



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

DANIEL SANCHEZ MOGOLLON

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN

PRESENTADO POR:

DANIEL SANCHEZ MOGOLLON

CODIGO: 1093886380

Trabajo de grado para obtener el título de licenciado en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes.

PRESENTADO A:

Mag. Oscar Antonio Quintero Vargas

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



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

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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I “Informe de la Observación Institucional y Diagnostico”	12
<i>Componente Conceptual</i>	<i>12</i>
1.1 Identificación	12
1.2 RESEÑA HISTORICA	14
1.3 FILOSOFIA INSTITUCIONAL	17
1.4 PEI:	18
1.4.1 PLANEACIÓN ESTRATÉGICA.	18
1.4.2 ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL.	18
1.4.3 CONVIVENCIA.	19
1.4.4 PLANEACIÓN CURRICULAR	19
1.4.5 EVALUACIÓN ESTRUCTURA	19
1.5 OBJETIVOS DEL PEI	20
1.6 SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN.	20



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.1 ESCUDO:	21
1.6.2 LA BANDERA:	22
1.6.3 EL HIMNO:	23
1.6.4 LEMA:	24
1.6.5 UNIFORME	25
1.6.5.1 Uniforme femenino de preescolar a undécimo	25
1.6.5.1.1 Diario:	25
1.6.5.2 Uniforme masculino preescolar a undécimo	25
1.6.5.2.1 Gala:	25
1.6.5.2.2 Diario:	26
1.6.5.3 Uniforme De Educación física de preescolar a undécimo:	26
1.7 MISION:	28
1.8 VISION:	28
1.9 PERFIL DEL ESTUDIANTE:	28
1.10 PERFIL DOCENTE PRESENTACIÓN	29
1.11 PERFIL INSTITUCIONAL:	31



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.12 SOPORTE ÉTICO:	31
1.13 PROYECTOS TRANSVERSALES.	32
<i>Componente administrativo:</i>	33
1.14. ORGANIGRAMA	33
1.15 GOBIERNO ESCOLAR	33
1.16 MANUAL DE CONVIVENCIA	35
1.16.1 FORMACION DE CIUDADANIA:	35
1.16.2 DERECHOS BASICO O FUNDAMENTALES DE LOS ESTUDIANTES	35
1.16.3 DEBERES DEL ESTUDIANTE:	35
1.16.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y REPRESENTANTES	40
1.16.5 DERECHOS DE PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE	40
1.17 LEY DEL MENOR	42
1.18 CALENDARIO ESCOLAR/CRONOGRAMA	43
1.19 PLANTA FÍSICA	44
1.19.1 CAMPOS DEPORTIVOS	45
1.20 MATRIZ DOFA	45



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Componente Pedagógico	46
1.21 PLAN DE ASIGNATURAS Y SUS DIMENSIONES	46
CAPITULO II. “Propuesta pedagógica”	49
2.1 TITULO	49
2.2 OBJETIVOS	49
2.2.1 OBJETIVO GENERAL	49
2.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	49
2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	50
2.4 JUSTIFICACION	53
2.5 POBLACION	54
2.6 MARCO TEORICO	55
2.6.1 ANTECEDENTES	55
2.6.2 MARCO CONCEPTUAL	58
2.6.2.1 Educación:	59
2.6.2.2 Educación física:	59



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6.2.3 Salud	60
2.6.2.4 Hábitos y estilos de vida saludable	61
2.6.2.5 Actividad física	62
2.6.2.6 Sedentarismo	64
2.6.2.7 Enfermedades crónicas no transmisibles	65
2.6.2.8 Tiempo libre	66
2.6.2.9 Aprovechamiento del tiempo libre	67
2.6.3 MARCO LEGAL	67
CAPITULO III <i>Informe de los procesos curriculares</i>	71
3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	71
3.2 METODOLOGÍA VIRTUAL	73
3.2.1 SEMANA 1- TERCERO 1 Y 2.	73
3.2.2 SEMANA 1. CUARTO 1 Y 2	74
3.2.3 SEMANA 1. QUINTO 1 Y 2	75
3.2.4 SEMANA 2. TERCERO 1 Y 2.	76
3.2.5 SEMANA 2. CUARTO 1 Y 2	77



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.6 SEMANA 2. QUINTO 1 Y 2.	78
3.2.7 SEMANA 3. TERCERO 1 Y 2	79
3.2.8 SEMANA 3. CUARTO 1 Y 2	80
3.2.9 SEMANA 3. QUINTO 1 Y 2	81
3.2.10 SEMANA 4. TERCERO 1 Y 2	82
3.2.11 SEMANA 4. CUARTO 1 Y 2	83
3.2.12 SEMANA 4. QUINTO 1 Y 2	84
3.2.13 SEMANA 5. TERCERO 1 Y 2	85
3.2.14 SEMANA 5. CUARTO 1 Y 2.	86
3.2.15 SEMANA 5. QUINTO 1 Y 2	87
3.2.16 SEMANA 6. TERCERO 1 Y 2	88
3.2.17 SEMANA 6. CUARTO 1 Y 2	89
3.2.18 SEMANA 6. QUINTO 1 Y 2	90
3.2.19 SEMANA 7. TERCERO 1 Y 2	91
3.2.20 SEMANA 7. CUARTO 1 Y 2.	92
3.2.21 SEMANA 7. QUINTO 1 Y 2.	93



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.22 SEMANA 8. TERCERO 1 Y 2	94
3.2.23 SEMANA 8. CUARTO 1 Y 2	95
3.2.24 SEMANA 8. QUINTO 1 Y 2	96
3.2.25 SEMANA 9. TERCERO 1 Y 2	97
3.2.26 SEMANA 9. CUARTO 1 Y 2	98
3.2.27 SEMANA 10. TERCERO 1 Y 2	99
3.2.28 SEMANA 10. CUARTO 1 Y 2	100
3.2.29 SEMANA 10. QUINTO 1 Y 2	101
3.3 CARTILLA PEDAGOGICA	102
CAPITULO IV <i>Actividades interinstitucionales</i>	103
CAPÍTULO V <i>Informe de evaluación de la práctica integral docente</i>	105
5.1 Carta de apertura	105
5.2 Formato de evaluación para el supervisor -asesor de prácticas.	106
5.3 Plan teórico practica integral	108
5. 4 Nota de práctica integral	109



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.5 Formato nota de la práctica integral	110
5. 6 Formato de evaluación para el docente en formación	111
5.7 Acta de sustentación de trabajo de grado- pregrado	113
5.8 Anexos	114
5.8.1 Capítulo I Informe de la observación institucional y diagnóstico	114
5.8.2 Capítulo III Informe de los Procesos Curriculares	115
5.8.2.1 Evidencias Tercer Periodo	115
5.8.2.2 Evidencias cuarto periodo	117
5.8.2.3 Cartilla pedagógica	119
5.8.3 Capítulo IV Informe de Actividades Intra-Institucionales	136
Conclusiones	137
Bibliografías	139



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Dentro de mi proceso de formación en el programa licenciatura en educación básica, con énfasis en educación física recreación y deportes de la universidad de pamplona, en la práctica profesional de último semestre se asume con la disposición necesaria para trabajar en cualquier institución educativa ya sea pública o privada, con población de diferentes contextos sociales, económicos, culturales entre otros, para dejar allí una huella no solo a nivel profesional sino personal en cada alumno con el que se interactúe, enfocado en la formación integral y buscando transmitir todo el conocimiento posible dentro de la asignatura de educación física, con apoyo de las tecnologías de la información y de la comunicación TICS.

La educación física debe considerarse como una asignatura de gran relevancia para el desarrollo de la persona en todos los ámbitos posibles, logrando que desde el proceso de la práctica profesional sea el inicio de la estructura a seguir, fundamentada y articulada como una prestigiosa profesión de la cual los futuros licenciados de la universidad de pamplona se conviertan en gestores de este proceso que de la mano con la vocación a ser docente logren un mejor país.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

Informe de la Observación Institucional y Diagnostico

Componente Conceptual

1.1 IDENTIFICACIÓN.

- **NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:** INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN, MUNICIPIO SALAZAR DE LAS PALMAS.
- **DIRECCIÓN:** Carrera 5° N°1 – 30, Sede principal. Salazar de las Palmas.
- **TELÉFONO:** 5668330
- **CÓDIGO DANE:** 154660000698
- **UBICACIÓN:** Departamento Norte de Santander.
- **MUNICIPIO:** Salazar de las Palmas
- **ZONA:** Urbana. **BARRIO:** El volante
- **NATURALEZA JURÍDICA:** Oficial.
- **PROPIEDAD PLANTA FÍSICA:** Hermanas de la presentación
- **JORNADA:** Completa.
- **ÁMBITO:** Educación formal



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



NIVELES QUE OFRECE: Preescolar, Básica y Media.

- **CARÁCTER:** Técnico
- **NOMBRE RECTOR:** Hna. Delia Vargas Galeano
- **NIVELES EDUCATIVOS:**
 - Sede escuela nueva generación: Transición, primero y segundo primaria
 - Sede escuela José celestino mutis: Tercero, cuarto y quinto primaria
 - Principal Colegio nuestra señora de belén: sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y undécimo
- **PERSONAS QUE LABORAN EN EL ESTABLECIMIENTO:**
 - Directivos Docentes: 4
 - Docentes: 20 en Básica Secundaria, 15 en Básica Primaria Administrativos: 4
 - Número total de estudiantes: 974



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2 RESEÑA HISTORICA

El colegio Nuestra Señora de Belén, fue fundado un 11 de marzo de 1915 en el municipio de Salazar de las Palmas, Norte de Santander por solicitud del reverendo padre José Trinidad de Jesús Zafra, párroco del lugar y distinguidos caballeros de la localidad, quienes gestionaron ante la superiora provincial de Bogotá, él envió de las hermanas. En respuesta a esta solicitud, fueron destinadas las hermanas, Helena (superiora), María Indalecia, María Laura e Ignacia del Carmen que desde su llegada sintieron el cariño de la ciudadanía y la confianza del pueblo, factores que le permitieron hacer el bien entre las diferentes clases sociales.

Al iniciar había 60 alumnas de las cuales 37 eran internas y unos 15 niños para la sección infantil. El colegio fue constituido como plantel educativo con la ordenanza número 8 del 6 de abril de 1915 bajo la dirección de la hermana María Amelia, subdirectora Hermana Camila y como profesoras las hermanas San Enrique y Luisa Martina. El colegio tomo fuerza, y fue creciendo en todos los aspectos, pero en 1932 la violencia política hizo que las hermanas tuvieran que salir del pueblo como medida prudencial, por orden del arzobispo de Pamplona Monseñor Rafael Afanador. La institución educativa durante ese tiempo fue dirigida por personal seglar. En 1939 fue el feliz retorno, gracias a la gestión de los padres de familia y el honorable consejo municipal que desde hace tiempo trabajaban por el regreso de las hermanas, consiguieron que el gobierno departamental incluyese en la nómina del personal docente del colegio el nombramiento de cuatro hermanas una de ellas como directora.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El señor Jesús Barrera escritura a la comunidad de las hermanas de la presentación una casa de su propiedad donde su única petición fue que llevara el nombre de **NUESTRA SEÑORA DE BELEN** en honor a la reina de Salazar. Desde 1946 hasta 1949 el colegio tuvo la oportunidad de darle una orientación normalista que luego hacia los años de 1950 se encamino hacia el comercio para capacitar a las estudiantes en la consecución de un empleo digno, pues la población de Salazar se encuentra ubicada cerca de la capital, los jóvenes que recibían el título de comercio, se caracterizaban por el buen desempeño en los bancos y las oficinas.

Durante el año de 1964 la hermana María Abigail inicio la construcción del actual edificio donde se dictan las clases, fueron grandes los esfuerzos de las hermanas para terminar la obra y ponerla al servicio de la niñez y la juventud femenina en las secciones de primaria y secundaria hasta cuarto de bachillerato.

En 1965 se establecieron cuatro años de comercio y en 1966 se graduó la primera promoción de bachillerato básico comercial, con cuatro años de estudio, es decir hasta cuarto de bachillerato, hoy noveno. Hacia el año de 1971 se organizaron las clases nocturnas para darle la oportunidad a la gente pobre y sencilla, sobre la necesidad de superarse y de recibir una buena educación. En el año de 1981 se dio inicio a la remodelación de la parte donde está la cancha, el salón de actos y los salones que se encuentran en el segundo piso, con destino para la primaria que adolecía de un sitio apropiado para los niños y niñas que recibían formación en los claustros del colegio.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En 1986 la federación de cafeteros hizo entrega de la unidad de sanitarios para la cual dio inicio un aporte del 70% y el resto de recursos económicos lo dio la comunidad de las hermanas para la culminación de los baños.

En el año de 1982 se obtuvo la aprobación del bachillerato comercial bajo la dirección de la hermana María de Jesús Sierra. Dicho título acreditaba en las egresadas en abrir caminos hacia el trabajo o continuar estudios universitarios, completando así el ciclo desde el preescolar hasta el último grado de estudios secundarios.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.3 FILOSOFIA INSTITUCIONAL

La institución cuenta con un proyecto educativo sólido y en proceso de articulación constante a la realidad; que apunta a la formación integral, desarrollando armónicamente la dimensión ética, espiritual, cognitiva, afectiva, corporal, estética, comunicativa y socio-política de la persona.

Ofrece un sistema educativo que capacita para ser personas y ser uno mismo en dimensión individual y social, dentro de un proceso de humanización de la educación se desarrollan valores humanos que puedan hacer opciones que lo comprometan en la lucha por una realidad en donde se integre la ciencia, la fe y la cultura colombiana con una visión de profundidad en la inagotable riqueza de la realidad, y su creatividad.

Quiere formar personas con un amplio sentido de la vida, capaces de crear un compromiso en la construcción de un orden equitativo, justo, participativo y solidario.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4 PEI:

El PEI de la IE Nuestra Señora de Belén se resume en los siguientes puntos:

1.4.1 PLANEACIÓN ESTRATÉGICA.

Se destaca la visión de futuro deseado; plasma la identidad a partir de principios y fundamentos que enmarcan el accionar de la IE Nuestra Señora de Belén. La elaboración del diagnóstico o análisis de la situación actual en todos los ámbitos de gestión, señalando, no sólo los problemas, debilidades y amenazas, sino su fortaleza y oportunidades, que son los que la llevan a la transformación en una institución de calidad.

1.4.2 ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL.

Asegura una participación organizada y responsable de los miembros de la comunidad educativa en las diferentes instancias de PLANEACIÓN y decisión de los asuntos institucionales:

- Desde la gestión Directiva
- Desde la gestión pedagógica
- Desde la gestión comunitaria
- Desde la gestión administrativa



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4.3 CONVIVENCIA.

La institución nuestra señora de belén se encuentra continuamente en un reto constante de establecen una coordinación y una convivencia pacífica entre sus asociados a través de la búsqueda de alternativas de solución a sus problemas en los casos de acoso, violencia escolar y de vulneración de los derechos Humanos, sexuales y reproductivos que afecten a las niñas y niños adolescentes, donde se formen en y para la ciudadanía; y donde convivan seres autónomos con apoyo de los valores inculcados.

1.4.4 PLANEACIÓN CURRICULAR

Es la apuesta pedagógica de nuestra institución en donde se encuentran los proyectos integradores y transversales. Este componente es clave para el mejoramiento de la calidad de la educación y del fortalecimiento escolar.

1.4.5 EVALUACIÓN ESTRUCTURA

El instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, de Salazar de las Palmas, de acuerdo con el Decreto 1290 de 16 de abril de 2009 y con la autonomía que este otorga, su construcción se realizó teniendo en cuenta los parámetros establecidos en el Artículo 4. La evaluación como parte esencial del proceso pedagógico tiene como finalidad:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Buscar la calidad y excelencia de la educación en el IE
- Asegurar el éxito del proceso de aprendizaje
- Identificar las fortalezas y dificultades de los estudiantes
- Ofrecer oportunidades con planes de refuerzo para corregir y superar las dificultades
- Propiciar información para reorientar el proceso de desarrollo de los estudiantes

Define el sistema de evaluación de la gestión institucional y la evaluación de los Aprendizajes.

Consideramos 4 aspectos fundamentales:

1. Evaluación por competencias.
2. Evaluación fundamentada en acompañamiento.
3. Evaluación que fortalece el diálogo.
4. Evaluación que contribuye al apoyo interinstitucional.

1.5 OBJETIVOS DEL PEI

Brindar a los niños y jóvenes una educación de calidad, pertinente e inclusiva, útil para la vida, para su desarrollo afectivo, personal y social.

1.6 SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN.

Son símbolos del Instituto técnico nuestra señora del belén, la bandera, el lema y el Himno.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.1 ESCUDO:

El centro de la bandera en forma de círculo con fondo azul simboliza la armonía y la sencillez. Esculpida en él, una abeja dorada símbolo del trabajo, constancia en el estudio, disciplina intelectual, valoración y superación constante “siempre lo mejor.

Enmarcado en una decena del rosario que representa gusto por la oración y la piedad que debe inspirar la vida de los estudiantes Presentación, y sobre todo el vínculo que lo une con la Virgen María.



Figura 1. Escudo IE Nuestra Señora de Belén.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.2 LA BANDERA:

La bandera del colegio es esencialmente Mariana como Salazar; de ahí los colores blanco y azul, distribuidos en tres franjas horizontales iguales: dos azules y una blanca que va en medio de las dos azules.

- El blanco simboliza la transparencia, claridad y paz que debe distinguir a un estudiante Presentación.
- El azul simboliza la sencillez y lealtad; la profundidad y prudencia que debe distinguir a un estudiante Presentación



Figura 2. Bandera IE Nuestra Señora de Belén.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.3 EL HIMNO:

CORO

En espíritu todos unidos

En abrazo fraterno de amor

Fresca sabia de tronco robusto

Sueño azul de la presentación.

I

De ideales conquistas gloriosas

Codiciándolo está el corazón

Cual cosecha de estrellas fulgentes

Y trigales en constelación.

II

Nuestras almas cuales linfas bullentes

Sean cáliz de todo sabor

Ritmo alegre y eterno que late



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Al latir de la presentación.

