordial que el docente de educación física determine la condición física de sus alumnos para planificarlas las clases adecuadas a las capacidades de los estudiantes. Por ello, mediante la práctica integral docente se desarrollara un proyecto de investigación de gran impacto en la comunidad científica ya que se relacionará el nivel de condición física con el auto concepto físico del estudiante, lo cual es importante reconocerlo para establecer diferentes metodologías de clase con el fin de que mejore el estado de forma.

Por otra parte, identificar las debilidades de los estudiantes dentro de las clases de educación física, nos impondrá un reto como alumno-maestro en formación para buscar soluciones a los inconvenientes presentados. De esta manera, se adquiere una experiencia significativa en el ser, en el hacer y en el saber-hacer en un futuro como docente.



1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Desarrollar la práctica integral docente con el propósito de enseñar lo aprendido durante mi formación profesional como docente de educación física de manera íntegra y con ética profesional en el Colegio San Antonio.

1.2.2 Objetivos específicos

- ✓ Conocer las fortalezas y debilidades de la institución educativa Colegio San Antonio.
- ✓ Diseñar diferentes planes de clase que estén acordes a los lineamientos de la institución educativa con respecto a la educación física.
- ✓ Conocer las diferentes propuestas que componen el proyecto educativo institucional del Colegio San Antonio en pro de la formación integral del estudiante.



1.3 Componente conceptual

1.3.1 Identificación

La institución educativa colegio San Antonio está orientado hacia la educación activamente para formar mejores ciudadanos.

Nombre: Institución Educativa Colegio San Antonio

Dirección: Carrera13, calle 7 04 Barrio Gramalote Villa del Rosario, Colombia

Departamento: Norte de Santander

Municipio: Villa del Rosario

Sedes: Sede 1: Sede central Colegio San Antonio – Carrera 13, 7 04 (Básica secundaria y media)

Sede 2: San Martín – Carrera 13, 12 25 (Preescolar y Básica primaria)

Sede 3: Julio César Turbay Ayala – Carrera 16 entre calle 3 y 4, Barrio Turbay Ayala (Preescolar y Básica primaria)

Sede 4: San Francisco – Carrera 12, 12 20 Barrio el Páramo (Preescolar y Básica primaria)

Nit: 807002632-1

DANE: 154874000024

Resolución de licencia de funcionamiento: N° 3257del 30 de agosto del 2016

Teléfono: 5707420

Correo electrónico: colsanto@hotmail.com

Web site: www.icolegiosanantonio.edu.co

Zona: Urbana

Carácter: Oficial

Jornadas: Mañana

Género: Mixto

Calendario: A



Ámbito: Educación formal

Niveles que ofrece: Preescolar, Educación básica primaria y secundaria, educación media

Modalidad: Bachiller técnico en Gestión Empresarial y Gestión de Redes y Sistemas Teleinformáticos.

Rector: Luis Antonio Vela Camargo

1.3.2 Caracterización y lectura de contexto

La institución educativa Colegio San Antonio, está ubicado en la Zona Urbana del municipio de Villa del Rosario, el cual hace parte del Área Metropolitana de San José de Cúcuta.

El municipio de Villa del Rosario está ubicado en la subregión oriental del departamento Norte de Santander (Colombia), siendo sus coordenadas geográficas:

Longitud al oeste de Greenwich 72° 28´.

Latitud Norte 7° 50´.

Los límites del municipio de Villa del Rosario son:

Por el Norte: Con la República Bolivariana de Venezuela y San José de Cúcuta.

Por el Sur: Con los municipios de Ragonvalia y Chinácota.

Por el Oriente: Con la República Bolivariana de Venezuela.

Por el Occidente: Con el municipio de los Patios.

La institución Educativa Colegio San Antonio, está ubicada en el área occidental de la zona urbana del municipio de Villa del Rosario, en los barrios Gramalote, San Martín, Turbay Ayala y al sur El Páramo, además acoge estudiantes de San Gregorio, La Palmita, y de las poblaciones fronterizas de San Antonio y Ureña (Estado Táchira – República Bolivariana de Venezuela). Son regiones que poseen buena accesibilidad.

Los habitantes de estos barrios, son de estratificación 1 y 2, por lo que conforman una comunidad de escasos recursos que viven del comercio informal o del intercambio comercial colombo-venezolano, tal como el contrabando de gas propano, gasolina, cerveza y productos de bodega, a pesar que existen el área explotación de la arcilla y producción de cerámica tipo exportación.

1.3.3 Principios y fundamentos

1.3.3.1 PEI

El Proyecto Educativo Institucional –PEI- de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, se construye entre los distintos actores y entre éstos con el contexto escolar, con miras a la consecución de logros y resultados educativos, que requieren inicialmente de una identificación colectiva articulada siempre a la política educativa del país.

El PEI en su proceso, ha requerido de decisiones, y las mismas no son definitivas. No han sido pasos lineales o suma de pasos rígidos para llegar a un producto. Se ha tomado en consideración que la Institución Educativa Colegio San Antonio tiene su propia dinámica, y la realidad y el entorno se ajustan a la misma. Hablar de un proceso, es reconocer que hay un margen de incertidumbre y de modificaciones, en la cotidianidad de la vida institucional.

Los actores (directivos–docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y/o acudientes, administrativos, exalumnos, sector productivo), son personas que desempeñan determinados roles. El PEI es ante todo un proyecto de construcción social, y es por eso que en el espacio donde se desarrolla, la acción está marcado por las relaciones, intereses y participación de los grupos o personas involucradas.



Es participativo en tanto todos los actores opinan, deciden, ejecutan y evalúan el Proyecto. Además, la gestión es integral desde todos sus componentes: directivo, académico, administrativo y financiero, y comunitario.

Dentro de la Institución Educativa Colegio San Antonio, los distintos actores tienen autonomía y hay articulación entre el compromiso individual y el grupal. El poder está repartido y compartido, tal cual es el espíritu de la Ley General de Educación. La participación de los actores, se ha tenido en cuenta como un elemento fundamental del proceso de gestión del PEI, promoviéndose en todo momento la participación real y no simbólica, por medio de procesos de discusión–concertación, en la búsqueda constante del mejoramiento de la calidad de vida.

Otro actor fundamental en la construcción y gestión del PEI, lo constituyen las familias que envían a sus hijos a la Institución Educativa Colegio San Antonio; estando claro que su voz y voto resulta relevante, son los destinatarios del servicio educativo que se brinda. Por lo tanto, en el marco de la participación activa de todos los actores pertenecientes a la Comunidad Educativa de la Institución, se plantea la necesidad de realizar la Resignificación del Proyecto Educativo Institucional, donde se potencialicen los componentes del proceso enseñanza y aprendizaje, en busca del mejoramiento de la calidad del servicio de la educación, y por ende del desarrollo humano, institucional y el bienestar social.

El Proyecto Educativo Institucional –PEI- de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, establece la organización para la prestación del servicio educativo propuesto en la Ley 115 del 8 de Febrero de 1994 o Ley General de Educación.

Según el artículo 73 de la Ley 115, se determina que para “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”.

Con base a lo anterior y a los requerimientos del Proceso D02 de la Secretaría de Educación Departamental; se plantea la siguiente Resignificación del PEI de la Institución Educativa Colegio San Antonio, siendo fundamental además el deseo de registrar en orden todos los procesos.

La Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, es una entidad Oficial, encargada de la prestación del servicio educativo, que agrupa las sedes: Colegio San Antonio, Escuela Integrada San Martín, Escuela Julio César Turbay Ayala y Centro Docente San Francisco. La propuesta metodológica que enmarca el proceso enseñanza – aprendizaje, se basa en los postulados de la Pedagogía Activa, la cual responde a las necesidades del entorno del área occidental de la Zona Urbana del municipio de Villa del Rosario.

El Proyecto Educativo Institucional PEI, responde a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país. Entre sus características está el ser concreto, factible y evaluable. En él se determinan todos los fundamentos y procesos que se dan en la Institución, como son: Filosofía del Plantel, recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, manuales, presupuesto, reglamentos, eventos especiales, Plan de Estudios y proyección comunitaria.

Anualmente el proyecto es objeto de las modificaciones requeridas, en aquellos aspectos que por diversas razones deben tener su debido proceso de actualización, cómo es el caso del Plan de Estudios.



- ✓ Optimizar el uso de los recursos físicos, económicos, tecnológicos y humanos que garanticen la consecución de las metas en cada una de los componentes del Proyecto Educativo Institucional.

1.3.3.3 Misión

La Institución Educativa Colegio San Antonio, está comprometida con la transformación personal, social, tecnológica y científica del educando, fundamentada en la Pedagogía Activa, dentro de los principios éticos, morales, filosóficos, políticos, espirituales y ambientales, desde los niveles de Preescolar hasta la Media Técnica y Académica, teniendo en cuenta los ciclos propedéuticos del proceso de articulación con instituciones de educación superior y educación para adultos (Proyecto Ser Humano y A Crecer), reconocimiento del valor de la diversidad y el carácter inclusivo; centrada en el desarrollo de competencias orientadas a constituirse en una óptima alternativa en el mercado laboral y profesional.

1.3.3.4 Visión

Para el año 2019 la Institución Educativa Colegio San Antonio, en Villa del Rosario, se posicionará como una Institución donde el educando puede construir su propia identidad, fortaleciendo la convivencia pacífica, mejorando su calidad de vida, creciendo en valores y saberes, además de ser un egresado competente a nivel personal, académico, técnico y profesional.

1.3.3.5 Filosofía de la institución

La Institución Educativa Colegio San Antonio, procura por una educación integral, en los niveles de Preescolar, Básica y Media, acorde al contexto donde viven los educandos; teniendo en cuenta los aspectos sociopolíticos, culturales, económicos,



tecnológicos, científicos y ecológicos; dando prioridad a los niños y niñas en edad escolar, ubicados en el entorno de las sedes que lo conforman, integrando la comunidad en la vida institucional de manera que sean parte activa en las decisiones y en el mejoramiento físico, familiar, cultural y social del establecimiento.

Desde el punto de vista académico, proyecta preparar al estudiante para que pueda ingresar a la educación superior, buscando un desempeño profesional eficiente, ético y responsable. Además, motiva al estudiante por la vida escolar, de tal manera que comprenda que la educación es la herramienta más eficaz para mejorar la calidad de vida y aportar como ciudadano al progreso de la sociedad. Crear un interés tendiente a afianzar los valores éticos y democráticos, y que tanto el padre de familia como el educando mismo, se preocupen por identificar sus capacidades y sus intereses, por reconocer sus avances y sus logros, y en buscar las formas de superar y actuar frente a las problemáticas que le presenta la sociedad y el mundo en constante cambio.

Con base a lo anterior, cada persona humana manifieste su compromiso consigo mismo, con el otro y con el progreso de la Institución Educativa.

Los docentes de la Institución Educativa Colegio San Antonio, implementan prácticas pedagógicas apoyadas en la investigación y en las TIC, que fortalecen el proceso de enseñanza y aprendizaje, organizan actividades formativas útiles, donde su liderazgo se hace sentir, donde el rol de mediador debe ser sostenido por un conjunto de pautas que le permiten sugerir y trazar derroteros como un gestor de innovaciones educativas. En el proceso de enseñanza, el educando, debe asumir un papel clave en el pensar, sentir, actuar, vivir y convivir, acorde con las necesidades de su entorno, en las interacciones entre ciencia, técnica y sociedad y en la construcción del conocimiento científico a través de la investigación. En lo personal, el estudiante, debe propender por el rescate de valores (participación, independencia, seguridad, socialización, integración, respeto y afectividad) dentro de un ambiente que le permita una expresión

DQS is member of:



lúdica para consolidar sus relaciones interpersonales, valores morales y su rol frente a la sociedad.

El papel del padre de familia en el proceso educativo es el de facilitador de medios para que el estudiante se forme, se comunique, adquiera responsabilidad y seguridad, que le garanticen la continuidad en todas las etapas de la vida.

1.3.3.6 Principios

Los Principios y/o Creencias, son los que presiden las actuaciones del ser humano, desde el punto de vista de la formación moral y ética hacia la ciudadanía. Por lo tanto los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, se orientan a la formación de valores de responsabilidad y vocación de servicio que garanticen el interés general como lo manifiesta la Constitución Política de Colombia de 1991 y asimismo se promueven conductas que generen mejoramiento de la calidad de vida y por consiguiente aporte al mejoramiento del contexto y de la sociedad.

Los Principios de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario son:

- ✓ **Transparencia:** es la claridad que debe mostrar todo acto humano. Es ponerse en evidencia ante sí mismo y ante los demás.
- ✓ **Responsabilidad:** hacer de la mejor manera lo que nos corresponde (proceso enseñanza y aprendizaje), con efectividad, calidad y compromiso, sin perder de vista la formación y el beneficio colectivo.
- ✓ **Moralidad:** cualidad que define una persona íntegra y recta, que cumple sus deberes sin fraudes, engaños ni trampas.

- ✓ **Igualdad e Imparcialidad:** consiste en dar a cada uno lo que le corresponde según sus necesidades, méritos, capacidades o atributos, teniendo en cuenta las necesidades educativas especiales y los ritmos de aprendizaje.
- ✓ **Preservación del Ambiente:** es aprovechar los recursos de la Tierra de manera sostenible y prudente.
- ✓ **Eficiencia:** cuando se utilizan menos recursos para lograr un mismo objetivo y sin afectar el ambiente.
- ✓ **Eficacia:** capacidad para lograr lo que nos proponemos con el menor uso de recursos y aprovechando lo que nos ofrece el entorno.
- ✓ **Efectividad:** se denomina efectividad a la capacidad o facultad para lograr un objetivo o fin deseado, que se han definido previamente, y para el cual se han desplegado acciones estratégicas para llegar a él.
- ✓ **Celeridad:** actuar eficaz y efectivamente en el menor tiempo, generando procesos lógicos en el pensar y en el actuar.

1.3.3.7 Valores

Los valores son estructuras de nuestro pensamiento que mantenemos pre-configuradas en nuestro cerebro como especie humana de cara a nuestra supervivencia. Son los que definen la forma de ser y de actuar de los miembros de la comunidad educativa de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, en el ejercicio del proceso de formación integral. Son altamente deseables como atributos o cualidades propias y de los demás, por cuanto posibilitan la construcción de una convivencia gratificante en el marco de la dignidad humana.