III

Juventud animad vuestro brazo

Nuestro pecho se enciende en ardor

Y marchemos las manos unidas

Como hermano y hermana hasta Dios.

IV

En panales de amor libar puedan

Corazones piedad y virtud

Cuando poseen su planta en el mundo

Y en sus huellas florezca la luz

1.6.4LEMA:

"CON CALIDAD HACIA LA CALIDAD"



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.5 UNIFORME

El uniforme demuestra identidad y pertenencia a la Institución:

1.6.5.1 Uniforme femenino de preescolar a undécimo

1.6.5.1.1 Gala:

- Camisa: blanca de manga larga con vivo azul en el cuello y la manga, cinta azul en el cuello.
- Jumper: de cuadritos blanco y azul que cubra la mitad de rodilla, el escudo de la Institución en la parte superior izquierda.
- Zapatos: negros de cuero con hebilla, bien embetunados. Medias: blancas a media pierna.
- Guantes: blancos para casos especiales.

1.6.5.1.1 Diario:

Camisa: blanca manga corta, jumper, zapatos y medias igual que el de gala.

1.6.5.2 Uniforme masculino preescolar a undécimo

1.6.5.2.1 Gala:

- Guayabera: blanca manga larga, el escudo de la Institución en la parte superior izquierda.
- Pantalón: color azul oscuro. Adelante a cada lado dos pliegues y bolsillos laterales. Bota recta. Atrás con dos bolsillos, y sin entubar.
- Correa: negra.
- Zapatos: negros de cuero, con cordones trenzados, bien embetunados.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6.5.2.2 Diario.

- Camisa: Blanca estilo guayabera manga corta con puño doblado, cuello camisero con dos botones blancos en cada lateral. El escudo de la Institución en la parte superior izquierda, en la parte baja de la camisa al lado y lado va un bolsillo.
- Pantalón: Clásico de tela color azul oscuro. Correa: negra de cuero. Medias: Azul oscuro a media pierna.
- Zapatos: negros de cuero, con cordones. Para todos los estudiante es obligatorio el uso de la chaqueta reglamentaria.

El porte del uniforme de gala es exclusivo para eventos especiales de la institución como: actos cívicos, religiosos, académicos, culturales y sociales. En las celebraciones importantes de la Institución: grados, izadas de bandera, fiesta patronal, solemnidad de Marie Poussepin y del Colegio, o cuando las directivas lo indiquen.

16.5.3 Uniforme De Educación físicade preescolar a undécimo:

- Camibuso: blanco con cenefa azul y amarilla en el cuello y la manga; El escudo de la Institución en la parte superior izquierda.
- Sudadera: azul rey con línea blanca y vivo amarillo a los lados, bota recta, bolsillos laterales a la cintura. Pantalóneta: color azul rey.
- Medias: Blancas a media caña.
- Tenis: de tela o cuero blancos con cordones.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
...¡Es nuestro objetivo!



Figura 3. Uniforme diario IE Nuestra Señora de Belén.



Figura 4. Uniforme educación física IE Nuestra Señora de Belén.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.7 MISIÓN:

Somos una comunidad educativa de carácter público, dirigida por las Hermanas Dominicas de la Presentación, con un personal calificado e idóneo, que orienta integralmente niños, niñas, adolescentes y adultos; en los niveles de Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria, Media técnica con base en los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, la asesoría del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), que otorga a los estudiantes una técnica en asistencia administrativa, proyectos educativos como SER HUMANO, con Responsabilidad, Respeto, Honestidad, Piedad, Trabajo, Sencillez y Solidaridad; para presentar a la comunidad, hombres y mujeres, social, cultural y laboralmente competentes, que mejore la calidad de vida de las familias salazareñas.

1.8 VISION:

El Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar, se proyecta hacia el 2025 como líder de la formación integral, afianzada en valores Humano-cristianos, reconocida por su calidad educativa, constructora de personas competentes a nivel laboral y técnico, para desempeñarse en cualquier campo del saber y comprometidas con la sociedad.

1.9 PERFIL DEL ESTUDIANTE:

Identifica las características del estudiante presentación:

- **EQUILIBRADO:** Tiene capacidad de controlar sus emociones, reflexionar, respetar y valorar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **HONESTO(A):** Actúa coherentemente movido por la verdad y los principios éticos y morales.
- **SOLIDARIO(A):** Se conmueve con el dolor ajeno, colabora, sirve a los demás con desinterés.
- **AMANTE DEL SABER:** Estudia, se apropia de saberes científicos, técnicos y tecnológicos. Sabe administrar el tiempo libre en la sana recreación, el deporte, el arte y la cultura.
- **AMANTE DEL TRABAJO:** Desarrolla las competencias laborales, que lo prepara para el mundo del trabajo.

1.10 PERFIL DOCENTE PRESENTACIÓN

- El docente y/o la docente del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, es persona humana, ética, científica y profesionalmente idónea para desempeñarse como maestros o maestras en la institución educativa, capaces de ahondar, asumir y respetar la identidad confesional del proyecto educativo, con todas las exigencias y consecuencias humanísticas, pedagógicas, éticas y profesionales exigidas por la autoridad competente.
- Se caracteriza por la competencia cultural académica y profesional que lo hace liderar y proponer la vivencia de los valores institucionales y democráticos y además promover procesos personalizados coeducativos de: aprender a ser, aprender a hacer, aprender a conocer, aprender a crear y transformar y, aprender a convivir.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Consciente de la significación de su vida y del impacto de su testimonio autentico en la formación de las niñas y niños, jóvenes y adolescentes del colegio, se esfuerza para que estos perciban una vida coherente, libre, responsable y solidariamente comprometida con los derechos humanos y el medio ambiente.
- Concedor de la diversidad y pluralidad de las personas que acompaña en los procesos educativos, promueve la valoración positiva de la diferencia, la capacidad de diálogo, el consenso y la expresión autónoma de los valores y carismas personales de sus estudiantes.
- El docente del colegio de La Presentación es ante todo un ciudadano consciente de sus deberes y derechos políticos, sociales y culturales, capaz de incentivar la identidad nacional, promover los valores autóctonos, identificar las capacidades y competencias de sus estudiantes, talentos y disponibilidades especiales para el desarrollo humano en función del bien común y la solidaridad.
- Identificado con el patrimonio educativo de la Congregación de Hermanas Dominicanas de la Presentación y, de manera especial con la tradición educativa de la institución, asume los valores, gestiona los principios y promueve la pertenencia de los estudiantes y las familias con el PEI.
- Trabaja en equipo, promueve la colaboración y participación, incentiva la creatividad, facilita el acercamiento, el encuentro y el debate y hace posible la convivencia y solución pacífica de los conflictos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.11 PERFIL INSTITUCIONAL:

Marcan la identidad de sus miembros y resaltan los valores de la comunidad educativa:

- **PIEDAD:** Orientar a la trascendencia, a la verdad y mantener la existencia abierta al diálogo con DIOS, con las personas y la naturaleza.
- **SENCILLEZ:** Establecer relaciones positivas sin excluir a nadie, dar y recibir afecto, respetarse, valorarse a sí mismo y reconocer los dones de los demás.
- **TRABAJO:** Participar en la obra creadora de DIOS, desarrollando y perfeccionando al máximo sus capacidades y talentos.
- **RESPONSABILIDAD:** Cumplir los deberes que hacen de las personas individuos comprometidos consigo mismo y con la sociedad.
- **RESPECTO:** Reconocer en todas las personas su dignidad como un ser creado por Dios, desde las diferencias de género, raza, ideología y creencias.
- **SOLIDARIDAD:** Dar desinteresadamente, buscar el bien común y trabajar con generosidad al servicio de los necesitados.

1.12 SOPORTE ÉTICO:

La institución promueve en el estudiante el desarrollo de las dimensiones básicas:

- **ESPIRITUAL:** Genera ambientes y espacios para la reflexión y vivencia de los valores cristianos promoviendo el desarrollo del juicio moral, la ética y el compromiso de ser agente evangelización en la opción de Fe y justicia social.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **INTELLECTUAL:** Desarrolla la estructura mental, las inteligencias múltiples, los procesos de pensamiento, funciones cognitivas, habilidades, ingenio, creatividad, competencias interpretativas, argumentativas y propositivas para construir el intelecto.
- **CORPORAL:** Promueve el cuidado del cuerpo, la salud, la nutrición el crecimiento, el sentido y responsabilidad de la corporeidad y su expresión mediante múltiples lenguajes, aportando a la formación del carácter y la personalidad, generando espacios sociales de integración.
- **AFECTIVA:** Expresa sus emociones a través de la manifestación de los sentimientos; acepta, estima, aprecia a sus semejantes y experimenta de parte de los demás aceptación, estima, aprecio y amor desarrollando de manera equilibrada su personalidad.
- **SOCIAL:** Establece relaciones interpersonales de amistad, compañerismo, solidaridad, que generan un impacto de estabilidad con sus semejantes.

1.13 PROYECTOS TRANSVERSALES.

La institución desarrolla los siguientes proyectos que ayudan al fortalecimiento de las áreas:

- Educación para el ejercicio de los DH
- Proyectos de educación ambiental
- Hábitos y estilos de vida saludable
- Movilidad segura



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Educación Sexual y construcción de ciudadanía
- Educación económica y financiera

Componente administrativo:

1.14. ORGANIGRAMA

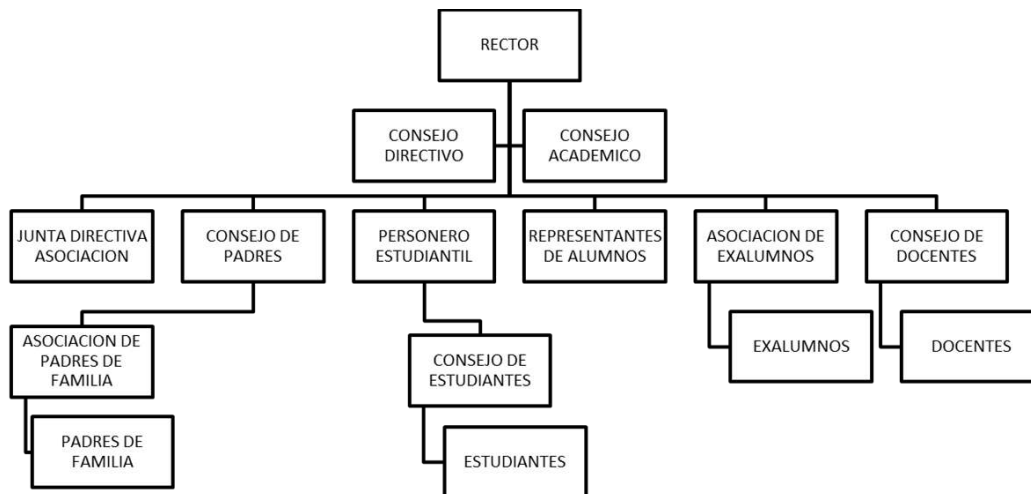


Figura 5. Organigrama IE Nuestra Señora de Belen.

1.15 GOBIERNO ESCOLAR

El Gobierno Escolar es una forma de organización que promueve la participación de los directivos, docentes, estudiantes, padres de familia, personal administrativo y operativo, ex alumnos y representantes de los medios productivos, en las diferentes actividades de la Institución. Es una herramienta democrática, cívica y política, eficaz en la formación de los futuros ciudadanos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El IE Nuestra Señora de Belén como institución educativa, establece un reglamento electoral para dar cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 68 de la Constitución Política y en armonía con lo dispuesto en los incisos 2º y 3º del artículo 142 de la Ley 115 de 1994, para desarrollar y ejecutar el verdadero sentido de la democracia participativa, vivenciar prácticas de pluralismo ideológico y la tolerancia, toma de decisiones, autocrítica y autorregulación del comportamiento social y académico en la práctica de sus derechos y deberes. Artículo 22. Conformación del Gobierno Escolar. El Gobierno Escolar en los establecimientos educativos estará constituido por los siguientes órganos:

Consejo directivo:

1. El rector
2. Dos representantes del personal docente, uno de básica primaria y otro de básica secundaria
3. Dos representantes de padres de familia, uno elegido por junta directiva de la asociación de padres y otro por el consejo de padres
4. Un representante de los estudiantes, de ultimo grado ofrecido por voto democrático
5. Un representante de los ex alumnos

Consejo académico:

Es convocado y presidido por el rector o director, estará integrado por los directivos docentes y un docente por cada área o grado, que ofrezca la institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.16 MANUAL DE CONVIVENCIA

Una institución educativa se valora en función de la participación de sus actores. Esto implica que la convivencia no esté aislada, sino que se conciba como parte de los procesos escolares.

En este sentido, lo que permite que la institución cumpla con su fin educativo tiene que ver con el sistema de relaciones de cuidado, respeto, seguridad y confianza generadas entre estudiantes, educadores, padres de familia y directivos docentes.

En lo relacionado al componente de Convivencia contemplado desde el PEI, se tendrá en cuenta que el trabajo a desarrollar con la comunidad educativa debe estar contemplado desde:

1.16.1 FORMACION DE CIUDADANIA:

La institución trabaja en el desarrollo de competencias que formen ciudadanía desde los principios básicos: Piedad, sencillez, trabajo, responsabilidad, respeto y solidaridad; cumpliendo los lineamientos establecidos por la fundadora Marie Poussepin.

1.16.2 DERECHOS BASICO O FUNDAMENTALES DE LOS ESTUDIANTES:

El estudiante tiene derecho a:

1. Ser identificado y reconocido por el nombre.
2. La honra y al buen nombre.
3. Ser incluido el sistema de educación sin discriminación alguna.
4. La formación integral que posibilite el desarrollo humano: Art. 44, 45,67.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. Ser perdonado, a que se le reparen los daños y a restablecer las relaciones armónicas.
6. Recibir trato, respetuoso y justo de los miembros de la comunidad educativa.
7. La libre expresión en un ambiente de respeto y que no afectan los derechos ajenos.
8. Ser escuchado oportunamente en condiciones de igualdad.
9. Participar en actividades programadas por el Colegio.
10. Participar en la construcción y actualización del Manual de Convivencia
11. Ser elegido y participar en el consejo de estudiantes si cumple los requisitos.
12. Ser elegido personero (a) o al consejo directivo si está en undécimo y cumple los requisitos.
13. Ser contralor (a) si está en décimo grado y cumple los requisitos.
14. Conocer la programación académica de las diferentes áreas y asignaturas.
15. Presentar evaluaciones y actividades por inasistencia con causa.
16. Recibir educación religiosa respetando su credo.
17. Vestir los uniformes de la institución y en caso de gestación presentarse de particular.
18. Disfrutar de ambiente agradable y seguro para el aprendizaje y la sana convivencia.
19. Acceder a las dependencias de la institución asignadas para su uso.
20. El debido proceso, a la defensa en casos disciplinarios y académicos según la Ley.
21. Dar y recibir afecto guardando el debido respeto por la dignidad del otro.
22. Recibir atención, orientación de directivos, psicólogo(a), docentes y C.C.E.
23. Recibir estímulos académicos, culturales, deportivos, religiosos y disciplinarios.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



24. Conocer los registros de comportamiento en los documentos de seguimiento.
25. Conocer el resultado de las actividades académicas y nivelaciones.
26. Participar en evaluación del comportamiento mediante la autoevaluación
27. Recibir educación de calidad con la intensidad horaria y normatividad actual.
28. Ser promovido (a) cuando cumpla debidamente el proceso académico.
29. Pedir permisos debidamente justificados ante las instancias respectivas.
30. Ser valorado como persona con sus limitaciones y desempeños excepcionales.
31. Recibir trato igualitario, sin discriminación de ninguna índole.
32. Al descanso y a la recreación como lo establece la Institución.
33. Participar en actividades de nivelación programadas por la institución.
34. Presentar sugerencias, quejas y reclamos de manera respetuosa cuando sea necesario.
35. Recibir y portar el carnet del estudiante.

1.16.3 DEBERES DEL ESTUDIANTE:

1. Conocer y cumplir el Proyecto Educativo, los principios y el Manual de convivencia Institucional.
2. Respetar las diferencias, a las personas con discapacidad, grupos étnicos, afrocolombianos, extranjeros, la orientación sexual, ideologías políticas, credo religioso.
3. No ridiculizar con burlas o sarcasmos la autoridad y respetar todos los miembros de la Institución.
4. Cumplir los objetivos y las metas de Calidad de la Institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. Cuidar el pupitre que se le asigna y hacer buen uso de los demás enseres de la Institución.
6. Cumplir los requisitos académicos, actitudinales y comportamentales como estudiante.
7. Actualizar y presentar en el tiempo estipulado los documentos requeridos por la Institución.
8. Valorar y respetar la vida y la integridad del otro.
9. Respetar los derechos ajenos y hacer buen uso de los propios.
10. Pedir perdón en un clima de reconciliación, y construir relaciones de sana convivencia.
11. Cuidar y respetar sus pertenencias y las de los demás.
12. Obedecer y respetar a directivos, autoridades, docentes, administrativos, operativos y miembros de los organismos de participación.
13. Practicar las normas de urbanidad y buenos modales, aceptando respetuosamente las correcciones impartidas por las directivas y docentes de la Institución.
14. Cumplir los horarios, tareas, talleres y las actividades programadas por la Institución.
15. Presentar excusa escrita firmada por el representante legal en caso de inasistencia.
16. Presentar evaluaciones y talleres en casos de ausencia justificada.
17. Permanecer en el lugar asignado por el titular dentro del Aula de clase.
18. Permanecer en orden dentro del aula, durante los cambios de clase.
19. Aprovechar el tiempo de descanso para la sana recreación.
20. Participar activamente en el desarrollo de las clases y actividades programadas por la Institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21. Alcanzar la excelencia en cada una de las áreas, asignaturas y en el desarrollo personal.
22. Llevar y entregar al representante legal la información que envíe la Institución regresando los desprendibles diligenciados y firmados debidamente dentro de los plazos estipulados.
23. Cuidar el espacio físico-ambiental e institucional manteniendo en orden y aseo de los espacios que habita. No usar goma de mascar, ni fumar, ni dar mal uso al mobiliario de las aulas y lugares pedagógicos, usar adecuadamente el material didáctico y utensilios de los servicios que brinda la institución.
24. Respetar, cuidar y utilizar en forma adecuada los bienes y enseres que la Institución dispone para el servicio educativo y abstenerse de dibujar grafitis o cualquier otra expresión en ellos, que irrespete a las personas y a sí mismos.
25. Responder por los daños causados a otras personas, a sus pertenencias y a los bienes de la Institución.
26. Llevar con respeto el uniforme y mantener la presentación personal exigida por la Institución.
27. Portar materiales necesarios para el desarrollo del proceso de aprendizaje.
28. Manifestar sentido de pertenencia por la institución y su buen nombre.
29. Comportarse adecuadamente dentro y fuera de la Institución Educativa.
30. Propiciar y favorecer con lealtad las relaciones entre la Institución, la familia y los diferentes miembros de la Comunidad Educativa.
31. Valorar el trabajo de quienes desempeñan funciones y servicios en la Institución y demás miembros de la Comunidad Educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



32. Evitar burlas, apodos y ofensas contra la integridad de los miembros de la comunidad educativa o quienes en ella presten algún servicio.

33. Aceptar y respetar las ideas de los demás y las decisiones tomadas por consenso.

1.16.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y REPRESENTANTES LEGALES

1. Brindar en el hogar espacios y ambientes, que generen confianza, cuidado y protección.
2. Participar en la formulación planeación y desarrollo de estrategias que promuevan la Convivencia Escolar y el ejercicio de DDHH y DHSR, en la prevención, mitigación de la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia.
3. Acompañar a los estudiantes en el proceso Pedagógico siguiendo la Ruta de Atención integral utilizando los mecanismos legales existentes.
4. Ser como familia el núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos según el Art. 7 de la ley 115 de 1994.
5. Aplicar el Art. 39 de la ley 1098, el 2006 Código de Infancia y Adolescencia. El Art. 3 del decreto 1860 de 1994 y el Dec 1290 de 2009, por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes; de los niveles de educación básica y media; el Dec 1286 de 2005.

1.16.5 DERECHOS DE PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL:

Estos Derechos están consagrados en la Constitución Política de Colombia, en la Ley 115 de Educación, en el Código del Menor y en el P.E.I. son:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. Ser considerado miembro activo de la Comunidad Educativa.
2. Ser atendido oportunamente por la Rectoría, la Coordinación, la Orientación, el Personal Docente y asistencial en un horario establecido para tal efecto.
3. Proponer iniciativas y sugerencias que estén de acuerdo con las normas vigentes y contribuyan al mejor funcionamiento del Plantel.
4. Hacer reclamos justos y respetuosos, dentro del tiempo fijado por las normas legales e Institucionales.
5. Conocer oportunamente las observaciones y sanciones que afecten a sus hijos (as) o estudiantes bajo su responsabilidad.
6. Recibir la colaboración eficiente y a tiempo de los diversos estamentos del plantel en los aspectos educativos y formativos.
7. Elegir y ser elegidos a los cargos representativos en la Institución: Consejo Directivo, consejo de Padres de familia, Comités y otros según requisitos legales y acuerdos institucionales.
8. Participar en la construcción y actualización del Manual de Convivencia
9. Velar por el cumplimiento del presente Manual de Convivencia Social, siguiendo el conducto regular.
10. Participar en la elaboración y evaluación del Proyecto Educativo Institucional (P.E.I).
11. Conocer la Filosofía del Plantel, el MC, los procesos metodológicos y el sistema de Evaluación.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



11. Recibir periódicamente los informes académicos y de comportamiento social de los estudiantes.
12. Solicitar personalmente permiso para ausentar a sus hijos o hijas o acudidos de la institución en caso de real necesidad.

1.17 LEY DEL MENOR

La protección de la infancia y de la adolescencia es un compromiso de la comunidad mundial. En Colombia se destaca la nueva Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, mediante la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, cuyo objeto es “establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizarles el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección se hará obligación de la familia, la sociedad y el Estado”. Es necesario su promulgación y divulgación en toda la comunidad académica, para que las personas que la integran sirvan de gestores de los nuevos avances formativos, lográndose su socialización, su conocimiento y lo más importante, su efectividad, pues todos somos corresponsables del cumplimiento de los derechos y garantías de sus destinatario.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.18 CALENDARIO ESCOLAR/CRONOGRAMA

Primer Semestre

- 20 de Enero al 15 de Marzo de 2020 (Ocho semanas)
- 20 de abril al 12 de julio de 2020 (Doce semanas)

Segundo Semestre

- 13 de julio al 06 de Diciembre (Dieciocho semanas)

Las semanas de receso estudiantil varían durante de la emergencia sanitaria se conforma de catorce semanas:

- 30 de Diciembre 2019 al 19 Enero de 2020 (Tres semanas)
- 1 de Marzo al 19 de abril de 2020 (Cinco semanas)
- 20 de Julio al 02 de Agosto de 2020 (Dos semanas)
- 05 de Octubre al 11 de Octubre (Una semana)
- 07 de Diciembre al 27 de Diciembre (Tres semanas)

Las semanas de desarrollo institucional se distribuyen en siete semas que corresponden a las siguientes fechas:

- 06 de Enero al 19 de Enero de 2020 (Dos Semanas)
- 16 de Marzo al 29 de Marzo de 2020 (Dos Semanas)

- 20 de Julio al 02 de Agosto de 2020 (Dos Semanas)



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 05 de Octubre al 11 de Octubre de 2020 (Una Semana)

CUATRO PERIODOS

Los periodos están conformados por treinta y ocho semanas académicas, así:

- Primer periodo: del 20 de Enero al 15 de Marzo (Ocho semanas)
- Segundo periodo: del 20 de Abril al 12 de Julio (doce semanas)
- Tercer periodo: del 13 de Julio al 25 de Septiembre (nueve semanas)
- Cuarto periodo: del 28 de Septiembre al 06 de diciembre (nueve semanas)

1.19 PLANTA FÍSICA

Tabla 1.

Planta física IE Nuestra Señora de Belén

PLANTA FISICA	CANTIDAD	PLANTA FISICA	CANTIDAD
Cafetería	1	Sala de profesores	1
Sala de computo	1	Sala de las tics	1
Restaurante escolar	1	Biblioteca	1
Baños	4	Salones	22
Canchas	2		



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.19.1 CAMPOS DEPORTIVOS

Tabla 2

Campos deportivos IE Nuestra Señora de Belén

CANCHA DE BALONCESTO Y VOLEIBOL	CANCHA DE MICROFUTBOL
1	1

1.20 MATRIZ DOFA

Tabla 3

Matriz Dofo IE Nuestra Señora de Belén

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none">Falta de recursos tecnológicos por parte de los estudiantes para obtener aprendizajes significativos.	<ul style="list-style-type: none">Cuenta con convenios de centros educativos de formación superior.Cuenta con programas de inclusión educativa
FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none">Cuenta con programa de seguridad integrada en el colegio.Cuenta con buen espacio para escenarios deportivos.Cuenta con adecuada iluminación y ventilación dentro de su infraestructura.	<ul style="list-style-type: none">Falta de capacitaciones constantes por parte de los docentes.Poco material para la ejecución de actividades deportivas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Componente Pedagógico

1.21 PLAN DE ASIGNATURAS Y SUS DIMENSIONES.

ÁREA (ASIGNATURA) EDUCACION FISICA

GRADO: TERCERO

Tabla 4.

Plan de asignatura tercer grado IE Nuestra Señora de Belén

EJES	1ER PERIODO	2DO PERIODO	3ER PERIODO	4TO PERIODO
CAPACIDADES FÍSICAS	Coordinación Resistencia. Velocidad. Equilibrio.	Coordinación. Resistencia. Velocidad. Agilidad.	Coordinación. Resistencia. Velocidad. Equilibrio. Flexibilidad.	Coordinación. Resistencia. Velocidad.
PSICOMOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación dinámica general y manejo de lasoga. Coordinación óculo-manual y juegos con pelota y elementos. . 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciación de altura y profundidad en experiencias atléticas. Carreras sin y con obstáculos. Salto de distancia y de altura. 	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrio y experiencias gimnásticas. Control corporal en rollos y giros. Independencia segmentaria en el reloj y tijera. Equilibrio en posiciones invertidas. 	<ul style="list-style-type: none"> Formar jugadas derivadas del microfútbol. Formar jugadas sobre pases Formas jugadas sobre remate, pases, conducción y remate..
AXIOLÓGICA	Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado.	Participa activamente en equipos respetando las habilidades y destrezas de su compañero.	Actividades gimnásticas y participa con gusto en los ensayos de las interclases.	Cumple con las normas y acuerdos de las indicaciones dadas en clase.



SC-CER96940



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

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



ÁREA (ASIGNATURA) EDUCACION FISICA

GRADO: CUARTO

Tabla 5

Plan de asignatura cuarto grado IE Nuestra Señora de Belén

EJES	1er Periodo	2do Periodo	3er Periodo	4to Periodo
CAPACIDADES FÍSICAS	Resistencia. Velocidad. Coordinación.	Flexibilidad. Coordinación. Agilidad.	Coordinación. Resistencia. Velocidad. Agilidad	Coordinación. Resistencia. Velocidad. Agilidad.
DESARROLLO PSICO MOTORIZ	<ul style="list-style-type: none"> Experiencias básicas sobre triatlón. Persecución por grupo. Carreras persecución individual. Relevos simples. Velocidad de acción. Competencias de velocidad. Lanzamiento de la pelota. Saltos individuales y acumulados por grupo. Carreras, saltos y lanzamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> Experiencias gimnásticas en grupo. Figuras estática y de locomoción. Parada de manos y planchas. <input type="checkbox"/> Equilibrio en el muslo. <input type="checkbox"/> El triángulo, el puente. <input type="checkbox"/> el gato, Parada de manos por trios, la torre, pirámide de seis. 	<ul style="list-style-type: none"> Formas jugadas derivadas del fútbol sobre pases. conducir y jugar. remate. Pases, conducción y remate. Reglamento <input type="checkbox"/> Juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Formas jugadas derivadas del baloncesto sobre pases y lanzamientos conducción y lanzamientos <input type="checkbox"/> Pases y conducción. Lanzamientos y pases. Conducción, pases y lanzamientos. Reglamento. <input type="checkbox"/> Juego.
COMPETENCIA AXIOLÓGICA	Ser responsable con el cuidado del material de trabajo.	Mantiene responsablemente el respeto y el trabajo en equipo.	Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo y participa en los ensayos para las interclases	Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.



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

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



ÁREA (ASIGNATURA) EDUCACION FISICA

GRADO: QUINTO

Tabla 6.

Plan de asignatura quinto grado IE Nuestra Señora de Belén

EJES	1er Periodo	2do Periodo	3er Periodo	4to Periodo
CAPACIDADES FÍSICAS	Velocidad. Resistencia. Coordinación	Velocidad. Resistencia. Coordinación. Flexibilidad.	Velocidad. Resistencia. Coordinación. Agilidad.	Velocidad. Resistencia. Coordinación.
PSICOMOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias básicas sobre la carrera de relevos y obstáculos. • Carreras por hilera. • Entrega de testimonio en la zona. • Entrega en hilera. • Vuelta al campo con relevos. • Salto de bastones y obstáculos variados. • Salto del botellón. • Pruebas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias gimnásticas individuales y con bastones. • Rollos adelante y atrás. • Giros. • Larueda • Contra keep • Parada de manos • Esquema coreográfico con combinaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Formas jugadas derivadas del balónmano. • Combinaciones • Pases y recepción. • Dribling y lanzamiento a portería. • Pases y lanzamientos a portería. • Pases, dribling y lanzamientos. • Movimientos del arquero. Juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formas jugadas del voleibol de salón. • Antebrazos. • Golpe de dedos. • Combinaciones. • Reglamento. • Juego.
AXIOLÓGICA	Mantiene responsabilidad de respeto y trabajo en equipo.	Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo	Respeto a su compañero en la ejecución de las habilidades propias individuales en el juego.	Asume con seguridad y responsabilidad situaciones de indisciplina.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II.

2.1 TITULO

Estrategias físicas para promover hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de básica primaria

2.2 OBJETIVOS

2.2.1 OBJETIVO GENERAL

Proponer estrategias físicas para promover hábitos de vida saludable en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del instituto técnico Nuestra Señora de Belén, Salazar de Las Palmas Norte de Santander.

2.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Indagar los hábitos y estilos de vida saludable que poseen los estudiantes en su diario vivir.
- Diseñar estrategias teórico- prácticas para un adecuado conocimiento de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Concienciar sobre los adecuados hábitos y estilos de vida saludable a los estudiantes y sus padres de familia, evitando el riesgo de adquirir una enfermedad no transmitible.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social (OMS, 1948). Al afectarse se puede correr el riesgo de adquirir enfermedad; en la actualidad, debido a la evolución digital y la adquisición de implementos electrónicos tales como: celulares, computadores, video juegos, entre otros se ha visto afectada ocasionando un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), de manera especial en los infantes y adolescentes, quienes han venido transformando los hábitos con menor frecuencia en la actividad física, ejecutándola de forma irregular en su ámbito escolar.

La educación física es un área indispensable y obligatoria para los niños y adolescentes en edad escolar, según los lineamientos del ministerio de educación nacional (MEN). (Cipagauta&Ramirez, 2015) Cuando se implementa a edad temprana y de forma adecuada, este permite desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir; debido a que es una disciplina que se encarga de enseñar, ejecutar y crear estrategias como: juegos creativos, actividades lúdicas, recreativas, físicas y deportivas a través del movimiento; generando en el ser humano un estado de equilibrio en su salud combinado con buenos hábitos y estilos de vida saludable. (Fernandez, 2009).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los hábitos de vida saludables son todas aquellas actividades que se realizan en pro del bienestar personal desde la práctica constante de una actividad física, la buena alimentación entendiéndose esta como el consumo adecuado de frutas, verduras y agua de manera regular, el no consumo de alcohol, tabaco y/o sustancias psicoactivas (Ruiz, Barreto & Camacho, 2016); además estos se ven influenciados por la familia, amigos y medios de comunicación, las cuales se expresan en la vida diaria del ser humano y por lo tanto caracterizan la manera de vivir y de ser de toda persona.

La mala implementación de hábitos saludables como: la inadecuada conducta alimentaria, la inactividad física, la falta de organización del tiempo, conocimiento e interés; están dentro de los 5 primeros factores de riesgo de mayor mortalidad mundial, según la OMS (Ruiz, Barreto & Camacho, 2016). Es importante conocer que la inactividad física, acompañado de una mala alimentación ocasionan enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como: enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, enfermedades coronarias y la obesidad.

En el IT Nuestra Señora de Belén, se identificó que los estudiantes no tienen buenos hábitos y estilos de vida saludable, debido a que no están bien informados acerca de cómo llevar una buena alimentación, actividad física constante, autocuidado como adecuada higiene personal y aprovechamiento del tiempo libre; además no cuenta con un docente de educación física que ejecute actividades con todo el conocimiento previo y ocasionalmente realizan ejercicio. Por ende, los niños presentan a temprana edad problemas como obesidad, falta de energía, malos hábitos de sueño y mal procedimiento al realizar la actividad física, ocasionando un inadecuado gasto energético.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Las ECNT se pueden prevenir si se implementan a su vida diaria los hábitos de alimentación saludable y si se realiza actividad física constante; además de ser vital la adaptación de los mismos en los primeros años de vida, debido que en esta etapa se logra un aprendizaje temprano y fijación de los conocimientos, gracias al desarrollo cerebral y psicomotor en los primeros años de vida. En los infantes la actividad física especialmente debe ser aplicada a través del juego y actividades recreativas, de manera que se permita obtener beneficios a largo plazo, y así mismo, ajustarlo a la cotidianidad. Además, se debe contar con el apoyo y la participación de padres y maestros, como modelos a seguir y promotores de esta práctica.

Es por esto que, se busca promover y concientizar sobre los buenos hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto primaria del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, con apoyo de videos, guías, folletos y capacitaciones dirigidas a los estudiantes, a los docentes y a los padres de familia; además de inculcar la importancia de la educación física como una de las ocho áreas principales que se involucran en el desarrollo integral del niño. Por ello, la pregunta formulada fue: ¿Qué estrategias físicas se pueden proponer para promover hábitos de vida saludable en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del instituto técnico Nuestra Señora de Belén, Salazar de Las Palmas Norte de Santander?



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4 JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial, ha aumentado considerablemente la inactividad física, repercutiendo en la salud de la población en general, y es gracias a esto que, en los últimos tiempos, han prevalecido diferentes enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y factores de riesgo como el sobrepeso, hipertensión y aumento de glucosa en la sangre.

No obstante, la inactividad física es la causante del 21% al 25% del cáncer de mama y colón, 27% diabetes y 30% de enfermedades cardiovasculares. Las tendencias para el desmejoramiento de la salud son el envejecimiento, la alta urbanización sin planificación y la globalización, afectando por igual a países con bajos y altos ingresos. El 5% de la enfermedad adulta se les atribuye a las enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2010).

En la familia es donde se inicia la formación de hábitos saludables en alimentación y actividad física con las costumbres y tradiciones del entorno, pues es allí donde se dan los primeros pasos para una buena nutrición. Esta formación, junto con la impartida en la escuela que es el segundo hogar de los niños, son los principales responsables de la instauración de unos hábitos saludables adecuados. Se puede afirmar que el ámbito escolar se presenta como lugar idóneo para reforzar conocimientos y hábitos saludables en alimentación, nutrición y actividad física.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Con el desarrollo de este proyecto pedagógico se busca inculcar en los niños y niñas hábitos saludables que van de acuerdo a una sana alimentación y actividad física, los cuáles se deben trabajar desde temprana edad puesto que es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud durante toda la vida del individuo y de esta manera tener adultos sanos.

2.5 POBLACION

El grupo seleccionado para la intervención de la práctica integral está conformado por los estudiantes de primaria del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, Salazar de las Palmas Norte de Santander, de los grados tercero, cuarto, quinto en edades comprendidas entre los 8 y 11 años de edad, con una totalidad de 184 estudiantes, donde 99 fueron género femenino siendo un 54% y 85 género masculino con un 46%.