Se establecen los siguientes valores para la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario:

- ✓ **Amor:** conjunto de sentimientos que ligan a todos los miembros de la comunidad educativa y el esmero con que se realizan las actividades del proceso enseñanza – aprendizaje.
- ✓ **Autoestima:** es un sentimiento de aprecio y valoración de uno mismo, basados en los procesos de auto concepto, autocrítica y autodeterminación, fundamentos de la Pedagogía Activa.
- ✓ **Colaboración:** adhesión y apoyo a las causas o realización conjunta buscando el bien común.
- ✓ **Compromiso:** obligación contraída, palabra dada, fe empeñada. Palabra que se da uno misma para hacer algo. Ser fiel a sus convicciones y efectivo en el cumplimiento de las obligaciones contraídas. Disposición para asumir como propios los objetivos estratégicos de la organización educativa.
- ✓ **Fe:** creencia espiritual sin necesidad de que haya sido confirmada por la experiencia o la razón.
- ✓ **Justicia:** virtud que indica que se le debe dar a cada uno lo que le pertenece o lo que le corresponde en razón a la equidad.
- ✓ **Libertad:** facultad que tiene el ser humano de obrar dentro de sus principios y sin afectar los derechos de los demás.
- ✓ **Paz:** relaciones de acuerdo y deliberación mutua sin llegar al conflicto ni al enfrentamiento, basados en los procesos de tolerancia y aceptación.
- ✓ **Respeto:** miramiento, consideración, deferencia por el otro. Reconocimiento de la legitimidad del otro para ser distinto a uno. Empatía, amabilidad, cortesía y calidez en el trato con el otro. Cumplir con las responsabilidades, resultados y logros propuestos para beneficio de los demás.
- ✓ **Servicio:** labor que se hace en favor de otra o de otras personas para satisfacer sus necesidades en la búsqueda del bien común.

- ✓ **Tolerancia:** respeto hacia las opiniones y prácticas de los demás respetando sus derechos y haciendo cumplir los propios.
- ✓ **Confianza:** esperanza firme que se tiene en una persona o cosa. Es el resultado del juicio que se hace sobre una persona para asumirla como veraz, competente o interesada en el bienestar de uno mismo.
- ✓ **Integridad:** es comportarse de manera consistente con sus valores y creencias. Es ser abierto, honesto y hablar siempre con la verdad. Ser coherente entre lo que “se dice y se hace”. Comportamiento probo, recto e intachable.
- ✓ **Responsabilidad:** es cumplir con las funciones y deberes propios como miembro de la comunidad educativa y asumir las actuaciones.
- ✓ **Democracia:** consiste en respetar las decisiones de los demás y donde tengo el derecho de tomar mis propias decisiones.

1.3.3.8 Metas

Las metas de la Institución Educativa Colegio San Antonio, municipio de Villa del Rosario, son:

- ✓ Fortalecer los procesos enseñanza y aprendizaje enmarcados dentro de la pedagogía activa, apoyados en la investigación y en las TIC, que permita una educación pertinente y de calidad.
- ✓ Fortalecer los vínculos interinstitucionales mediante la puesta en marcha de proyectos pedagógicos que respondan a las necesidades del entorno.
- ✓ Implementar prácticas pedagógicas novedosas, apoyadas en las TIC, que permitan desarrollar en los estudiantes competencias básicas, ciudadanas, laborales, emprendedoras y científicas propendiendo por una formación integral por competencias.

- ✓ Implementar programas que contribuyan a facilitar y garantizar la armonía en la vida diaria de la institución educativa, promocionando acciones para la defensa de los derechos y deberes de los diferentes miembros de la comunidad educativa.

1.3.4 Fundamentos

1.3.4.1 Fundamentos filosóficos

En razón a que la sociedad moldea el prototipo del hombre que ella requiere, el cual está condicionado por las relaciones sociales existentes y por las características, exigencias y aspiraciones de la civilización, se hace imprescindible la aparición de un nuevo prototipo de hombre como ser científico, cultural, histórico y social. Lo anterior unido a la nueva concepción de la educación como proceso de desarrollo integral del individuo, trae consigo las siguientes implicaciones:

- ✓ Buscar que el educando conozca ideas, valores, sentimientos, costumbres y creencias. Que conozca el pasado en la medida en que sea necesario para la comprensión del presente y como experiencia para la construcción del futuro.
- ✓ Buscar que el educando tome como punto de partida el mundo de su propia experiencia, para apropiarse de todo lo que define su sociedad.
- ✓ Buscar que el currículo promueva la adquisición de conocimientos, destrezas, habilidades y valores necesarios para el logro de la madurez, tanto en el individuo como en la sociedad y por último
- ✓ Buscar dotar al educando de los métodos que le permitan un permanente autoaprendizaje, para responder a las consecuencias sociales y laborales, y a los desarrollos de la ciencia y la tecnología.

1.3.4.2 Fundamentos epistemológicos

Siendo la Epistemología la doctrina que analiza los métodos del conocimiento científico, se debe hacer reflexión a nivel de la Institución Educativa sobre los conceptos de saber, conocimiento científico, investigación científica, condiciones de posibilidad del quehacer científico y sobre el papel que le corresponde a la ciencia en la sociedad.

Lo anterior tiene para los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, las siguientes implicaciones:

- ✓ Buscar desarrollar en el educando “La capacidad crítica y analítica del espíritu científico, mediante el proceso de adquisición de los principios y métodos en cada una de las áreas del conocimiento, para que participe en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas nacionales”.
- ✓ Buscar desarrollar en el educando, determinadas habilidades como las que se refieren al análisis, la síntesis, la observación, la formulación de modelos, hipótesis y teorías, la crítica, la deducción y la inducción, a través de la implementación de la investigación como estrategia pedagógica.
- ✓ Buscar inculcar en el educando la necesidad de unir teoría y praxis, pues “la inseguridad social sólo puede combatirse eficazmente mediante reformas sociales, las cuales solo serán efectivas si se hacen a partir de una investigación sociológica” (Fundamentos Generales del Currículo).
- ✓ Buscar en el educando la formación de una conciencia capaz de explicar objetivamente los fenómenos y de justificar de manera razonable las decisiones y los procedimientos adoptados a cada momento.

1.3.4.3 Fundamentos sociológicos

Basándose en los fundamentos anteriormente expuestos, se aprecia que el Currículo, y más concretamente el proceso educativo deben tener en cuenta el tipo de sociedad. Para ello es fundamental analizar los elementos de la teoría sociológica, como son: La subsistencia, el trabajo humano y la autoridad. La educación se revela como producto de la sociedad y como factor de cambio.... y como un mecanismo de reproducción y mantenimiento de la realidad social vigente.

Por lo anterior, en cuanto a fundamentos sociológicos para el Currículo trae las siguientes implicaciones:

- ✓ Buscar contribuir, teórica, prácticamente y por medio de la investigación, apoyados en TIC, a la apropiación crítica por parte del educando del ser social de la comunidad, de tal manera que mediante su pensar, actuar, sentir, vivir y convivir logre una integración adecuada a su sociedad y pueda expresar a su vez, todo aquello que identifica a la nacionalidad.
- ✓ Buscar dotar al educando de todo lo que le permita contribuir al desarrollo integral de la sociedad, teniendo como base los siguientes elementos:
 - ✓ Concientización a cerca de la necesidad del desarrollo humano.
 - ✓ Análisis del sentido de desarrollo. Concepto claro de calidad de vida.
 - ✓ Conocimiento adecuado de la sociedad, de sus problemas y de sus posibilidades.
 - ✓ Protección y cuidado del medio Ambiente, desarrollando actitudes ecológicas.

1.3.4.4 Fundamentos psicológicos

Dado que el aprendizaje humano es un “proceso resultante de la manera como se planea, se organiza o se programa el ambiente”, es necesario determinar al construir el

Currículo, disposiciones prácticas en lo que hace referencia al desarrollo del estudiante como al aprendizaje.

En cuanto al desarrollo psicológico del estudiante, el Currículo debe:

- ✓ Promover el dominio de las habilidades motoras básicas: postura, equilibrio, coordinación motriz, imagen corporal, lateralidad y direccionalidad.
- ✓ Estimular las capacidades para la realización de movimientos dirigidos conscientemente.
- ✓ Estimular los procesos de atención, memoria y control de los propios movimientos.
- ✓ Proporcionar experiencias para adquirir un mayor dominio de la rapidez en los movimientos, así como de la fuerza física de los músculos.
- ✓ Diseñar y ejecutar durante el Preescolar y la Básica Primaria, experiencias con materiales concretos.
- ✓ Proporcionar experiencias de grupo que los lleven a una mayor socialización de sus acciones y razonamientos, apoyada en TIC y la investigación como estrategia pedagógica.
- ✓ Desarrollar un alto concepto de sí mismo.
- ✓ Estimular las capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas en función de la edad, apoyadas en TIC y la investigación como estrategia pedagógica.

1.3.4.5 Fundamentos pedagógicos

Siguiendo los principios de la Pedagogía Activa, al construir el Currículo se deben tener en cuenta las siguientes implicaciones:

- ✓ Buscar diseñar experiencias de aprendizaje con “suficiente uso de materiales concretos, el trabajo en equipo y la reflexión en grupo”.
- ✓ Buscar la “permanente revisión y ajuste de materiales y recursos regionales, la reconstrucción de nuevas y originales experiencias de aprendizaje con las cuales

lograr que se adapte y se adopte diversas de estrategias conducentes al desarrollo de los contenidos mínimos propuestos a nivel nacional”, apoyadas en TIC y la investigación como estrategia pedagógica.

- ✓ Buscar la unificación de objetivos y contenidos con diversidad de recursos metodológicos y didácticos locales, que permitan lograr los mismos objetivos propuestos por distintos métodos inspirados en la actividad de los estudiantes y del vínculo educación-sociedad.

1.3.4.6 Fundamentos axiológicos

El análisis y comprensión de la problemática de los valores, parte de un hecho de vital significación: los valores surgen como expresión de la actividad humana y la transformación del medio, siendo su presupuesto fundamental la relación sujeto-objeto, teniendo como centro la praxis, lo que como consecuencia, se debe analizar su vínculo con la actividad cognoscitiva, valorativa y comunicativa.

La sociedad y la escuela deben intervenir concretamente y atender la necesidad de plantearse y definir una educación en valores que descruce los brazos de la humanidad, donde todos aprendan a asumir democráticamente los cambios y atender el sueño de crear una sociedad reinventándose de abajo hacia arriba, donde todos tengan derecho a opinar y no apenas el deber de escuchar, donde el papel fundamental que juegan los valores sean la esencia del asunto.

Los valores a considerar son:

- ✓ Independientes e inmutables: son lo que son y no cambian: la justicia, la belleza, el amor.
- ✓ Absolutos: son los que no están condicionados o atados a ningún hecho social, histórico, biológico o individual: la verdad y la bondad.

- ✓ Inagotables: no hay ni ha habido persona alguna que agote la nobleza, la sinceridad, la bondad, el amor.
- ✓ Verdaderos: los valores se dan en las personas o en las cosas, independientemente que se les conozca o no.
- ✓ Subjetivos: los valores tienen importancia al ser apreciados por la persona, su importancia es sólo para ella, no para los demás.
- ✓ Objetivos: los valores son también objetivos porque se dan independientemente del conocimiento que se tenga de ellos. Por esta razón, muchas veces creemos que los valores cambian, cuando en realidad lo que sucede es que las personas somos quienes damos mayor o menor importancia a un determinado valor.

La educación de los valores es actualmente una de las áreas educativas más interesantes y conflictivas; es un campo que exige una profunda reflexión y discusión, lo más importantes su recuperación y potenciación, así como también encontrar los medios adecuados para llevar adelante este objetivo fundamental del quehacer educativo. No hay que dejar a un lado que la base de la educación debe estar centrada en la pedagogía del amor y de la prevención.

1.3.5 Símbolos institucionales

La Institución Educativa consolida su identidad institucional a través de los diferentes símbolos; signos de pertenencia e identificación institucional que al lograr el conocimiento apropiado de estos por la comunidad educativa ayudan a aumentar la pertenencia por la misma. Los símbolos que identifican la institución son: el escudo, la bandera y el himno.

A continuación se describen los Símbolos Institucionales, características y demás.

1.3.5.1 Bandera

La bandera está constituida por tres franjas del mismo tamaño en la parte superior el Color Azul, en el centro el color blanco y en la parte de abajo de color verde, dichos colores salieron de fusionar los colores de los uniformes de la banda marcial y el uniforme de diario, los cuales existen desde la década de los 70 hasta los presentes días, de esta



manera se demuestra respeto por la historia de la Institución.

Para el 30 de Septiembre de 2002, por medio de la Resolución N°. 000883, emanada por la Secretaría de Educación Departamental del Norte de Santander, se crea el Colegio Integrado San Antonio (CISA) del Municipio de Villa del Rosario. Por tal motivo se acordó que el centro de la bandera, va la inscripción: “Institución Educativa Colegio San Antonio – Municipio de Villa del Rosario”, en color azul.

1.3.5.2 El escudo

En el año de 1998 y con el cambio de la razón social de la Escuela Mixta San Antonio, por la de Colegio San Antonio del municipio de Villa del Rosario, surge la necesidad de diseñar un escudo para la identificación de la Institución Educativa. El Rector Ciro Alberto Solano Quintero, elaboró el primer escudo que constaba de un fondo totalmente blanco, como señal de pureza, con un borde rojo y en la parte superior y en color azul la inscripción: COLEGIO SAN ANTONIO. En el centro del retablo, un libro abierto, con los valores: Honor, Ciencia, Libertad, Orden. Debajo del libro hacía referencia al municipio de Villa del Rosario. En la parte inferior, como señal de sabiduría y triunfo, las ramas de laurel.