Tabla 7. <i>Correlación de grados y género de la población</i>		
GRADO	FEMENINO	MASCULINO
TERCERO 1	15	13
TERCERO 2	16	13
CUARTO 1	13	12
CUARTO 2	12	11
QUINTO 1	22	18
QUINTO 2	21	18
TOTAL	99	85



SC-CER96940



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

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



2.6 MARCO TEÓRICO

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6.1 ANTECEDENTES

En esta parte de la investigación se toma como base diversas investigaciones a nivel internacional, nacional y local para centrar con bases sólidas en lo ya establecido mediante diferentes metodologías, para observar y tomar como guía al realizar nuestra investigación comparando también los resultados y sus conclusiones al finalizar el proyecto.

El primer antecedente presente es uno a nivel internacional, realizado por Luis Lois Carro y Tamara Rial Rebullido (2016), el trabajo de estos dos autores lleva por nombre: Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. El objetivo general describir los hábitos de actividad física y alimentación del alumnado de cuarto curso de educación primaria de un colegio de Pontevedra para poder promover futuras iniciativas educativas en función de los resultados obtenidos. La metodología empleada fue un estudio observacional de carácter descriptivo sobre los hábitos de alimentación y actividad física del alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria, para indagar sobre los hábitos saludables del alumnado por medio de un cuestionario ad hoc con un total de 20 preguntas. De esto se concluyó que, al ser un estudio local, los datos no son representativos de una tendencia general de la población objeto de estudio. Hubiera sido de interés comparar los datos de dicha muestra con los de otros centros privado y/o público de Pontevedra o incluso con los de un colegio del mismo tipo, pero situado en entorno rural.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La relación de este trabajo con la investigación es la indagación de los buenos hábitos alimentarios y la actividad física en la educación primaria, la diferencia es que se realizó una búsqueda de los hábitos que se manejan en la institución y no, una búsqueda de estrategias físicas que se pueden implementar para promover los buenos hábitos.

Del mismo modo, pero a nivel nacional, Lilia Campo, Yaneth Herazo, Floralinda García, Mariela Suarez, Orlando Méndez y Francisco Vásquez (2017) desarrollaron una investigación llevada a cabo en Barranquilla en la Universidad del Norte titulada: Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. El objetivo general de este trabajo describir los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. La investigación realizada fue de carácter investigativo y la metodología que siguió fue un estudio descriptivo de corte transversal en una muestra de 991 niños, niñas y adolescentes con edades entre 7 y 17 años, provenientes de 16 escuelas públicas de Barranquilla (Colombia). A modo de conclusión se observó así, que resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar general de esta población a lo largo del tiempo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se puede decir, que esta investigación se enfoca más en describir los hábitos saludables como la postura, la higiene, la buena alimentación, el buen uso de tiempo libre y la realización de la actividad física que tiene la muestra objeto y mostrar la importancia de todo lo anterior para evitar las ENT; a diferencia de esta investigación que busca además de indagar, proponer estrategias físicas que se pueden implementar en su diario vivir y para evitar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y factores de riesgo como el sobrepeso, hipertensión y aumento de glucosa en la sangre.

En cuanto a lo local se tomó una investigación llevada a cabo en el municipio de los Patios, a cargo de Diana Cárdenas, Maryury Gamboa y Alba Rojas (2018) cuya investigación lleva por nombre: Impacto del Proyecto Pedagógico Transversal “Promoción De Estilos De Vida Saludable ambientamos Nuestros Malos Hábitos Por Hábitos Saludables” en el Instituto Técnico La Garita Del Municipio de Los Patios, Año 2018 que funcionó como tesis para requisito parcial para la obtención del título de enfermero. El objetivo general de este trabajo es evaluar el impacto que el proyecto pedagógico transversal “Promoción de estilos de vida saludables: cambiemos nuestros malos hábitos por hábitos saludables” tiene en los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del Instituto Técnico La Garita. La metodología adoptada fue bajo el enfoque mixto, con diseño no experimental de corte transversal descriptivo-documental. Se trabajó con una muestra de 160 estudiantes (grados sextos a once), dos profesores coordinadores (líderes del proyecto pedagógico -primaria y secundaria-), el PEI y el documento del proyecto



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



pedagógico transversal. La observación, la entrevista y la encuesta fueron las técnicas de recolección de información y como instrumentos se emplearon la guía de observación, guía de entrevista y cuestionario. Se concluyó que el proyecto pedagógico transversal en torno a los Hábitos y Estilos de Vida Saludable –HEVS-, presenta vacíos en su diseño y planificación, lo que no permite evaluar los alcances durante el tiempo de su ejecución.

Esta investigación tiene una relación directa puesto que este tiene como objetivo indagar la implementación de un Proyecto Pedagógico Transversal sobre los estilos de vida en estudiantes escolarizados en el Instituto Técnico La Garita Del Municipio de Los Patios. De la misma manera nos conecta ya que se realizará en una zona urbana del departamento, donde su población fueron estudiantes de un colegio, semejante a lo que quiere llevar a cabo con este proyecto.

2.6.2 MARCO CONCEPTUAL

En esta sección se elabora una revisión bibliográfica de los conceptos generales a partir de los cuales se sustenta esta investigación como: educación, educación física, salud, hábitos y estilos de vida saludable, actividad física, sedentarismo, enfermedades crónicas no transmisibles, tiempo libre y aprovechamiento del tiempo libre.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6.2.1 Educación:

Es el proceso que facilita el aprendizaje en el mundo para la adquisición de los conocimientos, habilidades, valores, entre otras cosas, hábitos que son transferidos través de procesos didácticos lúdicos. Por otro lado, como refiere Pozo y Pérez (2015) es una realidad presente en la persona a lo largo de toda su vida, ya sea en ámbitos formales o informales, por lo tanto, lo importante es formar personas preparadas para aprender a lo largo de la vida, pero tan relevante como tener la capacidad de aprender, es necesario desarrollar la actitud de desaprender, la aceptación de la caducidad de los conocimientos y la aceptación del cambio necesario. Este proceso normalmente está guiado por alguien al cual se le denomina con el nombre de “docente” pero no necesariamente siempre debe ser guiada por él, la persona puede aprender de manera autónoma, como lo refiere Paulo Freire al mencionar que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo”.

2.6.2.2 Educación física:

Es esa parte del proceso total educativa a través del cual se adquieren aprendizajes y destrezas favorables (físicas, sociales y cognitivas) por medio de la actividad física; de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables y responsables, tal como lo refiere Arizmendi (1995).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el ámbito escolar es de vital importancia la clase de educación física ya que esta es una vía para que el estudiante adquiera nuevos hábitos saludables e implemente para su vida diaria durante todo el ciclo de vida y así poder prevenir las diferentes enfermedades que se presentan a lo largo de la vida, uno de los propósitos fundamentales de la educación física es educar al ser humano en todo lo relacionado con su organismo y su cuerpo y así poder tener un estilo de vida más saludable como afirma Vasquez (1989).

2.6.2.3 Salud

La salud es resultado de la interacción del individuo con su medio ambiente, y está determinada o influenciada por aspectos de tipo biológico, psicológico y social, lo que produce determinados niveles de bienestar físico, mental y social (Granados, Rivera, Muñoz, & Donado, 2011).

Es necesario dar a conocer que los principales hallazgos científicos de los beneficios de la actividad física sobre la salud son: reduce el riesgo de situaciones desfavorables en la salud, para alcanzar mayores y adicionales beneficios se requiere de una actividad física de mayor duración, intensidad y frecuencia, los mayores beneficios ocurren con una actividad física de intensidad moderada mayor a 150 minutos semanales, tanto la actividad aeróbica como la resistencia muscular presentan importantes beneficios sobre la salud, los beneficios de la actividad física sobre la salud ocurren tanto en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, los beneficios de la actividad física sobre la salud también ocurren en personas con discapacidades, son mayores los beneficios de la actividad física sobre la salud que los riesgos, disminución de la mortalidad



SC-CER96940



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

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

Paralelamente, los sistemas de salud juegan un papel importante en la promoción de la actividad física y alimentación saludable y en el control de la obesidad. prestando intervenciones cortas que motiven a la población a aumentar su nivel actividades con impacto moderado y vigoroso (WHO, 2006). Estos programas apuntan a hacer cambios en el comportamiento de los individuos en la disposición u motivación para el cambio o intereses específicos, incorporando la actividad física dentro de la rutina diaria desde la propuesta de metas y pensamiento positivo.

2.6.2.4 Hábitos y estilos de vida saludable

Un hábito “es un mecanismo constante que crea destrezas o habilidades, y se utiliza en varias situaciones de la vida diaria y está basado en la construcción de rutinas” (Organización Panamericana de la Salud, 2016).

Dada la definición que antecede los hábitos y estilos de vida saludables influyen en el estado de salud y calidad de vida a su vez influyen en la “alimentación, reacciones, interacción social y familiar, actividad física y consumo de alcohol y tabaco” (Díez, 2012) según sus hábitos y estilos de vida se tiene o no buena salud y bienestar, las “prácticas saludables son fortalecidas por la familia, las entidades educativas y la sociedad” (ICBF, 2013).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De la misma manera (Velázquez, 2013) define como “hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada”. En consecuencia, “los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia” (Granados, Rivera, Muñoz, & Donado, 2011).

Para el presente estudio los hábitos y estilos de vida saludable son costumbres para lograr bienestar personal, social y laboral, manteniendo una dieta balanceada, realizando ejercicio y no consumiendo sustancias psicoactivas.

2.6.2.5 Actividad física

La actividad física es “cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o



SC-CER96940



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

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

Es toda actividad que comprende una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración. Depende de la etapa de la vida en la que está la persona; en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Además, la actividad física es considerada cualquier movimiento corporal mediante los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles basales. Simultáneamente, el ejercicio es una actividad física planeada y estructurada (Duperly, y otros, 2011).

Al mismo tiempo, hay un gran número de estudios que “han demostrado que realizar actividad física según criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión, y adaptada a las capacidades de unas personas, conlleva a una mejora en la salud significativa, además ayuda a prevenir enfermedades de tipo cardiovascular, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras. (Delgado, 2010)



2.6.2.6 Sedentarismo

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El término sedentario proviene del latín *sedentarius*, de *sed re*, estar sentado. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), lo definió como “la poca agitación o movimiento”.

En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). Este gasto de energía se mide en MET's (unidad de equivalencia metabólica), durante la realización de diferentes actividades físicas como caminar, podar el pasto, hacer el aseo de la casa, subir y bajar escaleras, entre otras

No obstante, el sedentarismo se define como la conducta en la cual solo se realizan actividades que requieren bajo gasto energético como ver televisión, dormir, estar sentado o jugando en medios electrónicos, estas actividades muy cercanas al metabolismo basal. Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009) citado por (Granados, Rivera, Muñoz, & Donado, 2011). Además, los hábitos y estilos de vida inadecuados “propio de las sociedades occidentales, la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, los nuevos modos de ocio... todo colabora para que asuman como válidos comportamientos claramente sedentarios y, por tanto, perjudiciales para la salud. La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias” (Fundación española del corazón, 2016).

Desde otra perspectiva la Organización mundial de la salud manifiesta que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte pasivos también ha reducido la actividad física”. Las causas de la inactividad física por la urbanización superpoblación, aumento de la pobreza, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas. Además, se han creado iniciativas como "Por tu salud, muévete" (Organización Mundial de la Salud, 2017). Por consiguiente, se necesitan medidas de salud pública para mejorar el índice de práctica de actividad física en las poblaciones.

2.6.2.7 Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta, tal como refiere la OMS (2016). Se encuentran los siguientes tipos que son: las enfermedades cardiovasculares, cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Son un problema nacional e internacional de salud pública que afecta a la mayoría de naciones pero tiene un impacto muy importante sobre las poblaciones en situación de vulnerabilidad económica y social. Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado, afirma el ministerio de salud de Colombia (2015).

2.6.2.8 Tiempo libre

Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso. También lo podemos definir como el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas. Escenario deportivo: Es toda instalación construida o adecuada para la práctica de un deporte determinado y legalmente reconocido por el Estado colombiano por intermedio de la autoridad competente respectiva incluyendo todas sus dependencias internas y externas y vías de ingreso y salida aledaña a dichos escenarios.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6.2.9 Aprovechamiento del tiempo libre

La idea de 'aprovechamiento del tiempo libre' tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y práctica del periodo de tiempo libre de una persona. Sin embargo, se puede aprovechar el tiempo libre desarrollando actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso, sacando un rendimiento de ese periodo. De este modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

2.3 MARCO LEGAL

Constitución Política de Colombia 1991

Artículo 27º: “El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra.” Postulan la libertad de enseñanza, aprendizaje e investigación para la comunidad en general y en particular ya sean públicas o privadas las instituciones de enseñanza. La libertad de cátedra se refiere a una libertad propia solo de los docentes de enseñanza superior, es decir, para los docentes que enseñan en universidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Artículo 67°: “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social: con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.” Aparte de ser un derecho, también debe de formar al colombiano en el respeto a sus derechos humanos, a la paz y democracia en todo su entorno tanto educativo como laboral para su mejoramiento cultural.

Artículo 70°: “El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.” A cada estudiante del país se le debe respetar su cultura, así como la libertad de expresión de la misma ya que deben de brindarle igualdad en sus oportunidades de vida y en su vivir como colombiano.

Artículo 71°: “El Estado creará incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología y las demás manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan estas actividades.” Se debe de realizar ciertos estímulos para las personas y las instituciones con el propósito de que fortalezcan aspectos como los mencionados anteriormente.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ley 115 del 8 de febrero de 1994 por la cual se expide la Ley General de Educación

Artículo 1°. Objeto de la ley: “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.” Ley que rige la educación y la labor docente que señala las normas generales para regular el servicio público de la educación que cumple una función social acorde con las necesidades de las personas, la familia y la sociedad.

Ley 181 de 1995 por la cual se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física.

Artículo 1°: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. ”



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La ley que realmente promueve el deporte y la Educación Física en todo el país es por la cual se rigen las instituciones y docentes de la misma área, para crear una conciencia física e implementar la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre de manera que contribuya a la sociedad para bien.

Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la política de desarrollo Nacional de la Educación Física.

Artículo 1°. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

Introducción: “Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. (Pág. 9.)



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO III

Informe de los procesos curriculares

3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 8.

Cronograma de actividades semanal tercer periodo

SEMANA	FECHA DE LA GUIA	GRADO	OBJETIVO
TERCER PERIODO			
1	2 de septiembre 2020	TERCERO 1-2	Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado tercero.
1	03 de septiembre 2020	CUARTO 1-2	Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado cuarto.
1	04 de septiembre 2020	QUINTO 1-2	Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado quinto.
2	9 de septiembre 2020	TERCERO 1-2	Mejorar las aptitudes perceptivas motrices de lateralidad y direccionalidad.
2	10 de septiembre 2020	CUARTO 1-2	Realizar actividades motrices utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar y lanzar
2	11 de septiembre 2020	QUINTO 1-2	Realizar actividades motrices utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.
3	16 de septiembre 2020	TERCERO 1-2	Coordinar movimientos realizados con las extremidades superiores e inferiores
3	17 de septiembre 2020	CUARTO 1-2	Coordinar movimientos de fuerza realizados con las extremidades superiores e inferiores
3	18 de septiembre 2020	QUINTO 1-2	Coordinar movimientos de fuerza realizados con las extremidades superiores e inferiores.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 9.

Cronograma de actividades semanal cuarto periodo

SEMANA	FECHA DE LA GUIA	GRADO	OBJETIVO
CUARTO PERIODO			
4	29 de septiembre 2020	TERCERO 1-2	Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del microfútbol
4	1 de octubre 2020	CUARTO 1-2	Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del baloncesto
4	2 de octubre 2020	QUINTO 1-2	Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del voleibol.
5	13 de octubre 2.020	TERCERO 1-2	Conocer el origen internacional y nacional del microfútbol.
5	15 de octubre 2020	CUARTO 1-2	Conocer el origen internacional y nacional del baloncesto
5	16 de octubre 2020	QUINTO 1-2	Conocer el origen internacional y nacional del voleibol.
6	20 de octubre 2.020	TERCERO 1-2	Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del microfútbol en sus etapas iniciales en los estudiantes.
6	22 de octubre 2020	CUARTO 1-2	Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del baloncesto en sus etapas iniciales en los estudiantes.
6	23 de octubre 2020	QUINTO 1-2	Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del voleibol en sus etapas iniciales en los estudiantes.
7	27 de octubre 2020	TERCERO 1-2	Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala.
7	29 de octubre 2020	CUARTO 1-2	Comprender las bases para una interpretación correcta de las tácticas individuales de los fundamentos del baloncesto.
7	30 de octubre 2020	QUINTO 1-2	Reconocer y aplicar los fundamentos técnicos del voleibol
8	3 de Noviembre 2020	TERCERO 1-2	Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala.
8	5 de Noviembre 2020	CUARTO 1-2	Practicar el doble ritmo y dominar las 4 etapas.
8	13 de Noviembre 2020	QUINTO 1-2	Aplicar de manera correcta el golpe de dedos en el voleibol.
9	10 de Noviembre 2020	TERCERO 1-2	Demostrar el dominio de las capacidades básicas del fútbol sala.
9	12 de Noviembre 2020	CUARTO 1-2	Practicar el doble ritmo por medio de desplazamientos y dominar las 4 etapas
10	17 de septiembre 2020	TERCERO 1-2	Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado tercero en el cuarto periodo académico
10	19 de noviembre 2020	CUARTO 1-2	Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado cuarto en el cuarto periodo académico.
10	20 de Noviembre 2020	QUINTO 1-2	Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado quinto en el cuarto periodo académico.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2 METODOLOGÍA VIRTUAL

El acompañamiento virtual en el Instituto técnico nuestra señora de belén, se realizó a través de videos educativos y guías coordinadas por el docente en formación por medio de planeadores estructurados para el desarrollo de las diferentes actividades y aplicados por los estudiantes en sus respectivas casas.

3.2.1 SEMANA 1- TERCERO 1 Y 2.

	INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009531 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"			
FECHA: <u>2 de septiembre 2.020</u> ASIGNATURA: <u>Educación física</u> GRADO: <u>Tercero</u> PERIODO: <u>Tercero</u> DOCENTE: <u>Daniel Sánchez Moqollón</u>				
LOGROS: <ul style="list-style-type: none"> Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado tercero. 				
TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Diagnostico inicial	1 - 2 horas	El docente crea una guía diagnostica para identificar los cambios que han tenido los estudiantes debido a la pandemia COVID19, además comprender los antecedentes para la ejecución de actividades físicas, también conocer los hábitos y estilos de vida saludable que tienen en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> Guía diagnostica. Anexo 1. Celular Internet Herramienta online WhatsApp 	Evaluación formativa.
OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.				

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 009531 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

Anexo 1.

<p style="text-align: center;">INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009531 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"</p> <p style="text-align: center;">GUÍA DIAGNÓSTICA EDUCACIÓN FÍSICA Y PERIODO</p> <p>FECHA: <u>02 DE SEPTIEMBRE 2020</u> GRADO: <u>3º</u> DOCENTE: <u>DANIEL SÁNCHEZ MOQOLLÓN</u></p> <p>OBJETIVO: Identificar los saberes previos adquiridos en relación a la materia.</p> <p>En la siguiente guía vamos a realizar un diagnóstico, para explorar conocimientos previos de salud y cognitivos.</p> <p>Estudiante y padre de familia: Con la intención de poder determinar el punto de partida de sus actividades de Educación Física, seleccione las respuestas que corresponden a su realidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> Desde el inicio de la pandemia por COVID-19 ¿Qué cambios físicos ha tenido su hijo(a)? A) Sigue igual su peso B) Creció C) Adelgazó D) Subió de peso ¿Durante el confinamiento por COVID-19 su hijo(a) con qué frecuencia el estudiante realiza actividad física? R/ _____ ¿Durante el periodo de contingencia su hijo(a) sufrió alguna enfermedad o lesión que le impidiera moverse? A) Si B) No C) ¿Cuánto? ¿El estudiante presenta algún antecedente(cóncito) para la ejecución de alguna actividad física? A) Si B) No C) ¿Cuánto? Mencione las frutas que se encuentran en su vida alimenticia diaria. R/ _____ 	<p style="text-align: center;">INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009531 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"</p> <p>¿Qué figuras corresponde a una vida sana?</p> <p>6. Escriba y dibuje ¿Cuál es su deporte favorito? _____</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
--	---

Figura 6. Planeación semana 1 grados terceros




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.2 SEMANA 1. CUARTO 1 Y 2

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
---	--	---

FECHA: 03 de Septiembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado cuarto.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Diagnostico inicial	1 - 2 horas	El docente crea una guía diagnostica para identificar los cambios que han tenido los estudiantes debido a la pandemia COVID19, además comprender los antecedentes para la ejecución de actividades físicas, también conocer los hábitos y estilos de vida saludable que tienen en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> - Guía diagnostica Anexo 1. - Celular - Internet - Herramienta online <u>Whatsapp</u> 	Evaluación formativa.

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
--	--	--

Anexo 1.

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"


GUÍA DIAGNÓSTICO EDUCACIÓN FÍSICA 4º PERIODO

FECHA: 03 DE SEPTIEMBRE 2020 GRADO: 4º DOCENTE: DANIEL SÁNCHEZ MOGOLLÓN
ESTUDIANTE: _____


DIAGNÓSTICO: Identificar los estados previos relacionados en relación a la materia.

En la siguiente guía vamos a realizar un diagnóstico, para explorar conocimientos previos de salud y cognitivos.

Estudiante y padre de familia: Con la intención de poder determinar el punto de partida de las actividades de Educación Física, colabore con las respuestas que correspondan a su realidad.

- Desde el inicio de la pandemia por COVID-19 ¿Qué cambios físicos ha tenido su hijo(a)?
 A) Si fue igual su peso
 B) Creció
 C) Disminuyó
 D) Nada en peso
 R: _____
- ¿Durante el confinamiento por COVID-19 su hijo(a) con qué frecuencia el estudiante realiza actividad física?
 R: _____
- ¿Durante el periodo de contingencia su hijo(a) sufrió alguna enfermedad o lesión que le impidiera moverse?
 A) Si
 B) No
 C) ¿Cuál?
 R: _____
- ¿El estudiante presenta algún antecedente(médico) para la ejecución de alguna actividad física?
 A) Si
 B) No
 C) ¿Cuál?
 R: _____
- Relacione las frutas y verduras que se encuentran en su vida alimenticia diaria.
 R: _____
- Según los patrones básicos del movimiento, escriba cuál corresponde a cada imagen.
 Correr
 Saltar
 Golpear
 Trepar


INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

7. ¿Qué figuras corresponde a una vida no saludable?



8. Escriba y dibuje ¿Cuál es su deporte favorito?


Figura 7. Planeación semana 1 grados cuartos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.3 SEMANA 1. QUINTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 897.205.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 00931 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 04 de septiembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Quinto PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Identificar conocimientos previos de salud y cognitivos en los estudiantes del grado quinto.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Diagnostico inicial	1 - 2 horas	El docente crea una guía diagnostica para identificar los cambios que han tenido los estudiantes debido a la pandemia COVID19, además comprender los antecedentes para la ejecución de actividades físicas, también conocer los hábitos y estilos de vida saludable que tienen en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> Guía diagnostica. Anexo 1. Celular Internet Herramienta online WhatsApp 	Evaluación formativa.

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 897.005.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 00931 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

Anexo 1.

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 897.005.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 00931 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

GUÍA DIAGNOSTICA EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO TERCERO
 FECHA: 04 DE SEPTIEMBRE DEL 2020 GRADO: 5º DOCENTE: DANIEL SÁNCHEZ MOGOLLÓN

OBJETIVO: Analizar los conocimientos previos adquiridos en relación a la materia.

En la siguiente guía semana a realizar un diagnóstico, para registrar conocimientos previos de salud y cognitivos.

Estudiante y padre de familia: Con la intención de poder observar el punto de partida de las actividades de Educación Física, seleccione las respuestas que corresponden a su realidad.

- Desde el inicio de la pandemia por COVID-19 ¿Qué cambios físicos ha tenido su hijo(a)?
 A. Sigue igual de peso
 B. Creció
 C. Adelgazó
 D. Cambió de sexo
- ¿Cuántos días de reposo por COVID-19 ha tenido? ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física y a qué tipo de actividad física?
 A. 0
 B. 1
 C. 2
 D. 3
- ¿Durante el periodo de contingencia su hijo(a) realizó alguna enfermedad o lesión que le impidiera moverse?
 A. Si
 B. No
 C. ¿Cuál?
- ¿En resultado presenta algún antecedente clínico para la ejecución de alguna actividad física?
 A. Si
 B. No
 C. ¿Cuál?
- Mencione las frutas y verduras que se encuentran en su vida alimenticia diaria.
 A. 0
 B. 1
 C. 2
 D. 3
- Según los patrones básicos del movimiento, escriba cuál corresponde a cada imagen.
 Correr
 Saltar
 Sentar
 Levantar
 Plegar

- ¿Escriba las actividades que pueden realizar en casa?
 A. 0
 B. 1
 C. 2
 D. 3
- Relacione el pariente entendido con una flecha.
 Equilibrio
 Alimentación sana
 Lancetamiento
 FLEXIBILIDAD
 Tiro
- Escriba y dibuje ¿Cuál es su deporte favorito?
 A. 0
 B. 1
 C. 2
 D. 3

Data Personal: Carrera 5ª 674 - 68 Teléfono 3550411 - Teléfono 3556333
 Calle 24 de Mayo No. 1474 de San Andrés
 Email: info@itnbsb@getnet.com.co

Figura 8. Planeación semana 1 grados quinto

3.2.4 SEMANA 2. TERCERO 1 Y 2.

	<small>INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 207.205.384-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009351 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 9 de septiembre 2 020 A SIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Mejorar las aptitudes perceptivo motrices de lateralidad y direccionalidad.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Lateralidad y direccionalidad	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara la lateralidad, para iniciar al docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia, luego los estudiantes deben delimitar la zona donde se van a realizar las actividades.</p> <p>Además, el video presenta los ejercicios de estiramiento y calentamiento que son necesarias cualquier actividad física a desarrollar.</p> <p>Después de realizar esas actividades se procede a hacer los ejercicios que fortalecerán las técnicas de lateralidad y direccionalidad, los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video "Lateralidad" - Internet - Herramienta online WhatsApp 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado dos veces, de la mejor manera posible.</p>

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 15 de septiembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

	<small>INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 207.205.384-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009351 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	---	--

Anexo:



Figura 9. Planeación semana 2 grados tercero



3.2.5 SEMANA 2. CUARTO 1 Y 2

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
 IET 507.000.040-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 00905 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2018
 "CINCE AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 10 de septiembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Muquibón

LOGROS:

- Realizar actividades motrices utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar y lanzar.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Patrones básicos de movimiento	1 - 2 horas	El docente crea un video educativo en donde al iniciar saludó a los padres de familia y estudiantes, luego, explica la actividad a realizar, en donde especifica que se van a trabajar los patrones básicos de movimiento, luego procederá a decirles que deben demarcar la zona donde van a realizar la actividad física para poder realizar los ejercicios. Luego de demarcar la zona se procederá a hacer los ejercicios de estiramiento y calentamiento. Se continuará con la actividad, lo primero que se deberá realizar a pies juntos saltos laterales, saltos de primera línea, skipping (5 Seg), así hasta la cuarta línea, luego se	- Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Cinta de papel, cinta de colores. - Video	Evaluación formativa.

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
 IET 507.000.040-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 00905 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2018
 "CINCE AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

		devuelven trotando, para continuar se realizarán saltos de siera, skipping lo mismo hasta llegar a la cuarta línea, vuelve al inicio y vuelve a hacer salto en un solo pie. Al final se les da las últimas recomendaciones, en las que se les motiva a realizar varias veces las actividades hasta tener dominio, para que luego les envíen como evidencia al docente.		
--	--	---	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
 IET 507.000.040-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 00905 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2018
 "CINCE AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

Anexo



Figura 10. Planeación semana 2 grados cuarto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.6 SEMANA 2. QUINTO 1 Y 2.

<small>INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN <small>ITB ESP. AOS 2º P. PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA. <small>APROBADO POR RESOLUCIÓN 0001 DEL 20 DE NOVIEMBRE DE 2019 <small>"DÓNDE SIEMPRE EDUCAMOS INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALADABLES"</small> </small> </small> </small>				
FECHA: <u>11 de septiembre 2020</u> ASIGNATURA: <u>Educación física</u> GRADO: <u>Quinto</u> PERIODO: <u>Tercero</u> DOCENTE: <u>Daniel Sánchez Moggián</u> LOGROS: • Realizar actividades motrices utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.				
TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Patrones básicos de movimiento	1 - 2 horas	<p>El docente crea un video educativo en donde al iniciar saludó a los padres de familia y estudiantes, luego, explica la actividad a realizar, en donde especifica que se van a trabajar los patrones básicos de movimiento. Luego procederá a decirles que deben demarcar la zona donde van a realizar la actividad física para poder realizar los ejercicios.</p> <p>Luego de demarcar la zona se procederá a hacer los ejercicios de estiramiento y calentamiento.</p> <p>Se continuará con la actividad, lo primero que se trabajará es coordinación, colocar mano y pie contrarios y se realizan saltos en el puelo, luego se salta a cada línea marcada en</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Cinta de papel, cinta de colores o tize. - Video 	Evaluación formativa.
		<p>el piso y en cada una de ellas se hace un salto de tierra y luego se hace siguiente (5 Saltos), así hasta la cuarta línea, luego se devuelven trotando, para continuar se realizaron 10 saltos en un solo pie de adelante hacia atrás en cada una de las líneas marcadas. Se devuelve trotando al inicio y luego se hacen la misma actividad anterior con el otro pie, para finalizar se realizará ejercicio de coordinación lateral con salto (10), en el primer cuadro y en cada una de las 4 líneas.</p> <p>Al final se les da las últimas recomendaciones, en las que se les motiva a realizar varias veces las actividades hasta tener dominio, para que luego la envíen como evidencia al docente.</p>		
OBSERVACIONES: <u>Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.</u>				



Figura 11. Planeación semana 2 grados quinto



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

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



INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.002.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
APROBADO POR RESOLUCION 009031 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 10 de septiembre 2.020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Coordinar movimientos realizados con las extremidades superiores e inferiores.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
BIMESTRAL: Fuerza en miembros superiores e inferiores.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara la fuerza, para comenzar saludó a los estudiantes y padres de familia, luego les explica de que se trata la actividad.</p> <p>Comienzan con los estiramientos y calentamiento para luego realizar los patrones de movimiento específicos para la actividad.</p> <p>Se realizará un circuito, en la primera parte tendrán que realizar sentadillas (10), luego llevar pelotas en una cuchara, al llegar a la meta se deben realizar tijeras hacia adelante (10), y para finalizar se deberá realizar ejercicios de pliometría (20), todo eso se deberá efectuar 4 veces.</p> <p>Es importante que los estudiantes realicen varias veces la actividad para que a la hora de realizar el video tengan dominio del circuito.</p> <p>Cabe resaltar, que para esta actividad se evaluará uniforme, tiempo de entrega y creatividad en la elaboración del circuito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Cuchara - Sillas (Zapatos o bolsos) - Canasta - Pelotas 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada circuito realizado cuatro veces, de la mejor manera posible.</p>

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.002.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
APROBADO POR RESOLUCION 009031 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 23 de septiembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 12. Planeación semana 3 grados tercero

3.2.8 SEMANA 3. CUARTO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.000.264-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2013 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 17 de septiembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogolón

LOGROS:

- Coordinar movimientos de fuerza realizados con las extremidades superiores e inferiores.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
BIMESTRAL: Fuerza en miembros superiores e inferiores.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara la fuerza, para comenzar saluda a los estudiantes y padres de familia, luego les explica de que se trata la actividad.</p> <p>Comienzan con los estiramientos y calentamiento para luego realizar los patrones de movimiento específicos para la actividad.</p> <p>Se realizará un circuito, en la primera parte tendrán que realizar sentadillas (10), dar un bote o rolito hacia adelante, colocar sillas con una tabla para obtener obstáculos y hacer saltos quedando en punta de pie, luego para finalizar deben lanzar pelotas practicando lanzamientos de varias maneras</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video "Bimestral" - Internet - Herramienta online WhatsApp - Sillas - Canastas (2) - Pelotas (10) - Cobija o colchoneta 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada circuito realizado tres veces, de la mejor manera posible.</p>
		<p>logrando colocar 10 dentro de la otra canasta, todo eso se deberá efectuar 3 veces.</p> <p>Es importante que los estudiantes realicen varias veces la actividad para que a la hora de realizar el video tengan dominio del circuito.</p> <p>Cabe resaltar, que para esta actividad se evaluará uniforme, tiempo de entrega y creatividad en la elaboración del circuito.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 24 de septiembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.



Figura 13. Planeación semana 3 grados cuarto

3.2.9 SEMANA 3. QUINTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNOLÓGICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN <small>INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 00053 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2018 "SEIS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES Y LA BUENA CONVIVENCIA SALADABLE"</small>					
FECHA: 18 de septiembre 2020		ASIGNATURA: Educación Física		GRADO: Quinto	PERIODO: Tercer
DOCENTE: Daniel Sánchez Mosquera					
LOGROS:					
<ul style="list-style-type: none"> Coordinar movimientos de fuerza realizados con las extremidades superiores e inferiores. 					
TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES	
BIMESTRAL: Fuerza en miembros superiores e inferiores.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara la fuerza, para comenzar saludó a los estudiantes y padres de familia, luego les explica de que se trata la actividad.</p> <p>Comenzan con los estiramientos y calentamiento para luego realizar los patrones de movimiento específicos para la actividad.</p> <p>Se realizará un circuito, en la primera parte tendrán que realizar salto tijera hacia adelante (10), dar dos bote o rollo hacia adelante sobre la cabeza, en el último rollo se deben colocar en la parte interna del pie un balón y en la parte superior de la cabeza una canasta para poder encestar el balón (2 veces), para la última actividad se necesitan sillas y</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Video "Bimestral" Internet Herramienta online WhatsApp Sillas Canasta Balones, zapatos o medias Cabeza o colchoneta 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada circuito realizado tres veces, de la mejor manera posible.</p>	
		<p>tablas para obtener obstáculos y hacer saltos quedando en punta de pie. El circuito se debe realizar tres veces.</p> <p>Es importante que los estudiantes realicen varias veces la actividad para que a la hora de realizar el video tengan dominio del circuito.</p> <p>Cabe resaltar, que para esta actividad se evaluará uniforme, tiempo de entrega y creatividad en la elaboración del circuito.</p>			
OBSERVACIONE 5: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.					
<p>INSTITUTO TECNOLÓGICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN <small>INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 00053 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2018 "SEIS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES Y LA BUENA CONVIVENCIA SALADABLE"</small></p>					
Anexo					

Figura 14. Planeación semana 3 grados quinto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.10 SEMANA 4. TERCERO 1 Y 2

	INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 00553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARONA"	
--	--	--

FECHA: 29 de septiembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Quinto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del microfútbol.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Microfútbol	1 - 2 horas	El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp, les comenta que el cuarto periodo se trabajará el deporte: "Microfútbol". Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene los fundamentos del microfútbol. Los estudiantes deben leer la guía, subrayar lo más importante y último realizar un crucigrama con base al texto leído.	- Guía Microfútbol - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador.	Evaluación formativa. Tarea: Enviar foto del crucigrama.

	INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 00553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARONA"	
--	--	--

		Cabe resaltar que el desarrollo de la guía se debe solucionar en la misma hoja o si no se cuenta con la posibilidad de imprimir, pueden solucionar el crucigrama en una hoja cuadrículada, con estética, buena letra y ortografía.		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

	INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 00553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARONA"	
--	--	--

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 00553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARONA"

GUIA EDUCATIVA PARA EL TERCER GRADO

TEMA: MICROFÚTBOL

OBJETIVO GENERAL: Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del microfútbol.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del microfútbol.
2. Subrayar lo más importante del texto leído.
3. Realizar un crucigrama con base al texto leído.

CONTENIDO:

El microfútbol es un deporte que se juega en un campo rectangular de césped o artificial, con un balón de goma que pesa entre 150 y 200 gramos. Se juega con un equipo de 5 jugadores, uno de ellos es el portero. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del equipo contrario.

REGLAS BÁSICAS:

1. El juego comienza con un saque de balón.
2. El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo, excepto con las manos y los brazos.
3. El portero puede tocar el balón con sus manos y brazos dentro de su portería.
4. El juego se intermite cuando el balón sale del campo o cuando se comete una falta.
5. El juego termina cuando se anota un gol o cuando se agota el tiempo.

ACTIVIDADES:

1. Leer el texto y subrayar lo más importante.
2. Realizar un crucigrama con base al texto leído.

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 00553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARONA"

CRUCIGRAMA

Palabras:

1. Deporte que se juega en un campo rectangular de césped o artificial, con un balón de goma que pesa entre 150 y 200 gramos. (Microfútbol)

2. Equipo de 5 jugadores, uno de ellos es el portero. (Equipo)

3. Introducir el balón en la portería del equipo contrario. (Gol)

4. Parte del cuerpo que no se puede usar para tocar el balón. (Manos)

5. Parte del cuerpo que no se puede usar para tocar el balón. (Brazos)

6. Lugar donde se juega el microfútbol. (Campo)

7. Jugador que puede tocar el balón con sus manos y brazos dentro de su portería. (Portero)

8. Momento en el que el juego se intermite. (Falta)

9. Momento en el que el juego termina. (Gol)

10. Momento en el que el juego comienza. (Saque)

Palabras:

1. Deporte que se juega en un campo rectangular de césped o artificial, con un balón de goma que pesa entre 150 y 200 gramos. (Microfútbol)

2. Equipo de 5 jugadores, uno de ellos es el portero. (Equipo)

3. Introducir el balón en la portería del equipo contrario. (Gol)

4. Parte del cuerpo que no se puede usar para tocar el balón. (Manos)

5. Parte del cuerpo que no se puede usar para tocar el balón. (Brazos)

6. Lugar donde se juega el microfútbol. (Campo)

7. Jugador que puede tocar el balón con sus manos y brazos dentro de su portería. (Portero)

8. Momento en el que el juego se intermite. (Falta)

9. Momento en el que el juego termina. (Gol)

10. Momento en el que el juego comienza. (Saque)

Figura 15. Planeación semana 4 grados tercero



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.11 SEMANA 4. CUARTO 1 Y 2

INSTITUTO TÉCNICO MUJERES SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 005551 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARERA"

FECHA: 1 de octubre 2.020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del baloncesto.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Baloncesto	1- 2 horas	El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp, les comenta que el cuarto periodo se trabajará el deporte: "Baloncesto". Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene los fundamentos del Baloncesto. Los estudiantes deben leer la guía, subrayar lo más importante y último realizar un crucigrama con base al texto leído.	- Guía Baloncesto - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador.	Evaluación formativa. Tarea: Enviar foto del crucigrama.

INSTITUTO TÉCNICO MUJERES SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 005551 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARERA"

		Cabe resaltar que el desarrollo de la guía se debe solucionar en la misma hoja o si no se cuenta con la posibilidad de imprimir, pueden solucionar el crucigrama en una hoja cuadriculada, con estética, buena letra y ortografía.		
--	--	--	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

INSTITUTO TÉCNICO MUJERES SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 005551 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARERA"

ACTIVIDAD: Resolución de crucigrama, basado en el texto de la guía.

Participación	Verificación
1. Participación activa en el desarrollo de la actividad.	1. Participación activa en el desarrollo de la actividad.
2. Respeto por los turnos de participación.	2. Respeto por los turnos de participación.
3. Escucha activa y atención plena.	3. Escucha activa y atención plena.
4. Respeto por las opiniones de los demás.	4. Respeto por las opiniones de los demás.
5. Participación en el desarrollo de la actividad.	5. Participación en el desarrollo de la actividad.
6. Respeto por los turnos de participación.	6. Respeto por los turnos de participación.
7. Escucha activa y atención plena.	7. Escucha activa y atención plena.
8. Respeto por las opiniones de los demás.	8. Respeto por las opiniones de los demás.
9. Participación en el desarrollo de la actividad.	9. Participación en el desarrollo de la actividad.
10. Respeto por los turnos de participación.	10. Respeto por los turnos de participación.

Figura 16. Planeación semana 4 grados cuarto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.12 SEMANA 4. QUINTO 1 Y 2

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARERA"	
--	--	--

FECHA: 2 de octubre 2.020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Quinto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Conocer los fundamentos teóricos – técnicos del voleibol.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Voleibol	1 - 2 horas	<p>El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp, les comenta que el cuarto periodo se trabajará el deporte: "Voleibol".</p> <p>Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene los fundamentos del voleibol.</p> <p>Los estudiantes deben leer la guía, subrayar lo más importante y ultimo realizar un crucigrama con base al texto leído.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guía Voleibol - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador. 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>Tarea: Enviar foto del crucigrama.</p>
		<p>Cabe resaltar que el desarrollo de la guía se debe solucionar en la misma hoja o si no se cuenta con la posibilidad de imprimir, pueden solucionar el crucigrama en una hoja cuadrículada, con estética, buena letra y ortografía.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.

Anexo

Figura 17. Planeación semana 4 grados quinto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.13 SEMANA 5. TERCERO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 009553 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 13 de octubre 2.020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Conocer el origen internacional y nacional del microfútbol.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Microfútbol	1 - 2 horas	El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp. Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene la historia del microfútbol. Los estudiantes deben leer la guía, que habla sobre la creación del microfútbol en el mundo y particularmente en Colombia. Subrayar o sacar las ideas principales del texto para luego desarrollar la actividad que consiste en elaborar un video creativo libre, donde explique el origen de este gran deporte.	- Guía Historia del Microfútbol - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador. - Implementos necesarios para apoyo de la actividad.	Evaluación formativa. Tarea: Enviar video creativo de la exposición
		La exposición debe ser corta, creativa e informativa, en donde aparezca el estudiante con el uniforme ademas , puede hacer uso de los implementos que tenga en casa para apoyo a la actividad.		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

Figura 18. Planeación semana 5 grados tercero



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.14 SEMANA 5. CUARTO 1 Y 2.

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALDRES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
--	--	--

FECHA: 15 de octubre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogolón

LOGROS:

- Conocer el origen internacional y nacional del baloncesto.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Baloncesto	1 - 2 horas	<p>El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp.</p> <p>Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene la historia del baloncesto.</p> <p>Los estudiantes deben leer la guía, que habla sobre la creación del microfútbol en el mundo y particularmente en Colombia. Subrayar o sacar las ideas principales del texto para luego desarrollar la actividad que consiste en elaborar un video creativo libre, donde explique el origen de este gran deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guía Historia del Baloncesto, - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador. - Implementos necesarios para apoyo de la actividad. 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>Tarea: Enviar video creativo de la exposición</p>

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALDRES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
--	--	--

		<p>La exposición debe ser corta, creativa e informativa, en donde aparezca el estudiante con el uniforme ademas, puede hacer uso de los implementos que tenga en casa para apoyo a la actividad.</p>		
--	--	---	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

Anejos



Figura 19. Planeación semana 5 grados cuarto



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.15 SEMANA 5. QUINTO 1 Y 2

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BILEN
 NIT 807.005.584-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 00551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

FECHA: 16 de octubre 2.020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Quinto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Conocer el origen internacional y nacional del voleibol.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Voleibol	1 - 2 horas	<p>El docente saluda a sus estudiantes y padres de familia por medio del grupo de WhatsApp.</p> <p>Luego envía un documento elaborado por el docente, que contiene la historia del voleibol.</p> <p>Los estudiantes deben leer la guía, que habla sobre la creación del voleibol en el mundo y particularmente en Colombia. Subrayar o sacar las ideas principales del texto para luego desarrollar la actividad que consiste en elaborar un video creativo libre, donde explique el origen de este deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guía Historia del voleibol. - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp - Color o resaltador. - Implementos necesarios para apoyo de la actividad. 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>Tarea: Enviar video creativo de la exposición</p>
		<p>La exposición debe ser corta, creativa e informativa, en donde aparezca el estudiante con el uniforme además puede hacer uso de los implementos que tenga en casa para apoyo a la actividad.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BILEN
NIT 807.005.584-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 00551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

GUIA DE EVALUACIÓN PARA EL PERIODO
PERIODO: CUARTO GRADO: QUINTO DOCENTE: DANIEL SÁNCHEZ MOGOLLÓN

ACTIVIDAD:
Elaborar un video creativo sobre el origen internacional y nacional del voleibol

HISTORIA DEL VOLEIBOL

Lee con atención y subraya lo más importante.

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Yamac de Holyoke, en el estado de Massachusetts, y había experimentado desarrollando y dirigiendo un vasto programa de ejercicios y de ciertos deportes recreativos para adultos. Se dio cuenta de que necesitaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa y no dependiendo solo de las actividades creadas cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego.

Morgan describe así sus primeras evoluciones: "El balón se presento en primer lugar ante mí, pero probaba raquetas, pelotas, etc. así y cuando escaseé. De este material fue desarrollado "Soft-tennis", la idea de una red pareció buena. La idea vino al profesor de la zona y la actividad del balón, de hecho, usó por encima de la cabeza de un hombre medio. Destacamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, tomamos un viejo balón de balón de baloncesto. Pero se recibió demasiado ligero y demasiado lento, entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De este momento nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara del balón que pesara entre 8 y 12 onzas!"

Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MONTONETE, primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido.

El profesor MALTESO llama la atención sobre la "balda" o la fase activa del movimiento, y propone el nombre de "volleyball".

Gracias al trabajo del profesor fue introducido en Canadá y en muchos países: Harold S. SIMON en las Filipinas, J. David CHOCOR en China, Frank H. SIMON en Japón, el doctor J.H. CROFT en Alemania, en China y en la India, así como por otros profesores en México, en América del Sur, en Europa, en África y en Asia.

Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y en 1926 cuando se crea el LEVA, la United States Volleyball Association.

Sede Principal: Carrera 9ª N°11-26. Teléfono 5688311. Teléfono 5688330
Sede de las Faldas Norte de Santander
Email: info@itnbs.com.co

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BILEN
NIT 807.005.584-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 00551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

GUIA DE EVALUACIÓN PARA EL PERIODO
PERIODO: CUARTO GRADO: QUINTO DOCENTE: DANIEL SÁNCHEZ MOGOLLÓN

ACTIVIDAD:
Elaborar un video creativo sobre el origen internacional y nacional del voleibol

HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA

La Federación Colombiana de Voleibol (FCV) surge como resultado de una reunión de 20 de marzo de 1960, bajo la presidencia de José Mazaes. Como antecedente histórico había una Asociación Colombiana de Voleibol fundada en 1958 y de la que hacían parte los clubes deportivos de Cundinamarca, Bogotá, Santander y Chucho.

La primera vez que el voleibol entró como disciplina en los Juegos Deportivos Nacionales fue en año 1961, en la ciudad de Bucaramanga.

Por otra parte se crea la Federación en el año 1960 se da inicio al primer Campeonato Nacional de Voleibol, torneo que gana el departamento de Cundinamarca.

Con el transcurso del tiempo el voleibol a nivel nacional se posiciona de manera importante en los clubes deportivos. En primer lugar sus fortalezas se ven en los clubes deportivos, en el centro del país y la zona entre Antioquia y Chucho.

De allí el posicionamiento de tres selecciones regionales principalmente: La Selección de Bogotá, La Selección del Valle del Cauca y la Selección de Antioquia.

ACTIVIDAD:

Teniendo en cuenta la siguiente lectura sobre la historia del Voleibol, prepara una exposición creativa y corta, pueden hacer uso de todos los implementos que tengan en la casa (teléfono, cartulina, hojas, manuscritos).

Sede Principal: Carrera 9ª N°11-26. Teléfono 5688311. Teléfono 5688330
Sede de las Faldas Norte de Santander
Email: info@itnbs.com.co

Figura 20. Planeación semana 5 grados quinto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.16 SEMANA 6. TERCERO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TECNOLÓGICO PURCEIRA SEMANA DE BLEN NIT 857705 SAL 3 INGENIERIA BÁSICA Y ÁREAS TÉCNICAS APROBADO POR RESOLUCIÓN 00055 DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 20 de octubre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Tercero

DOCENTE: Daniel Sánchez Moscolón

LOGROS:

- Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del microfútbol en sus etapas iniciales en los estudiantes.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento en el Microfútbol	2 horas	El docente elabora un video en el que se trabajara el microfútbol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia, luego hace una breve socialización de las guías anteriormente desarrolladas. Luego, explica que en esta sesión se van a trabajar especialmente los tipos de desplazamiento en el microfútbol. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento de miembros superiores e inferiores.	- Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp	Evaluación formativa En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.

		Luego les explica que deben tener 4 obstáculos para la realización de la actividad, los obstáculos pueden ser del material que tengan en casa. El primer ejercicio a realizar es desplazamiento hacia adelante, desplazamiento bajo y desplazamiento lateral por cada uno de los obstáculos. (3 veces) vuelve en trote suave al inicio, luego movimiento hacia adelante y hacia atrás a los lados de los obstáculos (3 veces) vuelve en trote suave al inicio y por último se van a mezclar los primeros ejercicios (3 veces). Para finalizar el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad. Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, y luego enviar el video de evidencia de la actividad.		
--	--	---	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 27 de octubre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 21. Planeación semana 6 grados tercero



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.17 SEMANA 6. CUARTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELLEN NIT 827.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARDEÑA"				
FECHA: <u>22 de octubre 2020</u> ASIGNATURA: <u>Educación física</u> GRADO: <u>Cuarto</u> PERIODO: <u>cuarto</u>				
DOCENTE: <u>Daniel Sánchez Mogollón</u>				
LOGROS:				
<ul style="list-style-type: none"> Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del baloncesto en sus etapas iniciales en los estudiantes. 				
TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento en el baloncesto	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el baloncesto, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia, luego hace una breve socialización de las guías anteriormente desarrolladas.</p> <p>Luego, explica que en esta sesión se van a trabajar especialmente los tipos de desplazamiento en el baloncesto. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento de miembros superiores e inferiores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Video Internet Herramienta online WhatsApp 4 sillas 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.</p>
		<p>Luego les explica que deben tener 4 sillas para la realización de la actividad, los obstáculos pueden ser del material que tengan en casa.</p> <p>Para iniciar los estudiantes deben tomar una buena posición logrando estabilidad para realizar los ejercicios, el primer ejercicio a realizar es desplazamiento de frente hacia adelante y atrás (3 veces) vuelve en trote suave al inicio, luego movimiento lateral hacia adelante y hacia atrás, intercambiando las manos (3 veces), luego vuelve al centro y se coloca en posición de defensa y luego hacia los laterales (3 veces) y por último se van a mezclar todos los ejercicios a la vez. Para finalizar deben desplazarse en lateral diagonal hacia cada una de las sillas. (3 veces) el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad.</p> <p>Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, y luego enviar el video de evidencia de la actividad,</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 29 de octubre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 22. Planeación semana 6 grados cuarto



SC-CER96940



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

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

3.2.18 SEMANA 6. QUINTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JOVENITUD SALAZAREÑA"				
FECHA: <u>23 de octubre 2.020</u> ASIGNATURA: <u>Educación física</u> GRADO: <u>Quinto</u> PERIODO: <u>Cuarto</u> DOCENTE: <u>Daniel Sánchez Mogollón</u> LOGROS: <ul style="list-style-type: none"> Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria del voleibol en sus etapas iniciales en los estudiantes. 				
TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento en el voleibol	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el voleibol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia, luego hace una breve socialización de las guías anteriormente desarrolladas.</p> <p>Luego, explica que en esta sesión se van a trabajar especialmente los tipos de desplazamiento en el campo de juego del voleibol. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, ya sea en el puesto o por toda la casa, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento de miembros superiores e inferiores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - 4 sillas 	Evaluación formativa. En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento de la mejor manera posible.
		<p>Luego les explica que deben tener 4 sillas para la realización de la actividad, los obstáculos pueden ser del material que tengan en casa.</p> <p>Para iniciar los estudiantes deben tomar una buena posición (semiflexionado) logrando estabilidad para realizar los ejercicios; el primer ejercicio a realizar es desplazamiento de frente trotando hacia adelante y atrás, en (3 veces) luego movimiento lateral siempre semiflexionado, cruzando los pies (3 veces), luego vuelve al centro y se desplaza horizontalmente, el pie izquierdo pasa por encima del derecho y luego se posiciona, (3 veces) y por último se van a mezclar todos los ejercicios a la vez lo más rápido que se pueda y con excelente posicionamiento. Para finalizar deben desplazarse en lateral diagonal hacia cada una de las sillas. Haciendo una x (3 veces) el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad. Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, y luego enviar el video de evidencia de la actividad.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.



Figura 23. Planeación semana 6 grados quinto

3.2.19 SEMANA 7. TERCERO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN NIT 897.005.566-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 27 de octubre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mopolón

LOGROS:

- Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Fundamento del pase del Microfutbol	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el microfutbol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Luego, explica la definición y tipos de pase en el microfutbol. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo.</p> <p>Para la ejecución del ejercicio, explica los tres bordes con los que se pueden hacer los pases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Balón o cualquier elemento que se asemeje a el 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.</p>
		<p>Para iniciar deben hacer 5 pases con el borde interno hacia la pared con cada pie, luego borde externo con cada uno de los pies, en tercer lugar, con el empeine 5 pases con cada pie, por último, se deben hacer los ejercicios con cada borde, pero alternando los pies. Para realizar estos ejercicios es indispensable tener buena posición, equilibrio y movimiento.</p> <p>Para finalizar el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad.</p> <p>Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 3 de noviembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.