Hacia el año 2002 y teniendo en cuenta la fusión de los diferentes centros educativos en la nueva Institución Educativa Colegio San Antonio y guardando ciertos elementos propios del primer escudo y como respeto a la historia institucional se aprueba una nueva presentación en forma heráldica de tipo tradicional suizo, dividido en dos partes por una franja donde figura el nombre de la Institución: I. E. COLEGIO SAN ANTONIO. En la parte superior izquierda figura de color verde (guardando la tradición de los colores de la bandera de la Institución), que significa la vegetación típica de esta área de Villa del Rosario, con unos libros y una pluma, señal de las ciencias y la literatura, básicos en la educación contemporánea y de la Pedagogía Activa.

La parte inferior derecha es de color azul rey, que significa la inmensidad del cielo de las riberas del río Táchira. Sobre esta porción del escudo figura la palabra: CISA, en honor a la historia Institucional, pues refleja el momento de la fusión de las diferentes sedes: (Decreto 000883 del 30 de Noviembre 2002, emanada por la Gobernación del Departamento Norte de Santander): Colegio San Antonio, Escuela Integrada San Martín, Escuela Julio César Turbay Ayala y el Centro Docente San Francisco: Colegio Integrado San Antonio. Lo anterior envuelto en una rama de laurel, símbolo tomado del primer escudo de la Institución Educativa. Alrededor del símbolo heráldico presenta los valores bases del proceso de formación integral de la Institución Educativa: Ciencia, honor, virtud y lealtad. En la parte inferior del escudo figura el municipio donde se ubica la Institución Educativa: Villa del Rosario, cuna de la República de Colombia.

DQS is member of:



1.3.5.3 Himno

En el año 1999, se convoca a la comunidad educativa del entonces Colegio San Antonio de Villa del Rosario para escribir el Himno. El docente José Expedito Tarazona García, presentó la letra más aceptada por la comunidad, y el rector Ciro Alberto Solano Quintero, contactó por medio del señor Juan Alberto Dávila Leal en aquel entonces presidente de la Junta e Acción Comunal del Barrio Gramalote, al prestigioso compositor de Villa del Rosario, Antonio Barrera para colocarle la música. Es así como se institucionaliza El Himno el cual consta de un Coro y seis (6) estrofa.

Himno de la Institución Educativa Colegio San Antonio: **Letra:** José Expedito Tarazona García.

Música: Antonio Barrera.

CORO

!Oh; Colegio San Antonio,
!Oh; mi Escuela tan querida, albergándome en su entorno, transforma toda mi vida

ESTROFA I

En la mente de un gran visionario cual un niño su imagen formó, con base en esfuerzo y la lucha, esta idea se cristalizó.

ESTROFA II

Cual torrente del río caudaloso, por sus aulas se ven desfilar con ahínco y honor majestuoso, los alumnos que van a estudiar.

ESTROFA III

En la mente la imagen virtuosa se convierte en el gran ideal de formar el hombre generoso, educado, honesto y leal.

ESTROFA IV

Muchos genios de amor por la ciencia como peones en una misión, redoblaron certero su empuje con fervor hacia la educación.

ESTROFA V

Cuando enfrentes las grandes batallas siempre lo haces con gran lealtad
y aunque no se conocen derrotas se disfruta con humildad.

ESTROFA VI

De las aulas alegres recuerdan una infancia que feliz pasó, exalumnos que ya se formaron con coraje, grandeza y honor.

1.3.5.4 Lema institucional

El lema institucional, construido en común acuerdo con los estamentos educativos y teniendo en cuenta los propósitos del Proyecto Educativo es: “EDUCANDO ACTIVAMENTE PARA FORMAR MEJORES CIUDADANOS”, además tiene en cuenta los valores enunciados en el escudo: Ciencia, honor, virtud y lealtad.



1.3.5.5 Oferta educativa, políticas de acceso y permanencia

La Institución Educativa Colegio San Antonio, prestará de forma regulada, a través de la Secretaria de Educación del Departamento Norte de Santander, el servicio educativo desde el nivel Preescolar hasta la Media Técnica, garantizando el acceso, permanencia y promoción de los educandos, ofreciendo una educación de calidad en igualdad de oportunidades para todos y todas, a través de estrategias de enseñanza y aprendizaje inclusivas para la población vulnerable, flexibilidad curricular y seguimiento a egresados. Además el acompañamiento constante al estudiante, teniendo en cuenta los ritmos individuales de aprendizaje y desempeño, el contexto y los diferentes servicios de apoyo pedagógico y psicorientación que ofrece el colegio.

1.3.5.6 Cultura institucional

La Institución Educativa, a la fecha, no se encuentra en proceso de certificación de calidad con ningún ente certificador. Se viene avanzando en diferentes procesos que

progresivamente conlleven a un Sistema de Gestión de Calidad, a una Cultura de Calidad en la prestación del servicio.

La Política de Calidad declarada es propender por ofrecer una formación de calidad que conlleve a la transformación de la calidad de vida del ciudadano, competente para afrontar las situaciones diarias cambiantes del mundo globalizado y que contribuya a la transformación de la sociedad actuando de manera ética, crítica y propositiva.

1.4 Componente administrativo

1.4.1 Gobierno escolar

La Institución tiene definido un Proyecto de Gobierno Escolar que es conocido por toda la Comunidad Educativa propendiendo por la participación de todos y todas en la planeación, organización, dirección y control de todas las gestiones del Proyecto Educativo Institucional, haciéndolos partícipes democráticamente de la vida Institucional.

Con la implementación del proyecto de gobierno escolar de la institución educativa Colegio San Antonio de Villa del Rosario, da cabida a la participación de toda la comunidad educativa, en la construcción, administración y toma de decisiones en todo lo referente a la organización de la institución educativa.

La educación es un servicio público, quiere decir que es proporcionado por el Estado en respuesta a una necesidad sentida de la población; El artículo 68 de la Constitución Nacional de Colombia de 1.991 dice que la comunidad educativa participará en la dirección de las instituciones de educación y también, que los padres de familia tendrán derecho de escoger el tipo de educación para sus hijos menores.

En el Decreto 1075 de 2015 Título 3. Capítulo 1 y sección 4, artículo 2.3.3.1.4.1 se reglamenta que “todos los establecimientos educativos deberán organizar un gobierno para la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad”, en

conformidad con el Capítulo 2 artículo 142 de la Ley General de Educación (**Ley 115 del 8 de febrero de 1.994**), además con los fines de la educación Art. 5 Numeral 2 y 3 donde expresa que se debe educar en “la formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica política, administrativa y cultural de la nación, y la formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como al ejercicio de la tolerancia y de la libertad”, de conformidad con el art. 67 de la constitución política de Colombia.

El Gobierno Escolar proporcionará herramientas para construir una vida mejor, de niñas, niños y jóvenes, con un carácter democrático, de participación en defensa de los derechos, que planteen soluciones a situaciones de conflicto y tengan capacidad de liderazgo, que conozcan los derechos que consagran la Carta Magna y los mecanismos para hacer efectivos esos derechos, entre los cuales está el formar parte de la educación de los niños y jóvenes del país, perteneciendo activamente a los Gobiernos Escolares y ser autónomos en la toma de decisiones, dichas herramientas permitirán la construcción de una nueva convivencia.

En la Democracia, se toma en cuenta a la persona humana, al hombre en cuanto ser racional y libre. Permite a las personas destacarse en gran medida como líderes y verdaderos dirigentes. La democracia da lugar a la participación.

Participación es tomar parte, hacer parte del todo. Participar es no excluirse, comprometerse con las decisiones que influyen en la vida de todos. Participar requiere además creer, confiar, tener esperanzas. Creer en nosotros, en nuestra experiencia y en la sabiduría que nos dan años, décadas, siglos de organización y de lucha. Creer es vencer el miedo y el escepticismo. Participar no es solo posible, ni necesario, es indispensable. Para el mejoramiento de la calidad educativa por ello es fundamental la participación de todo el conjunto de la comunidad educativa.

El Gobierno Escolar, está compuesto por el Rector, el Consejo Directivo y el Consejo Académico y su función es velar por los derechos y deberes de la comunidad estudiantil, los diferentes entes de apoyo son el Consejo de Padres, la Asociación de Padres de Familia, el Consejo Estudiantil, el Personero, según lo estipulado en la ley 115 del 94. El Personero o personera es un estudiante matriculado en el último grado elegido democráticamente, destacado por su sentido de pertenencia, liderazgo, dinamismo, espíritu de servicio y participación activa en la vida escolar; Su cargo es incompatible con el de representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo y Contralor escolar. La Contraloría Escolar es un mecanismo de promoción y fortalecimiento del control social de los recursos del fondo de Servicios Educativos, que surgió por la Ordenanza No, 001 Asamblea Departamental Norte de Santander. El Gobierno Escolar involucra a todos los estamentos de la comunidad educativa en la formación integral de los educandos, en los procesos educativos y el respeto por los Derechos Humanos, algunos de ellos son:

- ✓ El Rector o Director es el encargado de velar por el cumplimiento del Proyecto Educativo Institucional, con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa y ha de responder por la calidad de la prestación del servicio, presidir los Consejos Directivos y Académicos, coordinar los órganos del gobierno escolar, además de formular y dirigir la ejecución de los Planes de Mejoramiento Institucional, el aumento de la cobertura y de la calidad.
- ✓ El Consejo Directivo es el órgano de participación de la comunidad. Está compuesto por el rector, dos representantes de los docentes, dos representantes de los padres de familia, un representante de los estudiantes, elegido por el consejo estudiantil y un representante del sector productivo.

- ✓ El Consejo Académico, integrado por directivos docentes de cada área o grado, debe reunirse periódicamente para estudiar, modificar y ajustar el currículo, organizar del plan de estudios y la evaluación anual e institucional.
- ✓ La población beneficiaria es toda la comunidad educativa, el sector productivo y su área de influencia por esto se debe sensibilizar a estudiantes y padres de familia acerca de la importancia de la democracia en la vida política del país y de las Instituciones Educativas, conocer los derechos y deberes de toda la Comunidad Educativa para hacerlos cumplir, y respetar a cada uno de los miembros de la Institución Educativa Colegio San Antonio, elegir democráticamente a todos los representantes al Gobierno Escolar de los estamentos que conforman la comunidad educativa del Colegio San Antonio, para poder propiciar la práctica de valores cívicos, sociales, políticos y familiares en las actividades democráticas y del gobierno escolar.
- ✓ El recurso humano está conformado por los docentes del área de Ciencias Sociales, con la colaboración del resto de docentes, quienes orientan y motivan a la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, directivos administrativos) del colegio San Antonio en el municipio de Villa del Rosario, a quienes se les explica qué es el gobierno escolar y su importancia, con quienes se pretende desarrollar el proyecto transversal de Democracia, donde se promueva una educación social con espacios de participación democrática, de opinión libre y de desarrollo y que conllevará a definir específicamente el término Democracia dentro de la concepción del Estado colombiano, lo cual les permitirá apropiarse de los conceptos básicos de Constitución, derechos y deberes y formas de participación. Así la comunidad educativa asume roles de responsabilidad, capacidad de decisión y análisis.

Los estudiantes de once grado(Personero) y décimo grado(Contralor) que deseen y cumplan los requisitos se postulan para participar del Gobierno Escolar (al consejo estudiantil, representante estudiantil, diversos comités, Personero y Contralor de los estudiantes), haciendo su inscripción ante el comité electoral seguidamente realizan sus campañas, por último son elegidos por votación popular de los estudiantes, el mismo proceso se desarrolla para la elección de los docentes y padres de familia que deseen conformar el gobierno escolar, como máximo ente decisorio de la institución educativa.

Los candidatos a Personería y Contraloría harán su campaña, utilizando un logotipo, slogan, y un grupo de colaboradores, por medio de carteles, anuncios y avisos difunden su programa de gobierno, generalmente tiene el apoyo y participación de los padres de familia. El día de la Elección, participan todos los estudiantes y docentes, padres de familia, administrativos y sector productivo; que abarcará el año lectivo 2016 a partir de la fecha estipulada en el cronograma de actividades en la conformación del gobierno escolar del plantel educativo colegio San Antonio de Villa del Rosario.

Se utilizan las nuevas tecnologías (TIC), computadores y plataforma de Web Colegios, para realizar las elecciones de los diferentes entes del Gobierno Escolar como Personero y Contralor Estudiantil, así mismo en la capacitación de los estudiantes y padres de familia con videos instructivos y sensibilizadores. Se cuenta con el apoyo del colegio en el referente a gastos para el desarrollo y la ejecución del proyecto de gobierno escolar del colegio San Antonio de Villa del Rosario.

1.4.2 Reglamento y manual de convivencia

1.4.2.1 Manual de funciones y reglamento interno

El reglamento interno de la Institución Educativa Colegio San Antonio, fue elaborado con aportes de la comunidad educativa, quienes hicieron sus comentarios y sugerencias correspondientes en su debido momento y acorde a la Ley 115 de 1991 y a sus decretos reglamentarios.

Es un compendio donde aparecen los aspectos más relevantes por los cuales se rige la institución, como gobierno escolar, procesos de matrícula, funciones de las diferentes dependencias, horarios

Se hacen, puesto que es el camino o guía por medio del cual se rige toda institución educativa. Con él se busca desarrollar un trabajo organizado, donde se conozcan los diferentes estamentos, dependencias de la institución y funciones básicas que cada uno debe llevar a cabo.

Este reglamento tiene un proceso de re significación anual, acorde a la nueva normatividad y/o necesidades del colegio y el entorno. 6Este instrumento va dirigido a todos los integrantes de la comunidad educativa, sean usuarios o beneficiarios del plantel educativo (Directivos, administrativos, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.

1.4.2.2 Manual de convivencia

Decreto 1075 de 2015 Título 3. Capítulo 1 y sección 4, artículo 2.3.3.1.4.1

El Manual de Convivencia constituye un acuerdo de voluntades entre todos los estamentos de la comunidad, que consciente de la necesidad de unas reglas claras que armonicen la convivencia escolar y social de la Institución Educativa Colegio San Antonio del municipio de Villa del Rosario se dieron a la tarea de pactar las conductas básicas de vida, que se plasman en sus contenidos. “Es el marco institucional que regula la vida en comunidad”. Establece las tareas a seguir con el objetivo esencial de la búsqueda de la armonía dentro de la Institución como fundamento, para que ésta pueda



ser considerada como generadora del clima adecuado para desarrollar el proceso formativo de estudiantes y demás personas, al tenor de salvaguardar los derechos y libertades de los miembros del plantel.

Todo lo anterior sabiendo que quienes son responsables en la formación del individuo a nivel constitucional, son la familia, la sociedad y el estado, basándose en los aspectos legislativos contenidos en la Constitución Política de Colombia de 1.991, en la Ley General de Educación o Ley 115 de 1994, en el Código de la Infancia y de la Adolescencia o Ley 1098 del 8 de Noviembre de 2006, Ley 1620 del 15 de marzo 2013 y su decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre del 2013, Decreto 1075 de mayo de 2015, Decreto 1108 de mayo 31 de 1.994. Decreto 1286 del 27 de abril de 2.005. Decreto 1290 del 16 de abril de 2.009. Decreto 1482 de 2011. Sentencias de la Corte Constitucional, además de los lineamientos emanadas por el Ministerio de Educación Nacional y las sentencias de la Corte Constitucional y del Consejo de Estado.

El empeño permanente consiste en que la oferta educativa de la Institución Educativa Colegio San Antonio, encarne como principios los siguientes: colaboración y la solidaridad, Desarrollo de una Pedagogía Activa.

Se busca con el Manual de Convivencia, establecer “UN PACTO PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y LA CONVIVENCIA PACIFICA”; a través de la concertación, reformándolo y adaptándolo conforme a los nuevos preceptos pedagógicos y legales de la Institución Educativa Colegio San Antonio y a las disposiciones y exigencias más apremiantes, los principios institucionales, los derechos, los deberes, procedimientos, régimen académico, acuerdos y anexos para la convivencia escolar.



Por lo anteriormente expuesto y de acuerdo a los principios de ciencia, honor, virtud y lealtad (escudo de la Institución), se establecen las relaciones de convivencia que integren a todos los estamentos que conforman la comunidad educativa como son directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia, personal administrativo y exalumnos, mirando en una misma dirección, que conlleve a engrandecer la Institución Educativa y al educando como centro del proceso formativo: “Educando activamente para formar mejores ciudadanos”.

El Manual de Convivencia tiene carácter de norma, que regula el contrato de matrícula y las relaciones escolares y laborales entre miembros de la comunidad educativa, teniendo como fundamento la dignidad humana, la democracia participativa, la formación integral, la convivencia, el orden, la libertad, el sentido de pertenencia, el diálogo, la concertación, la autoridad, la formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, la educación para la Sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar. Es un instrumento pedagógico adscrito al Proyecto Educativo Institucional, que se convierte en el marco de referencia y tiene como objetivos.

Formar estudiantes libres y responsables de derechos y deberes para la comunidad educativa; convirtiéndose en una herramienta que permita una mejor orientación en el cumplimiento de los deberes, y exigencia de los derechos de quienes conforman la comunidad educativa acorde a la Ley 1620 de 2013 y al Decreto 1965 de 2013.

Propiciar el descubrimiento y desarrollo de aptitudes y capacidades personales.

Fomentar el máximo respeto por sí mismo y por los demás

Conducir a relaciones cada vez más sinceras, respetuosas y solidarias

Socializar y respetar los Pactos de Aula.

El lema institucional es: “Educando activamente para formar mejores ciudadanos” y se enmarca dentro de los valores enunciados en el escudo: Ciencia, honor, virtud y lealtad.



Acordes con la concepción inmersa en la misión, visión, principios, valores y filosofía institucionales, las actividades que se programen y ejecuten en el Colegio San Antonio, estarán encaminadas a formar íntegramente hombres y mujeres de bien, capaces de convivir pacífica y democráticamente, de tal forma que cuando alcancen un óptimo nivel de formación, puedan contribuir en el proceso de transformación social y de desarrollo que requiera la comunidad donde actúen.

LA MATRÍCULA. La matrícula es un contrato civil donde las partes se comprometen a cumplir con el Manual de Convivencia, y cualquiera de las partes puede dar por terminado, en caso de incumplimiento parcial o total. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente de sus hijos, estarán aceptando el mismo.

COMUNIDAD EDUCATIVA. Según el Artículo 6 de la Ley General de Educación y del Artículo 18 del Decreto 1860 de 1994, la Comunidad Educativa está constituida por las personas que tienen responsabilidades directas en la organización, desarrollo y evaluación del Proyecto Educativo Institucional –PEI- que se ejecuta en la Institución Educativa. Se compone de los estudiantes, padres de familia y/o acudientes, docentes, directivos docentes, administrativos y egresados. Todos los miembros de la comunidad educativa son competentes para participar en la dirección de la Institución Educativa y lo harán por medio de sus representantes en los órganos del Gobierno Escolar.

DERECHO. Es el conjunto de calidades y prerrogativas inherentes a todos los seres humanos, surgidas de la dignidad que por el sólo hecho de ser personas tienen, que los cuales son de carácter esencial y son exigibles en cualquier momento y lugar. Los derechos están reconocidos por las normas y a su vez ofrecen herramientas a cada persona para exigirlos, ejercerlos y defenderlos.

DEBERES. Es la obligación que afecta a cada persona de actuar según los principios de la moral, la autoridad y de su propia conciencia, así el deber es inherente.

Para mejorar la comprensión y el entendimiento se definen y dejan claro los siguientes conceptos: Conflicto, falta, Competencias ciudadanas, educación para la democracia, Educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, Acoso escolar (bullyng).

Dentro la agresión escolar se considera: Agresión física, Agresión verbal, Agresión gestual, Agresión relacional, agresión electrónica. Ciberacoso, escolar (Ciberbulling), violencia sexual, vulneración de los derechos de niños, niñas y adolescentes, correctivo, prohibición, conflictos manejados inadecuadamente, autonomía escolar, conducto regular, Restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, derecho a la educación, obligaciones especiales de la institución educativa. En términos generales se considera como derecho-deber, la oportunidad que tienes los miembros de la comunidad educativa de mejorar la convivencia escolar, pensando más en un mecanismo de autorregulación, que en coerción o presión que conlleve a más violencia. De igual manera se estimula claramente los procedimientos de estudiantes, padres de familia y/o acudientes deben seguir en sus reclamos.

De igual manera se determinan claramente los estímulos a los docentes y otros funcionarios, lo mismo que los deberes de docentes y directivos docentes.

Funcionalidad del comité de convivencia.

1.4.3 La estructura organizacional

El Organigrama de la Institución Educativa Colegio San Antonio, municipio de Villa del Rosario, es una representación gráfica de la estructura organizacional en la que se indica y muestra, en forma esquemática, la posición de la áreas y/o gestiones que la integran, sus líneas de autoridad, relaciones de personal, comités permanentes, líneas de comunicación y de asesoría.

El Organigrama tiene las siguientes finalidades:



Representa las diferentes unidades que constituyen la Institución Educativa, con sus respectivos niveles jerárquicos.

Desempeña un papel informativo, al permitir que los integrantes de la organización conozcan, a nivel global, sus características generales.

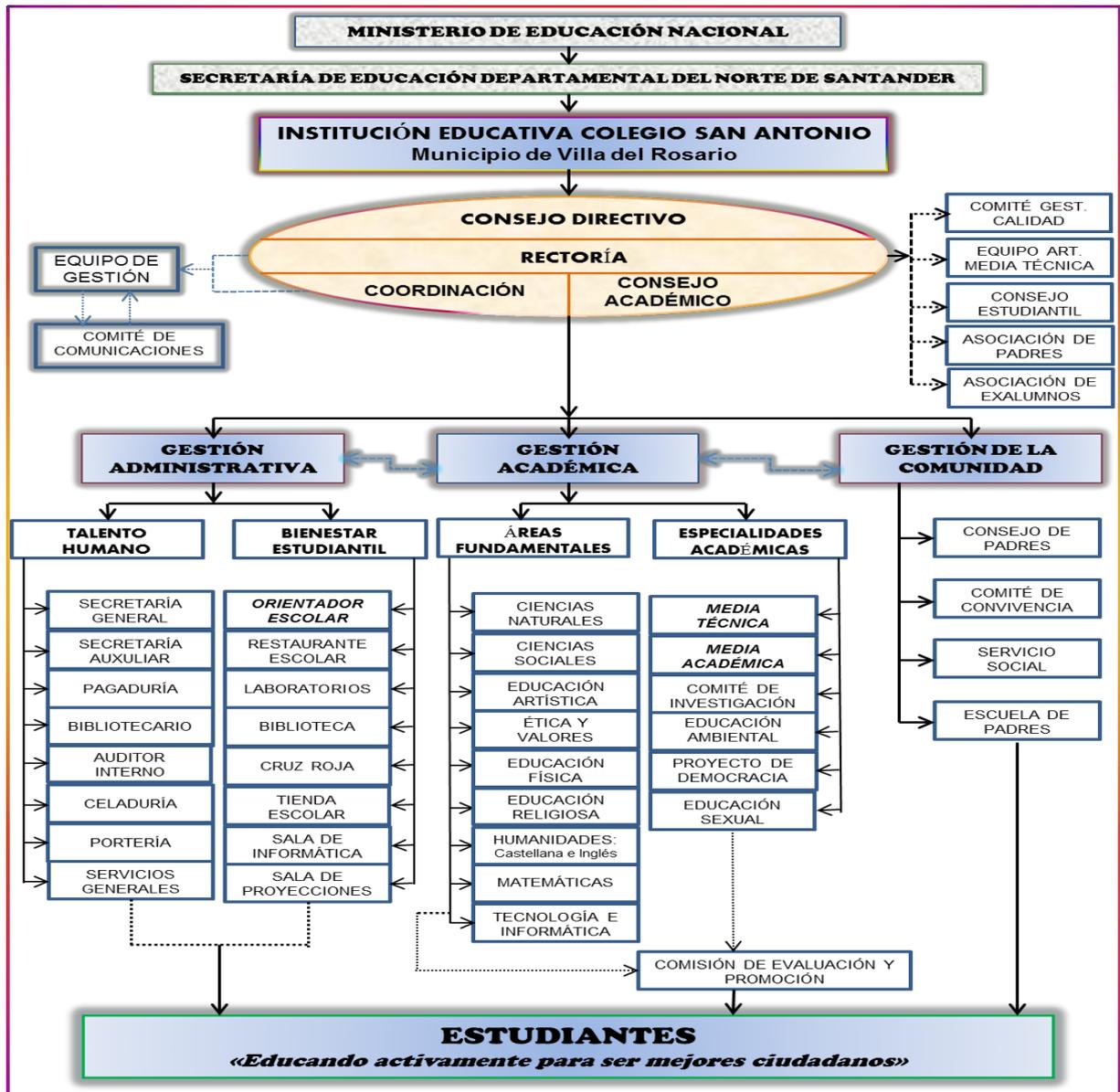
Sirve de instrumento para el análisis estructural, pues expone las particularidades esenciales de la organización.

Son apropiados para lograr que los principios de la Institución operen.

El Organigrama de la Institución Educativa Colegio San Antonio, municipio de Villa del Rosario, presenta aspectos fundamentales tales como: los entes gubernamentales encargados del servicio educativo y que tienen injerencia directa, la Gestión Directiva con los organismos de dirección, la Gestión Administrativa y Financiera con los recursos disponibles, la Gestión Académica base del proceso enseñanza y aprendizaje y la Gestión Comunitaria. Como eje fundamental están los educandos, a los cuales se dirigen y orientan los procesos de eficiencia, eficacia y efectividad.

DQS is member of:





1.4.4 Recursos deportivos

La institución educativa no cuenta con implementos deportivos en buen estado, los pocos elementos de los cuales cuenta el colegio en perfecto estado es:

20 conos

10 aros

10 lazos

20 balones de baloncesto

12 balones de voleibol

8 balones de micro fútbol

6 balones de balonmano

2 malla de voleibol

5 petos

2 cronómetros

1.4.5 Campos deportivos

Dentro de la institución educativa se encuentra un escenario deportivo poli funcional es muy buen estado y cubierta, pero en el cual no se puede realizar las clases de educación física debido a la interferencia a las demás clases. Por ende, se dirige a una cancha externa a la institución ubicada a dos cuadras que esta sin cubierta y no se encuentra en perfecto estado.

1.5 Componente pedagógico

1.5.1 Estrategia pedagógica

Puesto que la propuesta educativa planteada en el horizonte institucional tiene una clara intencionalidad de transformación de la actual sociedad marcada por la relativización de los valores y de la ciudadanía, la desigualdad y la inequidad, que pasa por potenciar

el desarrollo integral de los actores de los procesos educativos, para que se responsabilicen de su propia transformación personal y la de su comunidad; la propuesta pedagógica que orienta el diseño del currículo y el plan de estudios es consecuente con dichas intencionalidades.

La propuesta pedagógica articulará principios y orientaciones prácticas para la formación de la persona en la integralidad desde las dimensiones del ser humano, que privilegia la vinculación del individuo con su medio, resaltando este aspecto como elemento que centra su atención en la persona como parte de un colectivo ciudadano más que como individuo; así mismo, la opción desde lo popular, hace que se opte por una pedagogía que se sustenta a partir de un aprendizaje dialógico, que permite a los sujetos descubrirse a sí mismos y tomar conciencia del mundo que les rodea. De ahí que el acto de educar no puede reducirse a un proceso meramente técnico y transmisivo, sino que debe concebirse como un ejercicio de ética democrática que a través del diálogo nos construye como personas y como ciudadanos. En consecuencia con los anteriores planteamientos, para su desarrollo, se encuentran hilos articuladores con los principios de la Pedagogía Activa.

La Pedagogía Activa concibe la educación como el señalar caminos para la autodeterminación personal y social y como el desarrollo de la conciencia crítica por medio del análisis y la transformación de la realidad; acentúa el carácter activo del niño en el proceso de aprendizaje, interpretándolo como buscar significados, criticar, inventar, indagar en contacto permanente con la realidad; concede importancia a la motivación del niño y a la relación escuela – comunidad y vida; identifica al docente como animador, orientador y catalizador del proceso de aprendizaje; concibe la verdad como proyecto que es elaborado y no posesión de unas pocas personas; la relación teórico – práctica como procesos complementarios y la relación docente – estudiante como un proceso de diálogo, cooperación, apertura permanente. Esta pedagogía centra

su interés en la naturaleza del educando y tiende a desarrollar en él el espíritu científico, acorde con las exigencias de la sociedad, sin prescindir de los aspectos fundamentales de la cultura.