Figura 24. Planeación semana 7 grados tercero

3.2.20 SEMANA 7. CUARTO 1 Y 2.

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 008551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENTOS AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"				
FECHA: 29 de octubre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto				
DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón				
LOGROS:				
<ul style="list-style-type: none"> Comprender las bases para una interpretación correcta de las tácticas individuales de los fundamentos del baloncesto. 				
TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento con balón.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el desplazamiento con balón en el baloncesto, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Luego, explica el objetivo de un buen desplazamiento con balón. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo.</p> <p>Para la ejecución del ejercicio, explica la posición de la mano en el balón y el buen agarre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Video Internet Herramienta online WhatsApp Balón o cualquier elemento que se asemeje a él. 4 sillas. 4 pelotas pequeñas, o cualquier 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.</p>
		<p>Para iniciar deben hacer driblar el balón con la mano dominante alrededor de las sillas una vuelta completa, después con la otra mano (3 veces). Luego, deben driblar el balón y pasar por el medio de las sillas, y a medida que van pasando cogen la pelota que este sobre la silla primero con una mano y luego con la otra (3 veces).</p> <p>Después hacer un zigzag a través de las sillas cambiando de manos el balón. Para finalizar debo llevar cada pelota hasta la ultima silla siempre driblando el balón, primero hacia adelante y luego de para atrás.</p> <p>El profesor da recomendaciones de utilizar los dos hemisferios, también tener buena coordinación, agarre y bastante entrenamiento para ejecutar los ejercicios de la mejor manera, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>	<p>elemento que se asemeje a ellas.</p>	
OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 5 de noviembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.				



Figura 25. Planeación semana 7 grados cuarto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.21 SEMANA 7, QUINTO 1 Y 2.

INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807 605 566-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 08933 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALDRES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 30 de octubre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Quinto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogotón

LOGROS:

- Reconocer y aplicar los fundamentos técnicos del voleibol

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento y golpe de antebrazo en el voleibol.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el desplazamiento y golpe de antebrazo en el voleibol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Luego, explica el posicionamiento de los brazos para un buen golpe. Mano dominante sobre a otra en forma de palma, y también las piernas semiflexionadas. A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, luego se le hacen golpes a la pared con cada una de las manos alternándolas y luego con las manos juntas,</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Video Internet Herramienta online WhatsApp Balón o cualquier elemento que se asemeje a él 2 sillas. 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.</p>
		<p>seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo.</p> <p>Para la ejecución del ejercicio, se deben ubicar las dos sillas a una distancia promedio de 50 cm de la pared, se realiza desplazamiento a pie cruzado se lanza el balón y se recibe. (10 golpes por cada lateral)</p> <p>Luego se hacen golpes con el antebrazo teniendo buen posicionamiento, los golpes que más se puedan sin dejar caer el balón, con el finde fortalecer el dominio del balón.</p> <p>El profesor da recomendaciones sobre posicionamiento, buena coordinación, agarre y bastante entrenamiento para ejecutar los ejercicios de la mejor manera, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.



Figura 26. Planeación semana 7 grados quinto



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

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

3.2.22 SEMANA 8. TERCERO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 897.202.264-2 PRESECULAR BASICA Y MEDIA TECNICA. APROBADO POR RESOLUCION 029551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 3 de noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Conducción del balón y tiro a portería	2 horas	El docente elabora un video en el que se trabajara el microfutbol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia. Luego, explica la conducción del balón y el tiro a portería. A continuación, les dice a los estudiantes que el calentamiento se va a trabajar con el balón, lanzándolo hacia la pared, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo. Para la ejecución del ejercicio, explica los tres ejercicios a realizar.	- Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Balón o cualquier elemento que se asemeje a el - 4 sillas. - Caja o cesta.	Evaluación formativa. En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.
		Para iniciar van a realizar la conducción del balón con borde interno para mayor facilidad, o borde externo por mas rapidez. Primer ejercicio, llevar el balón con borde interno hasta la ultima silla con cada uno de los pies (3veces) Segundo ejercicio, llevar el balón con borde externo hasta la última silla con cada uno de los pies (3veces) Tercer ejercicio, realizar un zig zag , intercalando la llevada del balón con cada uno de los bordes. (3 veces) Para finalizar, al llegar al punto de partida, se posicionan y dan 5 tiros a portería con cualquiera de los bordes. Para finalizar el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad. Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, para luego proceder a la entrega de la actividad.		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 10 de noviembre, para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 27. Planeación semana 8 grados tercero



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.23 SEMANA 8. CUARTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 897.000.584-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
 APROBADO POR RESOLUCIÓN 00953 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"

FECHA: 5 de Noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Practicar el doble ritmo y dominar las 4 etapas.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Doble ritmo	2 horas	El docente elabora un video en el que se trabajara el doble ritmo en el baloncesto, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia. Les hace un breve recuento de lo que se ha realizado durante el periodo académico. Luego, explica <u>las etapas</u> del doble ritmo en el baloncesto (iniciación, despegue, lanzamiento, finalización). A continuación, les dice a los estudiantes que para el calentamiento van a realizar un trote suave durante minuto y medio, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo.	- Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Balón o cualquier elemento que se asemeje a <u>el</u> - Canasta - Cinta para demarcar la zona.	Evaluación formativa. En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado 5 veces, además debe contener el calentamiento y el <u>estiramiento</u> de la mejor manera posible.

		Lo primero que se debe realizar es demarcar la zona, colocando 4 líneas en el piso para saber de donde hacer los lanzamientos y demás actividades. En el primer ejercicio <u>se va</u> a realizar lanzamiento por la parte derecha, el docente explica claramente la parte metodológica donde hace énfasis en cada una de las 4 etapas. (5veces) En el segundo ejercicio se va a realizar lanzamiento por la parte izquierda, nuevamente el docente explica la parte metodológica donde hace énfasis en cada una de las 4 etapas. (5veces) El profesor da recomendaciones de utilizar los dos hemisferios, también tener buena coordinación, agarre y bastante entrenamiento para ejecutar los ejercicios de la mejor manera, para luego proceder a la entrega de la actividad.		
--	--	--	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 12 de noviembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 28. Planeación semana 8 grados cuarto



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

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

3.2.24 SEMANA 8. QUINTO 1 Y 2

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN <small>NET 807.002.334-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 000533 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARIEÑA"</small>				
FECHA: <u>13 de Noviembre 2020</u> ASIGNATURA: <u>Educación física</u> GRADO: <u>Quinto</u> PERIODO: <u>Cuarto</u> DOCENTE: <u>Daniel Sánchez Mogollón</u> LOGROS: • Aplicar de manera correcta el golpe de dedos en el voleibol.				
TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Golpe de dedos en el voleibol.	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el golpe de dedos en el voleibol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Luego, explica el posicionamiento de los dedos, en donde las dos manos deben formar un <u>triángulo</u>, el cuerpo en una posición <u>semiflexionada</u>.</p> <p>Pero, además les recuerda que deben hacer un trote en el puesto como calentamiento, hacer estiramiento de miembros superiores e inferiores.</p> <p>En el primer ejercicio se va a lanzar el balón hacia el piso de una manera constante con un buen posicionamiento de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Balón voleibol - Canasta 	Evaluación formativa. En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.
		<p>los dedos, el estudiante debe tener las piernas abiertas y rectas, y bajar el tronco y la cabeza. El balón debe rebotar 100 veces, luego el estudiante se levanta se estira y o vuelve a realizar 3 veces.</p> <p>El segundo ejercicio es lanzar el balón hacia la pared, sobre la cabeza 20 veces con un movimiento constante, y esto se repite 3 veces. El tercer ejercicio, con las piernas abiertas y el estudiante con el cuerpo derecho, solo baja la cabeza un poco para observar donde cae el balón, se deben realizar 20 golpes.</p> <p>Para finalizar, se debe colocar una canasta a una distancia de aproximadamente 1,5 o 2 m, para practicar el lanzamiento, se debe tener buen posicionamiento tanto de cuerpo como de manos. Se deben realizar 5 lanzamientos.</p> <p>El profesor da recomendaciones sobre posicionamiento, buena coordinación, agarre y bastante entrenamiento para ejecutar los ejercicios de la mejor manera, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>		

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.

Anexos



Figura 29. Planeación semana 8 grados quinto

3.2.25 SEMANA 9. TERCERO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.002.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 008953 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CEN AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	---	--

FECHA: 10 de Noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Mogollón

LOGROS:

- Demostrar el dominio de las capacidades básicas del fútbol sala.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Microfútbol	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el microfútbol, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Luego, explica que se va a realizar todo lo visto en los dos periodos. A continuación, les dice a los estudiantes que el calentamiento se va a trabajar como ellos ya lo saben, seguido de esto se realizara movilidad articular, y luego un estiramiento completo.</p> <p>Para la ejecución la actividad <u>va a</u> ser por estaciones, en la primera estación se realizaran 10 saltos en lazo, en la segunda se tratara de dominar el balón con un pie (5Dominadas), en la tercera parte el estudiante va con el</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Celular - Video - Internet - Herramienta online WhatsApp - Balón o cualquier elemento que se asemeje a <u>el</u>. - Lazo - Conos o tarros 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado tres veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento, de la mejor manera posible.</p>

		<p>balón hasta la línea que previamente se trazó para delimitar la zona de disparos, el estudiante elige con cual borde (interno, externo o empeine) va a derribar todos los conos o frascos.</p> <p>Esta secuencia se debe realizar tres veces seguidas.</p> <p>Para finalizar el docente da unas sugerencias y recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad.</p> <p>Los ejercicios se deben realizar varias veces hasta tener dominio del mismo, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>		
--	--	---	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 17 de noviembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

Anexos



Figura 30. Planeación semana 9 grados tercero

3.2.26 SEMANA 9. CUARTO 1 Y 2

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009331 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	--	--

FECHA: 12 de Noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Moqotón

LOGROS:

- Practicar el doble ritmo por medio de desplazamientos y dominar las 4 etapas.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
Desplazamiento en zigzag, y doble ritmo	2 horas	<p>El docente elabora un video en el que se trabajara el desplazamiento con balón en el baloncesto en forma de zigzag y el doble ritmo, para iniciar el docente saluda a los estudiantes y a los padres de familia.</p> <p>Les recuerda que deben hacer el calentamiento (Movilidad articular y trote en el puesto), y el estiramiento.</p> <p>Luego, explica cómo deben estar ubicadas las sillas y la canasta para el buen desarrollo de la actividad.</p> <p>Para iniciar se va a realizar un desplazamiento por zigzag, por la derecha y al llegar a la última silla se procede a hacer el lanzamiento en doble ritmo hacia la canasta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Video Internet Herramienta online WhatsApp Balón o cualquier elemento que se asemeje a él. Canasta Sillas 4 	<p>Evaluación formativa.</p> <p>En el video de entrega se debe enviar cada ejercicio realizado 5 veces, además debe contener el calentamiento y el estiramiento de la mejor manera posible.</p>

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009331 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	--	--

		<p>Luego se hace el desplazamiento en zigzag por el lado izquierdo, y al llegar a la última silla se procede a hacer el lanzamiento en doble ritmo hacia la canasta.</p> <p>Cada ejercicio se debe realizar 5 veces.</p> <p>El profesor da recomendaciones de utilizar los dos hemisferios, también tener buena coordinación, agarre y bastante entrenamiento para ejecutar los ejercicios de la mejor manera, para luego proceder a la entrega de la actividad.</p>		
--	--	--	--	--

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen hasta el día 19 de noviembre para enviar el video de la ejecución de los ejercicios.

	<small>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.003.364-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009331 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "DIEZ AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"</small>	
--	--	--

Anexos



Figura 31. Planeación semana 9 grados cuarto





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.27 SEMANA 10. TERCERO 1 Y 2

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "Cien años educando integralmente en valores a la niñez y juventud salazareña"	
---	---	---

FECHA: 17 de noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Tercero PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Moquillón


LOGROS:

- Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado tercero en el cuarto periodo académico.

TEMAS	I.H	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
BIMESTRAL FINAL	1 - 2 horas	El docente crea una evaluación final en donde sintetiza puntos específicos sobre lo trabajado en el cuarto periodo "Microfutbol", en el cual presenta unas preguntas de selección <u>múltiple</u> (5), unas de emparejar (3), otras abiertas (2) y por <u>último</u> un espacio donde cada estudiante va a demostrar su creatividad	- Guía Bimestral. Anexo 1. - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp	Evaluación formativa.

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

Anexo 1.



INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"Cien años educando integralmente en valores a la niñez y juventud salazareña"

**BIMESTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PERIODO
FECHA: 17 DE NOVIEMBRE 2020 GRADO: 3º E DOCENTE: DANIEL SÁNCHEZ MOQUILLÓN**

ESTUDIANTE: _____




OBJETIVO: Indagar los saberes adquiridos por el estudiante respecto al microfutbol.

LEA DETENIDAMENTE Y RESPONDA LA BIMESTRAL.


De la pregunta 1-5 seleccione la respuesta correcta (encerrar en un óvalo)

- ¿Desde qué año se remonta la creación del microfutbol?
A) 1830 B) 1599 C) 1930 D) Ninguna de las anteriores
- ¿En qué país fue fundado este deporte?
A) España B) Brasil C) Estados Unidos D) Uruguay
- ¿Quién fue el creador del futbol de salón?
A) Juan Carlos pinero C) Juan Carlos Cariani
B) F B U S A D) Ninguna de las anteriores
- ¿En qué deportes se basaron para la creación de futbol de salón?
A) Golf, tenis, lucha libre C) Basquetbol, baloncesto y waterpolo
B) Balonmano, baloncesto y ciclismo D) Balonmano, baloncesto y voleibol
- ¿Por quién se desarrolló el futbol de salón en Colombia?
A) Jaime Amohavens C) Juan Carlos cariani
B) Jaime Amohavens D) Ninguna de las anteriores

- Relacione con una línea la respuesta que corresponde a cada imagen.

- Borde externo 
- Borde interno 
- Empuñe 

Sede Principal, Carrera 5ª N°1 -30 - Teléfono 5683481 - Teléfono 5683330
Sede de las Palmas Norte de Santander
Email: info@icntec.com.co



INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA
APROBADO POR RESOLUCIÓN 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
"Cien años educando integralmente en valores a la niñez y juventud salazareña"

PREUNTAS ABIERTAS:
Responda según los conocimientos adquiridos en los videos por el docente.

- Para este deporte es fundamental el posicionamiento en la cancha, de acuerdo a los videos ¿cuáles son las formas correctas como debemos desplazarnos en la cancha de microfutbol?
R/ _____
- Teniendo en cuenta todos los trabajos que desarrollamos en este VI periodo, de su propia opinión de cómo le pareció el proceso de enseñanza por parte del docente.
R/ _____
- Utilizando nuestra creatividad, colores, pincel, plastilina vemos a dibujar la cancha de microfutbol en este espacio de la hoja.

Sede Principal, Carrera 5ª N°1 -30 - Teléfono 5683481 - Teléfono 5683330
Sede de las Palmas Norte de Santander
Email: info@icntec.com.co

Figura 32. Planeación semana 10 grados tercero



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.28 SEMANA 10. CUARTO 1 Y 2

	<p>INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"</p>	
--	---	--

FECHA: 19 de noviembre 2020 ASIGNATURA: Educación física GRADO: Cuarto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Moolán

LOGROS:

- Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado cuarto en el cuarto periodo académico.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
BIMESTRAL FINAL	1 - 2 horas	<p>El docente crea una evaluación final en donde sintetiza puntos específicos sobre lo trabajado en el cuarto periodo "Baloncesto", en el cual presenta unas preguntas de emparejar (5), y de falso y verdadero (5).</p> <p>Esta bimestral se realiza con el fin de analizar <u>que</u> tan clara quedó la temática trabajada en el transcurso del periodo <u>académico</u>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guía Bimestral. - Anexo 1. - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp 	Evaluación formativa.

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen una semana para enviar la actividad desarrollada.

Anexo 1.

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 FACULTAD DE EDUCACION FISICA Y PERIODO
 SEMANA 10 DE NOVIEMBRE 2020 | GRADO 4º | DOCENTE DANIEL SANCHEZ MOOLAN

OBJETIVO: Indagar los saberes adquiridos por el estudiante respecto al Baloncesto.

LEA DETENIDAMENTE Y RESPONDA LA BIMESTRAL.

Teniendo en cuenta los fundamentos técnicos. De la pregunta 1-5 relacione con el número que corresponde la respuesta correcta.

1. El peso _____ Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro.
2. Pase de mano a mano _____ Lanzamiento a canasta. Se eleva en el aire.
3. Tiro en suspensión _____ Cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de mano del jugador.
4. Defensa individual _____ Acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intervienen en la acción.
5. Tiro a canasta _____ Cada jugador marca a un oponente del equipo rival.

Según la historia del baloncesto responda de la pregunta 6-10 si es verdadera (V) o falsa (F).

6. ¿El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de no realizar alguna actividad deportiva durante el invierno? F ___ V ___

Bello Príncipe, Calle 17 # 11 - 88, Tel: 3038211, Teléfono 3038210
 Sector de las Palmas Norte de Santander
 Email: info@icntec.com.co

INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN
 NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA
 APROBADO POR RESOLUCION 009551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019
 "CIENT AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZARÉÑA"

7. ¿El profesor James Naismith se le encargó una misión, en 1879, de crear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, para los alumnos en esa zona dificultosa la realización de algunas actividades al aire libre?
 F ___ V ___

8. Según los 13 reglas que diseñó Naismith una de ellas nos dice lo siguiente: Si se puede correr con el balón en las manos, el jugador debe hacerlo desde el lugar donde lo toma.
 F ___ V ___

9. Según los 13 reglas que diseñó Naismith otra de ellas nos dice lo siguiente: Si un jugador hace tres faltas consecutivas en que el oponente haga cualquier cosa en sus intereses, el jugador continuará en actividad en punto.
 F ___ V ___

10. Teniendo en cuenta la historia del baloncesto a nivel nacional (Colombia) nos dice lo siguiente:
 ¿El baloncesto fue traído por jóvenes estudiantes colombianos que se encontraban en Estados Unidos y regresaron en 1902 a continuar sus estudios en Barranquilla?
 F ___ V ___

"La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas" (Jim Ryan)

Bello Príncipe, Calle 17 # 11 - 88, Tel: 3038211, Teléfono 3038210
 Sector de las Palmas Norte de Santander
 Email: info@icntec.com.co

Figura 33. Planeación semana 10 grados cuarto



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.29 SEMANA 10. QUINTO1 Y 2

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 00551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEH AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
--	--	--

FECHA: 20 de Noviembre 2020 A SIGNATURA: Educación física GRADO: Quinto PERIODO: Cuarto

DOCENTE: Daniel Sánchez Moya

LOGROS:

- Evaluar conocimientos adquiridos por estudiantes del grado quinto en el cuarto periodo académico.