La pedagogía activa, como tendencia orientadora del quehacer pedagógico para el nivel de preescolar, toma como punto de partida para todo aprendizaje la propia actividad, pues es mediante ella, que los niños y las niñas construyen conocimientos que, al ser experimentados e incorporados, les permiten actuar nuevamente sobre la realidad en forma efectiva y compleja. La pedagogía activa sustenta que todo lo que rodea a los niños puede ser fuente inagotable de preguntas, que suscitan la búsqueda de información, de formulación de hipótesis, de análisis, comprobación, exploración y observación. De esta forma todo el medio es un generador de actividades, que se convierten en insumos de conocimientos y aprendizajes con significado y finalidad, enriquecidos con las experiencias previas de los niños y con el intercambio comunicativo que se establece entre el grupo infantil y el docente.

Dentro de la pedagogía activa la actividad es considerada como un elemento fundamental, ya que las diversas concepciones educativas del mundo contemporáneo postulan que las acciones prácticas conducen más rápidamente al aprendizaje y al conocimiento, sin embargo, hay que considerar la actividad en el proceso educativo desde dos perspectivas:

- La acción como efecto sobre las cosas, es decir como experiencia física.
- La acción como colaboración social, como esfuerzo de grupo, es decir, como experiencia social.

Se educa para que las personas se desempeñen mejor en el ambiente social, cultural, económico y político en el cual se desarrollan para que, conociendo mejor su medio, participen en la defensa de aquellos valores que su comunidad y su sociedad consideren

importantes y al mismo tiempo participen en la renovación y la búsqueda de nuevos y mejores valores, cuando se requiera un cambio.

1.5.2 Plan de estudios

El plan de estudio de la Institución Educativa Colegio San Antonio, municipio de Villa del Rosario, es concebido como una estrategia para desarrollar el currículo, y satisfacer las necesidades y expectativas de la Comunidad Educativa, cumplir con los procesos que permitan el desarrollo integral de los educandos y orientando hacia el desarrollo de competencias más que de contenidos y hacia la consolidación de prácticas sociales, axiológicas, ciudadanas, laborales, artísticas, culturales, tecnológicas y emprendedoras.

El plan de estudios se estructura teniendo como base los principios normas, criterios y enfoques que orientan la concepción y desarrollo de cada uno de los grupos de áreas fundamentales obligatorias y la Media Técnica (en articulación con Instituciones de Educación Superior IES).

La reestructuración del plan de estudios se realizó con el direccionamiento de la Media Técnica, los procesos de calidad y las orientaciones de la Secretaría de Educación Departamental del Norte de Santander.

El plan establece los objetivos por niveles, grados y áreas, la metodología, la distribución del tiempo y los criterios de evaluación y administración de acuerdo con el proyecto Educativo Institucional y con las disposiciones legales vigentes. A partir de dicha reestructuración se acogió un plan de estudios en forma unificada atendiendo a los requerimientos de la Comunidad Educativa. Dichos aspectos se pueden evidenciar en cada uno de los planes de área y asignatura, que reposan en el drive institucional o impresos en la oficina del coordinador.

El plan de estudios se basa en las áreas fundamentales (Artículo 23 de la Ley General de Educación) y la Propuesta de Articulación de la Media Técnica. En el siguiente cuadro se puede evidenciar la organización de las áreas y su intensidad horaria en cada uno de los grados y niveles de educación.

ÁREAS DE ESTUDIO	BÁSICA PRIMARIA					BÁSICA SECUNDARIA				EDUCACIÓN MEDIA	
	NIVEL 1			NIVEL 2		NIVEL 3		NIVEL 4		NIVEL 5	
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL											
Biología	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
Química						1	1	1	1	3	3
Física						1	1	1	1	3	4
CIENCIAS SOCIALES Y DEMOCRACIA											
Ciencias Sociales	3	2	2	2	2	3	3	3	3		
Urbanidad y Civismo	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Ciencias Políticas y Económicas										2	2
FILOSOFÍA											
Filosofía										2	2
EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL											
Educación Artística	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



ÁREAS DE ESTUDIO	BÁSICA PRIMARIA					BÁSICA SECUNDARIA				EDUCACIÓN MEDIA	
	NIVEL 1			NIVEL 2		NIVEL 3		NIVEL 4		NIVEL 5	
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS											
Ética y Valores	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Cátedra para la PAZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES											
Educación Física	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA											
Educación Religiosa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
HUMANIDADES, LENGUA CASTELLANA E IDIOMA EXTRANJERO											
Lengua Castellana	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4
Idioma Extranjero: Inglés	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2
MATEMÁTICAS											
Matemáticas	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Estadística		1	1	1	1	1	1	1	1		
Contabilidad						1	1	1	1		
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA											
Tecnología	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Informática						1	1	1	1	1	1



ÁREAS DE ESTUDIO	BÁSICA PRIMARIA					BÁSICA SECUNDARIA				EDUCACIÓN MEDIA	
	NIVEL 1			NIVEL 2		NIVEL 3		NIVEL 4		NIVEL 5	
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°
TOTAL ÁREAS FUNDAMENTALES	25	25	25	25	25	30	30	30	30	30	30
MEDIA TÉCNICA: GESTIÓN DE REDES Y SISTEMAS TELEINFORMÁTICOS										8	8
MEDIA TÉCNICA: GESTIÓN EMPRESARIAL										8	8
TOTAL INTENSIDAD: MEDIA TÉCNICA										38	38

Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación.

Título

Correlación entre los niveles de condición física y auto concepto físico de estudiantes de la institución educativa Colegio San Antonio “en el municipio de villa del rosario”

Resumen

El presente estudio tiene como finalidad analizar la correlación entre los niveles de condición física y autoconcepto físico de estudiantes de la institución educativa Colegio San Antonio “en el municipio de Villa del Rosario”. Por tal motivo, se realizó una investigación con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacionar con una muestra de 59 estudiantes de género masculino (edad $15,66 \pm 1,82$ años, peso corporal $58,56 \pm 10,90$ kg, talla $169,20 \pm 6,59$ cm) y 81 estudiantes de género femenino (edad $15,51 \pm 1,47$ años, peso corporal $52,57 \pm 9,84$ kg, talla $158,51 \pm 5,03$ cm) que participaron de manera voluntaria, los cuales se encuentran en la educación básica secundaria y media. En primer lugar, se aplicó el cuestionario PAR-Q & YOU para determinar si los participantes presentaban algún impedimento para realizar las pruebas físicas, luego el cuestionario de auto concepto físico (CAF) y por último se prosiguió con la ejecución de la batería ALPHA-Fitness. Los datos recolectados fueron analizados en el programa estadístico IBM SPSS V. 24, en el cual se fijara un nivel de confianza del 95% y un p-valor de 0,05, en él se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y el coeficiente de correlación de Spearman. Se encontró en hombres la asociación entre distintas variables de condición física con los ítems del cuestionario de autoconcepto físico ($p < 0,05$), pero en mujeres únicamente hubo correlación entre salto de longitud y CAF 4 ($P < 0,05$), fuerza de mano derecha y velocidad/agilidad con CAF 26 ($p < 0,05$).

Por ende, se concluye que existe asociación entre el nivel de condición física y el autoconcepto físico.

Palabras clave

Condición física, autoconcepto físico, fuerza, estudiante.

Abstract

The purpose of this study is to analyze the correlation between physical condition levels and physical self-concept of students of the Colegio San Antonio School "in the municipality of Villa del Rosario". For this reason, we carried out a quantitative approach of descriptive type correlate with a sample of 59 students of male gender (age $15,66 \pm 1,82$ years, body weight $58,56 \pm 10,90$ kg, size $169,20 \pm 6,59$ cm) and 81 students of female gender (Age $15,51 \pm 1,47$ years, body weight $55,57 \pm 9,84$ kg, size $158,51 \pm 5,03$ cm) that participated voluntarily, which are found in secondary and middle basic education. First, the PAR-Q & YOU questionnaire was applied to determine if the participants had any impediments to perform the physical tests, then the questionnaire of physical concept (CAF) and finally continued with the execution of the battery ALPHA-Fitness. The data collected were analyzed in the statistical program IBM SPSS v. 24, in which a confidence level of 95% was fixed and a P-value of 0.05, in it was carried out the test of normality of Kolmogorov-Smirnov and the coefficient of correlation of Spearman. It was found in men the association between different variables of physical condition with the items of the questionnaire of physical self-concept ($p < 0,05$), but in women there was only correlation between jump of length and CAF 4 ($p < 0,05$), right hand force and speed/agility with CAF 26 ($p < 0,05$). Thus, it is concluded that there is an association between the level of physical condition and the physical self-concept.

Key words

Physical condition, physical self-concept, strength, Student.

Introducción

En la actualidad, uno de los factores primordiales e influyentes para llevar un estilo de vida saludable es la realización de actividad física o ejercicio físico, es decir, una vida físicamente activa que demanda un mayor gasto energético (López, Pérez, Sisa, y Téllez, 2016), lo cual inciden en el bienestar físico, mental y social (Ramírez, Vinaccia, y Suárez, 2004; Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez, 2008). No obstante, los sujetos que no realizan ninguna actividad física, van a tener un gasto energético menor que prevalecerá en el aumento del peso corporal y también del porcentaje graso (López, Pérez, Sisa, y Téllez, 2016).

De igual forma llevar un estilo de vida sedentario tendrá efectos perjudiciales relacionados con problemas de salud (Soler-Lanagrán y Castañeda-Vázquez, 2017), ya que acompaña la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, exceso de grasa corporal, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, además de una disminución de la condición física (Laguado y Gómez, 2014; Biswas et al., 2015; Perea, Aparicio, Mascaraque, y Ortega, 2015).

En el ámbito físico-deportivo existen diversos test para valorar la condición física o aptitud cardiorrespiratoria de un sujeto, al igual que también la composición corporal en el caso del porcentaje de grasa corporal de cada ser humano (American College of Sports Medicine ACSM, 2010), lo cual se debe reconocer la necesidad de realización de dichos test para determinar de esta manera las condiciones actuales y reales en las que se encuentra el sujeto y poblaciones, con el propósito de establecer unos objetivos, metas y estrategias para la prescripción del ejercicio físico (Niño, 2012).

Con referencia a lo anterior, se hace indispensable la práctica de actividades físico-deportivas, ya que tiene efectos beneficiosos sobre la composición corporal y la mejora de la condición física (Ruiz, Rizzo, Hurtig-Wennlof, Ortega, Warnberg y Sjostrom, 2006; Arriscado, Muros, Zabala, y Dalmau, 2014). Cabe aclarar que cuando se habla de condición física, se debe comprender las cualidades físicas tales como la capacidad aeróbica, resistencia muscular, fuerza, velocidad, agilidad, coordinación y movilidad articular (Arriscado, Muros, Zabala, y Dalmau, 2014), aunque las de mayor relevancia científico-sanitaria son la capacidad aeróbica y la fuerza (Ortega, Ruiz y Castillo, 2013).

Por otra parte, el autoconcepto físico que tiene el sujeto con respecto a sus habilidades y apariencia física, se relaciona con la salud por ser un marcador especialmente relevante durante la adolescencia (Esnaola, Goñi & Madariaga, 2008).

Además, dentro de las múltiples dimensiones que componen el autoconcepto general, el autoconcepto físico es una de las más importantes (Fernández, Contreras, García & González Villora, 2010; Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras & Cuevas, 2015). Cabe mencionar que el desarrollo de un autoconcepto físico positivo será un recurso esencial hoy en día para el buen funcionamiento personal y social, debido a que el débil autoconcepto físico se ha establecido como predictor de ciertos problemas de salud psicológica al igual que también como problemas de ansiedad por la imagen, baja autoestima e insatisfacción con la vida (Crocker, Sabiston, Kowalski, McDonough & Kowalski, 2006; Videra-García & Reigal-Garrido, 2013; Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017).

De igual manera, el autoconcepto físico está asociado con los hábitos de vida saludable y se ha evidenciado que esta inversamente asociado con trastornos de conducta alimentaria (Crocker et al., 2006; Goñi & Rodríguez, 2007) y consumo de sustancias nocivas (Moreno et al., 2009; Moreno-Murcia, Hellín, González-Cutre & Martínez-

Galindo, 2011) así como positivamente con la práctica de actividad física o ejercicio físico (Dunton, Schneider, Graham & Cooper, 2006; Grao-Cruces, Nuviala, Fernández-Martínez & Pérez-Turpin, 2014; Reigal Garrido, Videra García, Parra Flores & Juárez Ruiz de Mier, 2012).

Sin embargo, en la literatura científica se encuentra hasta la fecha escasos o contradictorios estudios en adolescentes de diferente género con respecto a la asociación entre el autoconcepto físico y los principales componentes de la condición física relacionada con la salud (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017), entendida como la habilidad que tiene una persona para realizar actividades de la vida diaria con vigor: fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal (Ruiz et al., 2009; Ruiz et al., 2011).

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es determinar la correlación de los niveles de condición física y de auto concepto físico de los estudiantes de género femenino y masculino de la institución educativa colegio San Antonio en el municipio de Villa del Rosario.

2.1 Problema

2.1.1 Planteamiento del problema

Recientes estudios epistemológicos dejan de manifiesto que el sedentarismo se encuentra directamente relacionado con el incremento de factores de riesgo cardiovascular y con enfermedades tales como la hipertensión, dislipemia e insulino resistencia (Ortega, Ruiz y Sjöström, 2007; Waters et al., 2011).

Es evidente que un alto porcentaje de la población infantil y adolescente de Colombia no cumple con las mínimas recomendaciones para mantenerse físicamente activos y saludables. Gonzales et al. (2014), demostraron por ejemplo que sólo el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en un estudio con un grupo de edad entre los 13 y los 17 años, aunado a la prevalencia de sobrepeso y obesidad (17).

Por otra parte, actualmente en los establecimientos educativos, al comenzar cualquier práctica físico-deportiva no se realiza un diagnóstico o evaluación de la condición física y estructura corporal del estudiante, por ende, no se tiene un conocimiento de aquellos estudiantes que tienen problemas de obesidad o desnutrición, además de los efectos negativos que podrían tener en la salud relacionados con enfermedades muy comunes debido a la inadecuada condición física. De igual manera, se desconoce el autoconcepto físico que tiene el propio sujeto sobre sí mismo, lo cual se ha comprobado a través de estudios la relación que tiene con la condición física (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017), aunque son pocos los estudios que se pueden encontrar en referencia a la asociación entre el autoconcepto físico con la condición física en adolescentes de diferente género.

Con referencia a lo anterior, investigaciones previas han sugerido la relación entre la fuerza muscular y el autoconcepto físico en adolescentes (Carraro, Scarpa & Ventura, 2010; Guérin, Marsh & Famose, 2004; Lubans & Cliff, 2011; Morano, Colella, Robazza, Bortoli & Capranica, 2011), aunque son escasos los precedentes y sus resultados no concluyentes (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017). Por otro lado, se encuentra en la literatura científica investigaciones que coinciden en indicar una relación positiva entre la potencia aeróbica y el autoconcepto físico (Carraro et al., 2010; Dunton et al., 2006; Greenleaf, Petrie & Martin, 2010; Guérin et

al., 2004), pero la mayoría de estos estudios no atienden a las diferencias que pueden existir entre géneros (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017).

2.1.2 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre los niveles de condición física con el auto concepto físico de estudiantes de género masculino y femenino entre las edades de xxx y xxxx pertenecientes a la institución educativa San Antonio del municipio de Villa del Rosario, Norte de Santander?

2.2 Justificación

A través del estudio, el docente de educación física podrá establecer unos objetivos concretos y específicos para las clases con el fin de aumentar la fuerza muscular y la potencia aeróbica, al igual que obtener mejorías en otras capacidades condicionales y coordinativas de vital importancia, como también de reducir el porcentaje de grasa, ya que puede influir de manera positiva en el autoconcepto físico de los adolescentes de ambos sexos. Por ende en un periodo clave de formación como es la adolescencia se pueden tomar medidas para que estos sujetos desarrollen una condición física saludable (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2017). Cabe agregar que existen indicios recientes de la asociación entre los componentes de la una condición física saludable: fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal, y el autoconcepto físico podría variar en función del sexo del adolescente (Lubans & Cliff, 2011; Morano et al., 2011). Por lo cual la investigación aportaría mayor literatura científica con respecto a esta temática.

Por otra parte, con este tipo de investigación se puede prevenir enfermedades asociadas por el exceso de masa grasa, en donde se establecería un seguimiento y control sobre el sujeto, ya que resulta evidente la aparición de enfermedades concomitantes por un

exceso de peso en niños y adolescentes que afecten a nivel cardiovascular, metabólico y/o psicosocial, entre otras (Chu, 2010; Raj & Kumar, 2010).

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo general

Correlacionar los niveles de condición física y de auto concepto físico de estudiantes por género de la institución educativa colegio San Antonio del municipio de Villa del Rosario.

2.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de Auto Concepto Físico (CAF) de los estudiantes de la institución educativa San Antonio del municipio de Villa del Rosario.
2. Establecer el nivel de condición física de los estudiantes institución educativa San Antonio del municipio de Villa del Rosario, por medio de la batería ALPHA-Fitness durante las clases de educación física.
3. Analizar la relación existente entre los niveles de condición física con el auto concepto físico de los estudiantes por género pertenecientes a la institución educativa colegio San Antonio.

2.4 Marco de referencia

2.4.1 Antecedentes

En el año 2015, Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, realizaron un estudio titulado “Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16” con el objetivo de examinar la asociación de la fuerza muscular, potencia aeróbica y composición corporal con el autoconcepto físico en adolescentes de diferente sexo, por lo tanto realizaron un estudio transversal con un total de 1816 adolescentes españoles entre los 12 a 16 años. En primera medida aplicaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico, luego las pruebas de fuerza muscular y potencia aeróbica de la batería ALPHA. A partir del peso y la talla calcularon el índice de masa corporal. Dentro del análisis realizado, encontraron que los adolescentes de ambos sexos con baja fuerza muscular, potencia aeróbica y sobrepeso u obesidad presentaban un bajo autoconcepto físico. Por otro lado, los niveles de condición física saludable estuvieron asociados con el autoconcepto físico positivo en los adolescentes. Por consiguiente, concluyen que el estudio ha revelado que tener bajos niveles de fuerza muscular, potencia aeróbica y tener un exceso de peso corporal incrementa el riesgo de mostrar bajo nivel de autoconcepto físico en la mayoría de sus dimensiones.

Igualmente, en el 2014, Reigal-Garrido, Becerra-Fernández, Hernández-Mendo y Martín-Tamayo, desarrollaron una investigación denominada “Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescentes” cuyo propósito fue examinar las relaciones entre el autoconcepto y diferentes variables de la condición física, así como el porcentaje de masa grasa, para ello utilizaron una metodología correlacional de tipo transversal, con una muestra de 283 adolescentes de la ciudad de Málaga (España) en edades comprendidas entre los 14 y 16 años. En primer lugar aplicaron el Cuestionario Autoconcepto Forma, con el

fin de evaluar el autoconcepto multidimensional (académico, social, emocional, familiar y físico). En cuanto al porcentaje de masa grasa corporal se determinó por medio de impedancia eléctrica y el consumo máximo de oxígeno a través del test de Course Navette. También se ejecutó el test de velocidad de 50 metros, test de salto horizontal y prueba de flexión profunda del tronco. Tras el análisis de correlación y regresión lineal efectuado por los investigadores, evidenciaron la conexión entre las variables objeto del estudio, siendo el porcentaje de masa grasa y el consumo máximo de oxígeno aquellas que mejor se han relacionado con el autoconcepto.

De manera similar en el año 2013, García, Burgueño, López y Ortega, en la investigación “condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes, estudio piloto, tuvieron como fin determinar la relación entre cantidad de grasa corporal y principales componentes de la condición física con el autoconcepto en adolescentes, por otro lado testar si el fenómeno fat but fit se asocia con un mejor autoconcepto. La muestra a conveniencia estuvo conformada por un total de 69 adolescentes (14.68 ± 1.36 años), a los cuales se les evaluó la composición corporal mediante impedancia bioeléctrica y la condición física aplicando los test establecidos en la Bateria ALPHA-Fitness, entre ellos la fuerza de presión manual fue medida mediante dinamometría manual con un dinamómetro con agarre ajustable, la fuerza explosiva del tren inferior se evaluó mediante salto de longitud horizontal con pies juntos, para medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación se utilizó el test de velocidad-agilidad 4x10 metros y por último la capacidad aeróbica fue medida a través del test de Course Navette. El consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}) se estimó indirectamente usando las ecuaciones de Leger a partir del resultado en el test de Course Navette y edad. Por otra parte, con el fin de medir el autoconcepto, se optó por el cuestionario Autoconcepto Forma 5, dicho cuestionario consta de 30 ítems que evalúan cinco dimensiones del

autoconcepto (académico/profesional, social, emocional, familiar y físico). Tras analizar los datos, se encontraron los investigadores que la grasa total y central se correlacionó negativamente con el autoconcepto físico, mientras que la condición física (fuerza, velocidad-agilidad y capacidad aeróbica) se correlacionó positivamente. Una elevada masa grasa y poca velocidad-agilidad se correlacionó con un peor autoconcepto social. Los adolescentes con sobrepeso-obesidad pero en forma (*fat but fit*) mostraron un mejor autoconcepto físico que aquellos con sobrepeso-obesidad/no en forma, y similares valores que adolescentes normo-peso en forma o no en forma. Los resultados confirman la paradoja *fat but fit*, el sobrepeso se asocia a un peor autoconcepto físico, pero si se tiene una buena forma física los valores de autoconcepto se igualan a los de los adolescentes con normo-peso. Por lo tanto, los autores concluyen que menor grasa corporal y mayor condición física (velocidad-agilidad, fuerza y capacidad aeróbica) se asocian con mejor autoconcepto físico.

Para el 2012, Borrego, López y Díaz, desarrollaron un estudio titulado “Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla”, el cual tuvo como objetivo principal establecer los valores normativos de condición física de los adolescentes españoles y relacionarlos con el concepto de sí mismos. Por tal motivo la investigación fue un estudio piloto conformada por una muestra de adolescentes entre 14 y 15 años de dos centros escolares del municipio de Alcantarilla en Murcia, el número de varones igual a 28 y el de mujeres igual a 25. El total fue de $n = 53$. El muestreo fue no probabilístico, intencional y por conveniencia de acuerdo a una serie de criterios de inclusión y exclusión. Se pretendió que éste fuese equitativo en edad. En cuanto al instrumento para la valoración del autoconcepto físico utilizaron un cuestionario previamente validado y empleado para diversos estudios. Este fue el Physical Self Concept Questionnaire (CPSQ) modificado y adaptado al

español. Por otro lado para la evaluación de la condición física aplicaron los test Back saver sit and reach”, Dinamometría manual y Test de Course-Navette. Con respecto al análisis se realizó a través de la prueba de correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de correlación lineal de Pearson, en donde se evidencio la asociación existente entre la resistencia y la fuerza como componentes de la condición física y los factores que determinan el autoconcepto físico en la muestra, por lo que los alumnos que obtienen mejor puntuación en estas pruebas tendrán mayor autoconcepto. Del mismo modo ocurre así para los factores que determinan el autoconcepto físico cuando se relacionan entre sí, pero no cuando se relacionan con la flexibilidad. Así pues los investigadores concluyen que es importante que la actividad físico-deportiva sea valorada como un factor positivo para la salud física y mental ya que como se refleja puede potenciar efectos positivos en el autoconcepto físico.

Por último en el 2011, Guillén y Ramírez, realizaron una investigación titulada “Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria”, el cual tuvo como objetivo principal analizar la relación que se establece entre la condición física o condicionamiento físico y el nivel de autoconcepto de los niños de los últimos cursos de la Educación Primaria. La muestra estuvo conformada por 75 alumnos, con edades comprendidas entre los 10 y 13 años. Las pruebas para medir la condición física fueron: test de velocidad de los 50m, test de cooper, test de flexión anterior vertical del tronco, test de abdominales en 30 segundos. Test de salto longitudinal, test de lanzamiento de balón medicinal y test de agilidad de carrera de obstáculos. Por otra parte, para medir el autoconcepto optaron por la escala de Autoconcepto de Piers-Harris adaptada y específica para niños de 7 a 12 años. En cuanto al Alpha de Cronbach obtenida por los investigadores para la totalidad de la prueba es de .982. Luego, tras recolectar los datos, realizaron un análisis correlacional,

el cual demostró parcialmente la relación entre el autoconcepto y la condición física. Cabe resaltar que en el estudio no se apreciaron diferencias de sexo, pero si con respecto a la edad, es decir, que los alumnos con más edad muestran un mejor autoconcepto. Cabe resaltar que la prueba de abdominales presenta una relación positiva con las dimensiones del autoconcepto referidas a la conducta y a la felicidad. De igual forma, quienes obtuvieron mayores puntuaciones en agilidad mostraron un mejor autoconcepto intelectual.

2.4.2 Marco teórico

Masa grasa

En la literatura científica se establece que la grasa subcutánea representa aproximadamente un 50% de la grasa corporal total (Acero, 2002; Lapunzina y Aiello, 2002), la cual existen diversos métodos para su estimación como midiendo el grosor de un pliegue cutáneo y de la grasa subyacente en determinados puntos anatómicos por medio de un calibrador (Ramos, Melo, Alzate, 2007; Saverza y Haua, 2009), teniendo en cuenta su cálculo a partir de fórmulas establecidas por diferentes autores.

Capacidades motrices condicionales

Son aquellas capacidades físicas que permiten determinar la condición física del individuo, las cuales están determinadas por los procesos genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, energéticos y también por el metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria (Chamorro, 2008). Cabe mencionar que a través del entrenamiento se producen unas adaptaciones que permitirán lograr el desarrollo estas capacidades, estas son: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad (Cirujano, 2010).

Fuerza

Es una capacidad física en la cual un individuo vence o soporta una resistencia, generándose una tensión como resultado de la contracción muscular. Hay que tener en cuenta que los músculos pueden ejercer una fuerza sin modificar su longitud (tensión muscular isométrica), de lo contrario acortándose (tensión isotónica concéntrica.) o alargándose (tensión muscular isotónica excéntrica) (Sebastiani y Gonzáles, 2000).

Resistencia

Es considera como aquella capacidad física que se caracteriza por mantener durante un tiempo prolongado la realización de un ejercicio de media o baja intensidad, soportando la fatiga (Forteza, Comellas y Viñaspre, 2006).

Velocidad

Hace referencia a la ejecución en el menor tiempo posible de un ejercicio de alta intensidad (Cirujano, 2010). Cabe señalar, que diversos autores la definen como la capacidad de reaccionar con la máxima rapidez frente a una señal, realizando un movimiento en el menor tiempo posible, mantenido el ritmo máximo y durante un periodo breve que no produzca fatiga (Sebastiani y Gonzáles, 2000).

Por otra parte, una capacidad coordinativa que se tendrá en cuenta en la presente investigación es la:

Agilidad

Capacidad coordinativa que posibilita en el individuo o deportista desacelerar de forma efectiva a una cierta velocidad para luego cambiar de dirección rápidamente (Brown y Ferrigno, 2005).

Con respecto al autoconcepto, se conoce que se conforma de distintas dimensiones las cuales Goñi, Ruiz de Azua y Liberal (2004), las definen a continuación:

Habilidad Física

Esta dimensión del autoconcepto se refiere a la percepción de la competencia atlética la cual se relaciona con las cualidades (“soy bueno/a”; “tengo cualidades”) y habilidades (“me veo hábil”; “me veo desenvuelto”) para la práctica de los deportes, la capacidad de aprender deportes sin inconvenientes o dificultades, la seguridad que se tienen sobre sí mismo y predisposición personal ante los deportes.

Condición física

Esta dimensión, como su nombre lo indica hace referencia a la percepción de la condición física o forma física, donde se tiene en cuenta la evaluación de la resistencia, además la energía y la confianza sobre el estado físico propio.