TEMAS	LH	ACTIVIDADES	RECURSOS	TAREAS Y/O EVALUACIONES
BIMESTRAL FINAL	1 - 2 horas	<p>El docente crea una evaluación final en donde sintetiza puntos específicos sobre lo trabajado en el cuarto periodo "Voleibol", en el cual presenta unas preguntas de selección múltiple (5), de emparejar (5), una pregunta abierta, y una donde se <u>calificará</u> la creatividad de cada estudiante.</p> <p>Esta bimestral se realiza con el fin de analizar <u>que</u> tan clara quedó la temática trabajada en el transcurso del periodo académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guía Bimestral. - Anexo 1. - Celular - Internet - Herramienta online WhatsApp 	Evaluación formativa.

OBSERVACIONES: Los estudiantes tienen 24 horas para enviar la actividad desarrollada.

	INSTITUTO TECNICO NUESTRA SEÑORA DE BELEN NIT 807.005.564-2 PREESCOLAR, BASICA Y MEDIA TECNICA APROBADO POR RESOLUCION 00551 DEL 19 DE NOVIEMBRE DE 2019 "CIEH AÑOS EDUCANDO INTEGRALMENTE EN VALORES A LA NIÑEZ Y JUVENTUD SALAZAREÑA"	
--	--	--

Anexo 1.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN Y TAREAS

Elaborado por: Daniel Sánchez Moya

Fecha: 20 de Noviembre de 2020

OBJETIVO: Evaluar los saberes adquiridos por el estudiante respecto al voleibol.

INDICADORES:

LEA, IDENTIFIQUE Y RESPONDA LA BIMESTRAL

Deje la fecha de Voleibol respecta de la pregunta 1-6 concierne en un ovalo

- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿En qué se diferencia el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál fue el primer nombre que se le dio al voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Por qué se le llama voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol

RESPUESTAS:

- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN Y TAREAS

Elaborado por: Daniel Sánchez Moya

Fecha: 20 de Noviembre de 2020

OBJETIVO: Evaluar los saberes adquiridos por el estudiante respecto al voleibol.

INDICADORES:

LEA, IDENTIFIQUE Y RESPONDA LA BIMESTRAL

Deje la fecha de Voleibol respecta de la pregunta 1-6 concierne en un ovalo

- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿En qué se diferencia el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál fue el primer nombre que se le dio al voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Por qué se le llama voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol
- ¿Cuál es el voleibol?
 - Deje la fecha de Voleibol
 - Deje la fecha de Voleibol

RESPUESTAS:

- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol
- Deje la fecha de Voleibol

Figura 34. Planeación semana 10 grados quinto



3.3 CARTILLA PEDAGOGICA

La cartilla pedagógica “Jugando me voy cuidando” busca concienciar sobre la importancia de la actividad física en infantes escolarizados, promoviendo buenos hábitos de vida saludable e implementando juegos y actividades recreativas que ayuden a mitigar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, con apoyo del ámbito familiar, social y educativo.

Al leer la cartilla encontraras 10 actividades donde cada una de ellas tiene su objetivo, descripción específica, población y sus materiales, los cuales pueden ser adaptables según sea necesario. (Ver cartilla completa en anexos)



Figura 36. Cartilla pedagógica “Jugando me voy cuidando”



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.8.2.3 CARTILLA PEDAGOGICA



SC-CER96940



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

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



Centro Tecnológico - Grupo de Ingeniería y Tecnología

INDICE

4	Introducción
	5
6	Actividad 1: "No lo dejes caer"
	7
8	Actividad 3: "Saltando"
	9
10	Actividad 5: "Corre que te mojas"
	11
12	Actividad 7: "Piedra, papel o tijera"
	13
14	Actividad 9: "Rayuela"
	15
16	Evaluación
	17
	Bibliografía
18	Agradecimiento

Universidad de Pamplona, Programa de Administración con énfasis en recreación y deporte.
Licenciada Doris Pacheco Magallán
Código: Norte de Santander



INTRODUCCION

En el transcurso de la vida, se hacen actividades con las cuales se ocupa el día, como: levantarse a una hora determinada, tomar una ducha, comer 3 veces al día, realizar actividad física, ir a estudiar o trabajar y compartir con familia y/o amigos. Estas tareas hacen parte de la rutina diaria y se les conoce como hábitos. Dentro de este conjunto de acciones, existen aquellas que ayudan a llevar un estilo de vida equilibrado, como lo son: alimentarse de manera balanceada, dormir entre 7 y 8 horas, practicar actividad física con regularidad y controlar los niveles de estrés, son considerados hábitos saludables, al implementarlos de manera adecuada se previene el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como: enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, enfermedades coronarias y la obesidad. La falta de conocimiento e implementación de los hábitos saludables, están dentro de los 5 primeros factores de riesgo de mayor mortalidad mundial, según la OMS (Ruiz, Barreto&Camacho,2016).

En los infantes la actividad física especialmente debe ser aplicada a través del juego y actividades recreativas, de manera que se permita obtener beneficios a largo plazo, y así mismo, ajustarlo a la cotidianidad. Además, se debe contar con el apoyo y la participación de padres y maestros, como promotores de esta práctica. Por ello, la cartilla "Jugando me voy cuidando" ilustra una serie de actividades prácticas que busca promover los buenos hábitos y estilos de vida saludable en los infantes escolarizados a través del juego.



Universidad de Pamplona, Programa de Educación Física con énfasis en recreación y deporte.
 Licenciada Dora Milagros Magaña
 Corde, Norte de Santander



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

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

PROPOSITO

La cartilla pedagógica "Jugando me voy cuidando" busca concienciar sobre la importancia de la actividad física en infantes escolarizados, promoviendo buenos hábitos de vida saludable e implementando juegos y actividades recreativas que ayuden a mitigar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, con apoyo del ámbito familiar, social y educativo.

Al leer la cartilla encontraras 10 actividades donde cada una de ellas tiene su objetivo, descripción específica, población y sus materiales, los cuales pueden ser adaptables según sea necesario.

Además, cuenta con dos amigos llamados "Daniel y Ximena" quienes en el transcurso de la misma, darán Tips de buenos hábitos y estilos de vida saludable.



Universidad de Pamplona, Programa de estudios básicos con énfasis en recreación y deporte.
Loreto de Brindis, Cra. 140 No. 100
Cúcuta, Norte de Santander



COPIAR EN ESTE ESPACIO LA RESPUESTA DE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD



NO LO DEJES CAER

15 a 20 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Controlar la dirección del movimiento en el espacio.

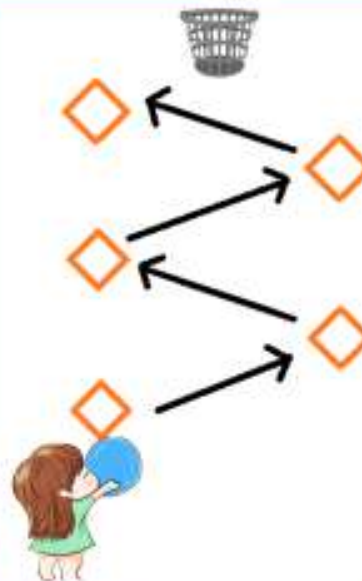
MATERIALES: Canasta o caja de cartón, 5 botellas o conos, 4 globos y recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante aprenda a manejar su espacio temporo-espacial, ejerciendo una secuencia de movimiento coordinados haciendo uso de su esquema corporal; además de mejorar su estado físico

DESCRIPCION :

Se debe delimitar la zona de trabajo se marcara una línea de salida y otra de llegada, después se ubica los conos a una distancia determinada según el espacio con el que se cuente (aproximadamente 1 metro de distancia) por donde se va a realizar el zic zac, al terminar la delimitación de los conos, se encontrará una canasta en donde se deben encestar los globos. El participante debe llevar el globo inicialmente con las manos, sin dejarlo caer pasando por la zona delimitada y logrando encestar, mas adelante se hará el mismo ejercicio con distintas partes del cuerpo.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Observación directa

Recuerda que... Somos lo que comemos, por eso elige alimentos que te nutran!!.



Universidad de Pamplona, Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte.
Licenciada Doris Sánchez Mejía
Cúcuta, Norte de Santander



© 2015 por Universidad de Pamplona. Todos los derechos reservados.

ACTIVIDAD



SALTANDO

20 a 30 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Mejorar la motricidad gruesa, velocidad, resistencia y equilibrio.

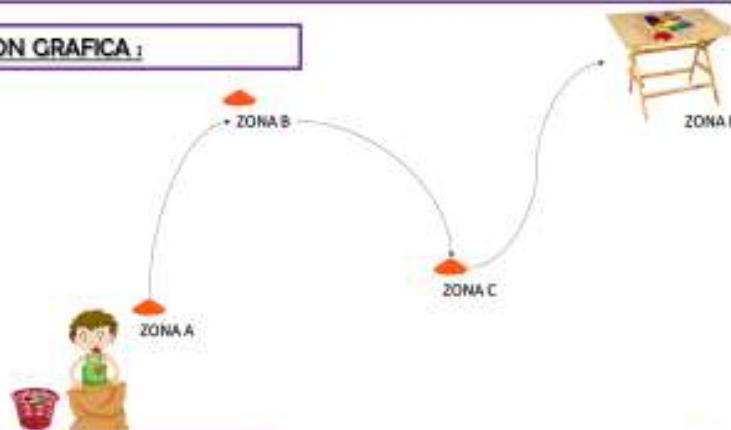
MATERIALES: Sacos o costales, conos plásticos, canasta, mesa, fichas de rompecabezas y recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante coordine movimientos de brazos y piernas para la ejecución del juego desarrollando su motricidad gruesa. Además de mejorar su estado físico.

DESCRIPCION :

Se debe delimitar la zona de trabajo que va a estar dividida en A, B, C y D; en la zona A se ubica el infante y la canasta con las fichas del rompecabezas, tendrá la tarea de meterse dentro del costal y la ficha la deberá llevar en la mano, se desplazara en saltos para pasar por las zonas B y C, para finalmente llegar a la zona D y allí empezará a reunir las fichas, haciendo la misma secuencia en el circuito, hasta completar las todas las fichas, para así armar el rompecabezas.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Evita utilizar los dispositivos electrónicos por más de una hora.

Universidad de Pamplona, Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte.
 Licenciado Daniel Jánchez Megolán
 Ciudad: Norte de Santander



"Cambia pedagógica" "Formando líderes" "Voy caminando"

ACTIVIDAD



ESPEJO

20 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Desarrollar la atención, concentración y motricidad gruesa.

MATERIALES: Cinta para delimitar, recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante realice los movimientos corporales iguales a la de su compañero, para de esta manera estimular las habilidades motoras y cognitivas; además de mejorar el estado físico.

DESCRIPCION : Primeramente se dan las indicaciones a los participantes, después se forman parejas de manera alternada, el moderador empieza con un ejemplo: "Voy a mover la cabeza, tu que estas al frente de mí, harás exactamente lo mismo", seguidamente se le indica a los niños hacer el espejo y el otro niño realizara movimientos, mientras que el niño que es el espejo realizara los mismos movimientos. Después se cambiaran los papeles y realizaran la misma actividad.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Camina a diario!
 Aproximadamente 30 minutos.



Universidad de Pamplona, Programa de actividades físicas con niños en recreación y deporte.
 Licenciada Diwel Esther Magallán
 Corinto, Norte de Santander

ACTIVIDAD



CORRE QUE TE MOJAS

20 a 30 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Mejorar la motricidad gruesa, velocidad, resistencia y equilibrio.

MATERIALES: Tiza o aros para demarcar la zona y recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante coordine movimientos de brazos y piernas para la ejecución del juego desarrollando su motricidad gruesa; además de mejorar el estado físico.

DESCRIPCION : Inicialmente, con tiza se hacen varios círculos de diversos tamaños en la zona en donde se va a trabajar, seguidamente los niños deberán caminar, saltar, correr, agacharse cerca a los círculos, según lo indique el moderador, en el momento que el docente manifieste: "Corre que te mojas" deberán correr al círculo mas cercano para evitar quedar por fuera del juego, de esta manera cada vez que salga un jugador se va eliminando un círculo "charco", hasta que queden un solo participante que será el **GANADOR**.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Realiza mínimo una hora de actividad física al día y no olvides hidratarte.



Universidad de Pamplona, Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte.
Licenciado Daniel Sánchez Mejía
Caldas, Norte de Santander



Contenido pedagógico: "Higiene personal y alimentación"

ACTIVIDAD



FUTBOL - TENIS

20 a 30 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Mejorar la capacidad coordinativa, destrezas y dominio de balón,

MATERIALES: Balón, malla, cinta o tiza para delimitar el terreno y recurso humano

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante mejore la capacidad coordinativa, genere mayor destrezas oculo-pedalicas; además de mejorar el estado físico. .

DESCRIPCION :

Inicialmente se debe ubicar en una zona amplia y esta debe contar con malla, seguidamente debe contar con mínimo 2 jugadores y máximo 4, formando equipos. Los niños deben realizar pases dejando picar el balón una sola vez, en el espacio delimitado de su equipo, tendrán 3 pases para pasar el balón hacia la otra cancha, si el equipo contrincante hacen mas de 4 pases o deja picar el balón dos veces el equipo contrario sumara un punto. El equipo que complete 12 puntos, será el ganador.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Aprovecha tu tiempo libre, alterna el ejercicio o juegos con amigos y familiares



Universidad de Pamplona, Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte.
 Licenciado Daniel Sánchez Mogollón
 Cárcoba - Norte de Santander



ACTIVIDAD



Piedra, papel o tijera

30 a 40 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Estimular los patrones básicos del movimiento, la agilidad y precisión física.

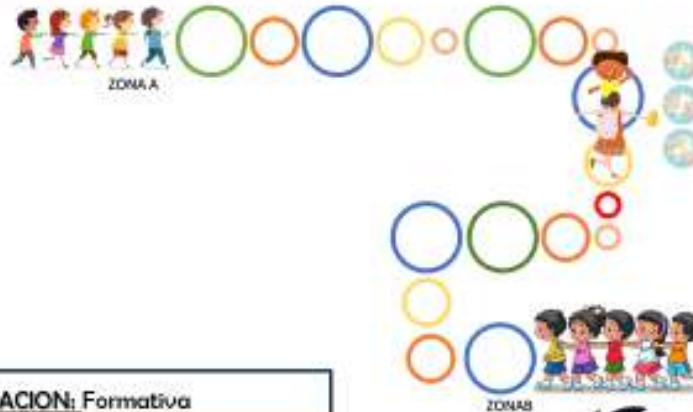
MATERIALES: Aros y recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante estimule o desarrolle los patrones básicos del movimiento, toma de decisiones y desplazamiento, según la etapa motora en que se encuentre; además de mejorar el estado físico.

DESCRIPCION :

Se debe delimitar la zona de trabajo con aros en fila, se divide la cantidad de participantes en cantidades iguales y se formaran dos grupos A y B, cada uno se ubicara en la zona que le corresponda. Los participantes saldrán corriendo al tiempo y en un punto del recorrido se encontraran, allí deberán jugar: “Piedra, papel o tijera”, el que gane, puede continuar con el recorrido y el que pierda deberá volver a hacer la fila y participar nuevamente. Ganará el equipo que logre pasar toda la cantidad de participantes a la zona contraria.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Realiza ejercicios de fuerza y flexibilidad 2 o 3 veces por semana





Clasificación pedagógica: Programación por competencias

ACTIVIDAD



CAMINO DE HUELLAS

30 a 40 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Trabajar la coordinación motriz, óculo mano-pie, lateralidad, el equilibrio, la atención y concentración.

MATERIALES: Huellas de manos y pies, recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante cuente con mayor precisión óculo- manual, la cual le va a permitir realizar simultáneamente actividades en las que se debe utilizar los ojos y las manos, además de estimular una habilidad cognitiva compleja.

DESCRIPCION :

Se debe delimitar la zona de trabajo con apoyo de las huellas organizadas tal como se muestra en la "descripción grafica", seguidamente se forma una ilera con todos los participantes, quienes deberán pasar organizadamente de uno en uno y poner la mano y/o el pie determinado de forma correcta, deberá hacer el circuito sin fallar, si se equivoca deberá volver a hacer la fila y realizarlo nuevamente, todo el proceso se hará con acompañamiento musical.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Protege tu espalda, siéntate bien y lleva correctamente la mochila o bolso.



Universidad de Pamplona, Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte.
 Licenciado Daniel Sánchez Negrete
 Cúcuta, Norte de Santander

ACTIVIDAD



RAYUELA

30 a 40 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Mejorar la agilidad, coordinación y la potencia física.

MATERIALES: Tiza para marcar la rayuela, tapa, piedra o plastilina.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante mantenga mejor el balance, la coordinación y regule su estado físico.

DESCRIPCION :

Para comenzar se dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego. Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos con frecuencia.



ACTIVIDAD



TIRA Y AFLOJA

30 a 40 minutos

Estudiantes de primaria

OBJETIVO: Trabajar fuerza, desplazamiento y resistencia.

MATERIALES: Cuerda larga, pañuelo y recurso humano.

JUSTIFICACION: Con esta actividad se busca que el infante mejore su capacidad y resistencia en miembros superiores