Atractivo físico

Dimensión del autoconcepto que se centra en la percepción sobre la apariencia física propia, al igual que la seguridad y satisfacción de la imagen corporal que se tiene sobre uno mismo.

Fuerza

Es la dimensión del autoconcepto físico que se relaciona con la capacidad de levantar peso, en sentirse fuerte, estar con seguridad ante ejercicios que demanden fuerza y con predisposición para ejecutar dichos ejercicios.

Autoconcepto físico general

Hace referencia a las opiniones y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) con respecto a lo físico.

Autoconcepto general

Esta dimensión se refiere al grado de satisfacción con uno/a mismo/a y con la vida en general.

2.5 Materiales y métodos

2.5.1 Tipo de investigación

La investigación se desarrollara con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacionar dado que el propósito es establecer la relación existente entre dos o más variables, en la cual primero se miden las variables y posteriormente, mediante la aplicación de técnicas estadísticas, se determina la correlación entre las variables (Arias, 2012).

2.5.2 Población

La institución educativa colegio San Antonio cuenta con una única jornada por la mañana en la sede principal, en donde hay 2 sextos, 2 séptimos, 2 octavos, 1 noveno, 2 décimos y 1 undécimo, para un total de 10 grados. El número de estudiantes teniendo en cuenta todos los grados son 147 hombres con un promedio de edad $14,37 \pm 2,01$ años, peso corporal $51,76 \pm 12,10$ kg, talla $162,99 \pm 9,92$ cm y 152 mujeres con un promedio de edad $14,66 \pm 1,81$ años, peso corporal $51,00 \pm 10,76$ kg, talla $157,75 \pm 6,75$ cm.

2.5.3 Muestra

El estudio se realizara con 59 estudiantes de género masculino (edad $15,66 \pm 1,82$ años, peso corporal $58,56 \pm 10,90$ kg, talla $169,20 \pm 6,59$ cm) y 81 estudiantes de género femenino (edad $15,51 \pm 1,47$ años, peso corporal $52,57 \pm 9,84$ kg, talla $158,51 \pm 5,03$ cm) que participaron de manera voluntaria, los cuales se encuentran en la educación básica secundaria y media en la institución educativa colegio San Antonio, de la jornada mañana. Cabe agregar que se va a tener en cuenta unos criterios de inclusión y exclusión para llevar a cabo la investigación.

Los criterios de inclusión para participar en el estudio serán los siguientes:

- Estar matriculado en la institución educativa colegio San Antonio.

- Tener regularidad en la asistencia a clases.
- No tener antecedentes cardíacos.
- No haber consumido licor o sustancias psicoactivas un día antes de la prueba.

Los criterios de exclusión para no participar en el estudio serán los siguientes:

- Presentar alguna lesión o patología osteomuscular, metabólica o cardiorrespiratoria, consumo de algún medicamento que pudiera afectar la realización del estudio
- Tener sensación de molestia o dolor durante la evaluación.

2.5.4 Procedimientos

Procedimiento para medir el auto concepto físico del estudiante

Se utilizará el cuestionario de auto concepto físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006), en la cual se pueden distinguir las dimensiones de habilidad física (HF), condición física (CF), atractivo físico (AF) y fuerza (F), incluyendo además dos subescalas gracias a las que se obtienen unas medidas complementarias sobre auto concepto físico general (AFG) y auto concepto general (AG). Este cuestionario se compone por 36 ítems, 20 de ellos redactados de manera directa y 16 de forma inversa. Las respuestas se obtienen mediante una escala tipo Likert de 5 puntos que varían desde 1 (falso) a 5 (verdadero). La puntuación de cada escala se halla sumando las puntuaciones de todos los ítems pertenecientes a esa escala.

Procedimientos para la evaluación de la condición física y porcentaje graso

En primera medida se aplicara el cuestionario PAR-Q & YOU para determinar si los participantes presentaban algún impedimento para realizar las pruebas físicas. Luego se prosiguió con la ejecución de la batería ALPHA-Fitness: test de campo para la

evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescente, que consiste en test válidos, fiables, seguros y viables, siendo los siguientes:

1. Maduración sexual.
2. Peso y altura (IMC).
3. Perímetro de cintura.
4. Pliegues cutáneos (tríceps y sub-escapular).
5. Fuerza de prensión manual.

Test cuyo propósito es medir la fuerza isométrica del tren inferior

6. Salto en longitud a pies juntos.
7. Test de velocidad-agilidad 4x10 m.
6. Test de ida y vuelta de 20 m.

La realización de las diferentes pruebas con los estudiantes será durante las clases de educación física, en el horario correspondiente, teniendo en cuenta que antes se realizara las mediciones de composición corporal (peso y talla, perímetro de cintura, pliegues cutáneos) y luego un calentamiento estandarizado y adecuado para todos entre 5 a 10 minutos, que comprenda carrera, ejercicios de movilidad articular y estiramientos (Ruiz et al., 2011).

2.5.5 Instrumentos de recolección de datos

- Báscula Omron: Utilizada para obtener el peso corporal de cada estudiante con la menor cantidad de ropa posible y descalzo, precisión de 100 g.
- Tallímetro de pared: Empleado para medir la estatura (0-220 cm) sin zapatos con una precisión de 1 mm.
- Plicómetro Slim Guide: Para la medición de los pliegues cutáneos (0-80 mm), precisión de 0,5 mm.

- Cinta antropométrica Seca 201: Utilizada para la toma del perímetro cintura (0-205 cm), precisión 1 mm.
- Cajón con varilla: Utilizado para realizar el test sit and reach.
- Dinamómetro digital Camry: Empleado para medir la fuerza prensil (fuerza de agarre de hasta 200 lb/90 kg, división de 0,2 lb/100 g).
- Cronometro: Utilizado para determinar la duración de ejecución de la prueba de velocidad-agilidad 4x10 m.

2.5.6 Análisis estadístico

Los datos serán tabulados y analizados en el programa estadístico IBM SPSS V. 24, en el cual se fijara un nivel de confianza del 95% y un p-valor de 0,05, de esta manera se realizara primero la estadística descriptiva presentando los datos como media y desviación estándar. Además se aplicara la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Luego se llevara a cabo el coeficiente de correlación de Spearman, ya que es el más empleado para el análisis de relación entre dos variable.

2.5.7 Normas éticas

El presente trabajo de grado se desarrolló teniendo en cuenta los parámetros establecidos para investigaciones con seres humanos como se indica en la Declaración de Helsinki (2013), al igual que se realizó bajo los estándares éticos establecidos para investigaciones en ciencias del deporte y del ejercicio (Harriss & Atkinson, 2013), además la investigación se consideró con un riesgo mínimo con respecto a la Resolución No. 008430 de 1993, emitida por Ministerio de Salud de la Republica de Colombia, artículo 11. De igual forma los participantes del estudio firmaron el consentimiento informado por escrito en donde se establecía el objetivo de la investigación y la confidencialidad de los datos suministrados, cediendo los datos con

fin de investigación de los resultados obtenidos. En el caso de estudiantes menores de edad, el consentimiento informado también fue firmado por sus padres, madres o tutores legales. Cabe resaltar que este estudio de trabajo de grado fue aprobado por el comité de ética de la Institución Educativa Colegio San Antonio.

2.5.8 Cronograma de actividades

Tabla 1. Cronograma y descripción de actividades

Mes	Agosto					Septiembre				Octubre				Noviembre			
Actividad / Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I	x	x	x														
II				x	x	x											
III							x	x	x	x	x						
IV												x	x	x			
V															x	x	

Descripción de actividades:

- I. Presentación y diagnóstico
- II. Formulación del anteproyecto
- III. Desarrollo del proyecto (Aplicación de la encuesta y la batería ALPHA-Fitness)
- IV. Análisis de los resultados
- V. Escritura informe final y producción académica, sustentación

2.6 Resultados

A continuación se exponen detalladamente los resultados obtenidos en el presente estudio. En primer lugar, se presenta en la tabla 2 los resultados con respecto a las características generales de los estudiantes por género, observando en hombres un edad promedio de $15,66 \pm 1,82$ años, peso corporal de $58,56 \pm 10,90$ kg y talla de $169,20 \pm 6,59$

cm, en cuanto a las mujeres una edad promedio de $15,51 \pm 1,47$ años, peso corporal de $52,57 \pm 9,84$ kg y talla de $158,51 \pm 5,03$ cm.

Tabla 2. Características generales de los estudiantes participantes del estudio

	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)
Hombres (59)	$15,66 \pm 1,82$	$58,56 \pm 10,90$	$169,20 \pm 6,59$
Mujeres (81)	$15,51 \pm 1,47$	$52,57 \pm 9,84$	$158,51 \pm 5,03$

Seguidamente en la tabla 3 se muestran los resultados como media y desviación estándar de los ítems del cuestionario de autoconcepto físico por género, encontrando en CAF4 “Físicamente me siento bien” para hombres un promedio de $4,46 \pm 0,95$ y en mujeres $4,19 \pm 1,09$, en CAF14 “En lo físico me siento satisfactorio/a conmigo mismo/a” en hombres $4,20 \pm 1,13$ y mujeres $3,89 \pm 1,32$, en CAF 16 “Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente” en hombres $1,98 \pm 1,29$ y en mujeres $2,09 \pm 1,26$, en CAF 21 “Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas” en hombres $4,31 \pm 0,95$ y en mujeres $4,00 \pm 1,16$, CAF 26 “No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico” en hombres $2,19 \pm 1,53$ y en mujeres $2,15 \pm 1,49$, por último en CAF 36 “Físicamente me siento peor que los demás” en hombres $1,75 \pm 1,24$ y en mujeres $1,81 \pm 1,26$.

Tabla 3. Nivel de autoconcepto físico en los estudiantes por género

	Hombres (59)	Mujeres (81)
CAF 4	$4,46 \pm 0,95$	$4,19 \pm 1,09$
CAF 14	$4,20 \pm 1,13$	$3,89 \pm 1,32$
CAF 16	$1,98 \pm 1,29$	$2,09 \pm 1,26$
CAF 21	$4,31 \pm 0,95$	$4,00 \pm 1,16$
CAF 26	$2,19 \pm 1,53$	$2,15 \pm 1,49$
CAF 36	$1,75 \pm 1,24$	$1,81 \pm 1,26$

Con respecto a los valores obtenidos en los diferentes test de la batería ALPHA-Fitness, se evidencia que los hombres tienen un porcentaje graso menor en comparación con las mujeres. Por el contrario, los hombres presentan tanto en mano derecha como izquierda una fuerza mayor que las mujeres. Por otra parte, en la prueba de salto de longitud los hombres obtuvieron un valor superior a diferencia de las mujeres y en velocidad / agilidad 4x10 m (seg) un menor tiempo al realizar la prueba. Por último se observa que los hombres tienen una mayor capacidad aeróbica.

Tabla 4. Valores obtenidos en los test físicos por los estudiantes por género

	Hombres (59)	Mujeres (81)
Porcentaje graso (%)	16,24±9,08	27,71±8,79
Fuerza Mano Derecha (kg)	35,50±8,00	24,04±4,72
Fuerza Mano Izquierda (kg)	33,82±7,61	22,13±4,31
Salto de longitud (cm)	182,54±24,80	127,35±18,92
Velocidad / Agilidad 4x 10 m (seg)	12,94±1,27	14,94±1,90
VO2 Máx (ml.kg.min)	42,46±5,90	34,61±5,15

Por otro lado, se muestra en la tabla 5 y 6, la normalidad de los datos de los test físicos y el cuestionario de autoconcepto físico en hombres, encontrando únicamente que en fuerza de mano derecha, salto de longitud y velocidad/agilidad hubo una distribución normal de los datos ($p>0,05$).

Tabla 5. Prueba de normalidad de los test físicos en hombres

Test físicos	Kolmogorov-Smirnov
Porcentaje de grasa corporal	0,00
Fuerza mano derecha	0,20*
Fuerza mano izquierda	0,07
Salto de longitud	0,20*
Velocidad/Agilidad	0,20*
VO2 máx	0,04

*Distribución normal de los datos ($p>0,05$)

Tabla 6. Prueba de normalidad de los ítems del cuestionario en hombres

Cuestionario	Kolmogorov-Smirnov
CAF 4	0,00
CAF 14	0,00
CAF 16	0,00
CAF 21	0,00
CAF 26	0,00
CAF 36	0,00

*Distribución normal de los datos ($p>0,05$)

En cuanto a las mujeres en los datos de los test físicos y el cuestionario de autoconcepto físico, se evidencia en la tabla 7 y 8, hubo una distribución normal de los datos en porcentaje de grasa corporal, fuerza de mano derecha y fuerza en mano izquierda ($p>0,05$).

Tabla 7. Prueba de normalidad de los test físicos en mujeres

Test físicos	Kolmogorov-Smirnov
Porcentaje de grasa corporal	0,20*
Fuerza mano derecha	0,20*
Fuerza mano izquierda	0,20*
Salto de longitud	0,05
Velocidad/Agilidad	0,02
VO2 máx	0,00

*Distribución normal de los datos ($p>0,05$)

Tabla 8. Prueba de normalidad de los ítems del cuestionario en mujeres

Cuestionario	Kolmogorov-Smirnov
CAF 4	0,00
CAF 14	0,00
CAF 16	0,00
CAF 21	0,00
CAF 26	0,00
CAF 36	0,00

*Distribución normal de los datos ($p>0,05$)

Como se aprecia en la tabla 9, existe correlación entre algunas variables de condición física con los ítems de autoconcepto físico de hombres, entre porcentaje graso y CAF 21 ($p < 0,05$), fuerza de mano izquierda con CAF 16 ($p < 0,05$), salto de longitud a dos pies con CAF 4, CAF 14, CAF 16, CAF 21 y CAF 26 ($p < 0,05$), por último entre velocidad /agilidad CAF 16 y CAF 21 ($p < 0,05$).

Tabla 9. Correlación entre los test físicos y los ítems del cuestionario de autoconcepto físico en hombres

Hombres		CAF 4	CAF 14	CAF 16	CAF 21	CAF 26	CAF 36
Porcentaje graso	Coef. Spearman (r)	0,22	-0,09	-0,13	0,29	0,10	-0,32
	Significación (p)	0,08	0,48	0,32	0,02*	0,41	0,81
Fuerza mano derecha	Coef. Spearman (r)	-0,16	0,12	0,19	-0,12	0,06	-0,17
	Significación (p)	0,20	0,35	0,13	0,33	0,65	0,19
Fuerza mano izquierda	Coef. Spearman (r)	-0,20	0,19	0,28	-0,12	0,08	-0,19
	Significación (p)	0,11	0,14	0,02*	0,35	0,50	0,17
Salto de longitud	Coef. Spearman (r)	-0,39	0,46	0,37	-0,44	0,35	-0,25
	Significación (p)	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,05
Velocidad / Agilidad	Coef. Spearman (r)	0,19	-0,15	-0,25	0,30	-0,18	0,01
	Significación (p)	0,14	0,23	0,04*	0,01*	0,16	0,89
VO2 máx	Coef. Spearman (r)	-0,17	0,22	0,18	-0,25	0,15	-0,07
	Significación (p)	0,19	0,08	0,16	0,05	0,24	0,55

*Correlación significativa ($p < 0,05$)

Por otra parte, en mujeres existe poca correlación entre la condición física y el autoconcepto físico, encontrado solo asociación entre fuerza de mano derecha con CAF 26 ($p < 0,05$), salto de longitud a dos pies con CAF 4 ($p < 0,05$) y finalmente entre velocidad / agilidad con CAF 26 ($p < 0,05$).

Tabla 10. Correlación entre los test físicos y los ítems del cuestionario de autoconcepto físico en mujeres

Mujeres		CAF 4	CAF 14	CAF 16	CAF 21	CAF 26	CAF 36
Porcentaje graso	Coef. Spearman (r)	0,03	-0,17	0,04	-0,09	-0,04	-0,11
	Significación (p)	0,79	0,11	0,66	0,38	0,69	0,30
Fuerza mano derecha	Coef. Spearman (r)	-0,14	0,04	0,00	-0,13	0,22	-0,07
	Significación (p)	0,20	0,67	0,98	0,24	0,04*	0,48
Fuerza mano izquierda	Coef. Spearman (r)	-0,13	0,03	0,06	-0,08	0,15	-0,05
	Significación (p)	0,23	0,75	0,54	0,43	0,16	0,63
Salto de longitud	Coef. Spearman (r)	-0,25	0,04	-0,04	-0,15	0,02	0,08
	Significación (p)	0,02*	0,70	0,66	0,16	0,81	0,47
Velocidad / Agilidad	Coef. Spearman (r)	0,16	0,06	0,16	-0,04	0,27	0,13
	Significación (p)	0,15	0,58	0,14	0,68	0,01*	0,22
VO2 máx	Coef. Spearman (r)	-0,18	0,15	0,01	-0,08	0,08	0,00
	Significación (p)	0,09	0,16	0,91	0,46	0,46	0,96

*Correlación significativa (p<0,05)

2.7 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la correlación entre los niveles de condición física y autoconcepto físico de estudiantes de la institución educativa Colegio San Antonio “en el municipio de Villa del Rosario, evidenciando en hombres correlación entre el nivel de condición física con los ítems de autoconcepto físico, como tal el porcentaje graso y CAF 21 (p<0,05), fuerza de mano izquierda con CAF 16 (p<0,05), salto de longitud a dos pies con CAF 4, CAF 14, CAF 16, CAF 21 y CAF 26 (p<0,05), por último entre velocidad /agilidad CAF 16 y CAF 21 (p<0,05). En cambio en mujeres solo existe solo asociación entre fuerza de mano derecha con CAF 26 (p<0,05), salto de longitud a dos pies con CAF 4 (p<0,05) y finalmente entre velocidad / agilidad con CAF 26 (p<0,05).

El autoconcepto se refiere a las etiquetas que un individuo se atribuye, a menudo relacionados con los atributos físicos, características de comportamientos y emociones (García-Sánchez, Burgueño-Menjíbar, López-Blanco y Ortega, 2013).

La práctica regular de actividad física está vinculada con diversos beneficios físicos y psicológicos, desempeñando un papel importante en la prevención de enfermedades (Blair, 2009).

En la literatura científica son pocas las investigaciones que relacionan variables condición física, composición corporal y autoconcepto, sin embargo encontramos algunas en chicas de 14 a 17 años (Du Toit, Venter y Potgieter, 2005) y en niños y niñas de entre 9-12 años (Mitchell, Moore, Bibeau y Rudasill, 2012) llegando a la conclusión de que las personas que tienen una baja condición física y porcentaje de grasa presentan bajas puntuaciones en autoconcepto, en concreto sobre las autopercepciones físicas.

En un estudio se encontró que los adolescentes de ambos sexos con baja fuerza muscular, potencia aeróbica y sobrepeso u obesidad presentaban un bajo autoconcepto físico (Grao-Cruces, Fernández-Martínez y Nuviala, 2015).

Por otra parte, se evidencio en otra investigación, la asociación existente entre la resistencia y la fuerza como componentes de la condición física y los factores que determinan el autoconcepto físico (Borrego, López y Díaz, 2012).

2.8 Conclusión

En vista de los resultados obtenidos, se concluye que en las mujeres el autoconcepto físico no se relaciona con el nivel de condición física, son muy pocas las variables que se relacionan entre sí, existiendo asociación únicamente de salto de longitud y CAF 4 ($P < 0,05$), Fuerza de mano derecha y velocidad / Agilidad con CAF 26 ($p < 0,05$).

En cuanto a los hombres se encontró asociación entre el salto horizontal y velocidad/agilidad con los ítems del cuestionario de autoconcepto físico. Por tanto, en ellos si se correlaciona el nivel de condición física con el autoconcepto físico.

2.9 Referencias

- Acero, J. (2000). *Cineantropometría*. Colombia: Faid editores. Colombia.
- adolescent girls. *Journal of Human Movement Studies*, 48(5), 353-364.
- American College of Sports Medicine. (2010). Guidelines for exercise testing and prescription. 8a edición. Lippincott Williams & Wilkins.
- Arias, F. 2012. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Editorial Episteme (Caracas).
- Arriscado, D., Muros, J., Zabala, M., y Dalmau, J. (2014). Relación entre condición física y composición corporal en escolares de primaria del norte de España (Logroño). *Nutrición Hospitalaria*, 30 (2), 385-394. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.2.7217>
- Asociación Médica Mundial (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. 64° Asamblea general, Fortaleza, Brasil. Recuperado de <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, et al. (2015) Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med*, 162:(2):123-32. <http://dx.doi.org/10.7326/M14-1651>
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Borrego, F., López, G., y Díaz, A. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, Suplemento 2, 57-62. <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/177771/149461>

- Brown, L. y Ferrigno, V. (2005). Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Carraro, Scarpa, S., Ventura, L. (2010). Relationship between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110 (2), 522-530, [10.2466/PMS.110.2.22-530](http://dx.doi.org/10.2466/PMS.110.2.22-530)
- Chamorro, S. (2008). *Caracterización antropométrica y motriz condicional de integrantes de centros de iniciación y formación deportiva de la ciudad de Neiva, entre las edades de 6 a 14 años*. Neiva, Colombia: Oti impresos.
- Chu, N.F. (2010). Strategies for prevention and treatment of obesity among children in Taiwan. *Research in Sports Medicine*, 18 (1),37-48, [10.1080/15438620903413230](http://dx.doi.org/10.1080/15438620903413230)
- Cirujano, M. (2010). *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria*. Madrid: Vision libros.
- Crocker, P.R.E; Sabiston, C.M; Kowalski, K.C; McDonough, M.H, y Kowalski, N. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (3), 185-200, [10.1080/10413200600830257](http://dx.doi.org/10.1080/10413200600830257)
- Du Toit, L., Venter, R. E. y Potgieter, J. R. (2005). The relationship between cardiorespiratory fitness, body composition and physical self-perception of
- Dunton, G.F., Schneider, M., Graham, D.J. & Cooper, D.M. (2006). Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science*, 18 (2), 240-251.
- Esnaola, I; Goñi, A. & Madariaga, J.M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13 (1), 179-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105> (09/09/2017).
- Fernández, J.G; Contreras, O.R; García, L.M y González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia

esta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2), pp. 251-263, [10.14349/rlp.v42i2.478](https://doi.org/10.14349/rlp.v42i2.478)

Fernández-Bustos, J.G; González-Martí, I; Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47 (1), pp. 25-33, [10.1016/s0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/s0120-0534(15)30003-0)
Article

Forteza, K., Comellas, J. y Viñaspre, P. (2006). *El entrenador personal, fitness y salud*. España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Forteza, S., Comellas, J., y Viñaspre, P. (2006). *El entrenador personal. Fitness y salud*. España: Editorial Hispano Europea S. A.

García Sánchez, A., Burgueño Mengibar, R., López Blanco, D., y Ortega Porcel, F. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 453-461. <http://www.rpd-online.com/article/view/v22-n2-garcia-sanchez-burgue%C3%B1o-mengibar-lopez-blanco-ortega>

García-Sánchez, A., Burgueño-Menjibar, R., López-Blanco, D. y Ortega, F. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 453-461.

González S, Sarmiento O, Cohen D, Camargo D, Correa-Bautista J, Páez C, Ramírez Vélez R. Results From Colombia's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*. 2014; 11(1): S33-S44.

Goñi, A., Ruiz de Azua, S. y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.

Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario del Autoconcepto Físico*. Manual. Madrid: EOS.

Goñi, A., & Rodríguez, A. (2007). Variables associated with the risk for eating disorders in adolescence. *Salud Mental*, 30 (4), 16-23.

Grao-Cruces, A; Fernández-Martínez, A, y Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49 (2) ,128-136. Doi <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>

Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A. & Pérez-Turpin, J.A. (2014). Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and Mediterranean diet in adolescents. *Kinesiology*, 46 (1), 3-1.

Greenleaf, C.A., Petrie, T.A. & Martin, S.B. (2010). Psychosocial variables associated with body composition and cardiorespiratory fitness in middle school students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81 (Suppl.3), S65-S74, [10.1080/02701367.2010.10599695](https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599695)

Guérin, Marsh, H.W., Famose, J.P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French connection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 19-38.

Guillén, F., y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 45-59.

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>

Laguado Jaimes, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud*. 2014; 19(1):68-83. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf> Lapunzina, P. y AIELLO, H. (2002). *Manual de antropometría normal y patología: fetal, neonatal, niños y adultos*. España: Masson S.A.

López, L., Pérez, A., Sisa, M., y Téllez, L. (2016). Factores de riesgo cardiovascular en funcionarios de una institución gubernamental en Tunja, Colombia. *Revista cuidarte*, 7(2): 1279-87. doi: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v7i2.324>

Lubans, R., Cliff, D.P. (2011). Muscular fitness, body composition and physical self-perceptions in adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14 (3), 216-221, [10.1016/j.jsams.2010.10.003](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.10.003)

M. Morano, D. Colella, C. Robazza, L. Bortoli, L. Capranica (2011). Physical self-perception and motor performance in normal-weight, overweight and obese children. *Scandinavian Journal of Medicine & Sciences in Sports*, 21 (3), 465-473, [10.1111/j.1600-0838.2009.01068.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01068.x)

Mitchell, N. G., Moore, J. B., Bibeau, W. S. & Rudasill, K. M. (2012). Cardiovascular Fitness Moderates the Relations Between Estimates of Obesity and Physical Self-Perceptions in Rural Elementary School Students. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(2), 288-294.

Moreno, J.A; Moreno, R, y Cervelló, E. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 21 (1), 147-154.

Moreno-Murcia, J.A., Hellín, P., González-Cutre, D., & Martínez-Galindo, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14 (1), 282-292, [10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25)

Moreno-Murcia, J.A; Hellín, P; González-Cutre, D., y Martínez-Galindo, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity

and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14 (1), 282-292, [10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25)

Niño, C. (2012). Estimación del consumo máximo de oxígeno mediante pruebas de ejercicios maximales y submaximales. *Movimiento científico*, 6(1), 19-30.

Ortega FB, Ruiz JR, Sjöström M. (2007). Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescents: the European Youth Heart Study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 4: 61.

Ortega, F., Ruiz, J. & Castillo M. (2013). Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: evidence from epidemiologic studies. *Endocrinol Nutr*, 60 (8), 458-69.

Perea, J., Aparicio, A., Mascarague, M., y Ortega R. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Rev Nutr Hosp*, 32: (20-22).

Raj, M., & Kumar, R.K. (2010). Obesity in children & adolescents. *The Indian Journal of Medical Research*, 132, 598-607.

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

Ramos, S., Melo, L. y Alzate, D. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Manizales, Colombia: Editorial Universidad de Caldas.

Reigal Garrido, R., Videra García, Parra Flores, J.L., Juárez Ruiz de Mier, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.

Reigal-Garrido, R., Becerra-Fernández, C., Hernández-Mendo, A., y Martín-Tamayo, I. (2014). Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 30 (3), 1079-1084. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.157201>

Ruiz, J. R., Castro-Pinero, J., Espana-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M. y Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 518-524.

Ruiz, J., Rizzo, N., Hurtig-Wennlof, A., Ortega, F., Warnberg, J. y Sjostrom, M. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: The European youth heart study. *Am J Clin Nutr*, 84 (2), 299-303.

Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E.G., Ortega, F.B., Cuenca, M.M., & Castillo, M.J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (6), 518-524, [10.1136/bjism.2010.075341](https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341)

Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J., *et al.* (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (12), 909-923, [10.1136/bjism.2008.056499](https://doi.org/10.1136/bjism.2008.056499)

Saverza, A. y Haua, K. (2009). *Manual de antropometría para la evolución del estado nutricional en el adulto*. México: Universidad Iberoamericana.

Sebastiani, E. y Gonzáles, C. (2000). *Cualidades físicas*. España: INDE publicaciones.

Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.



Videra-García, A, y Reigal-Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29 (1), 141-147, [10.6018/analesps.29.1.132401](https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401)

Waters E, de Silva-Sanigorski A, Hall BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, et al. (2011). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev*. 7(12), 1-214

DQS is member of:

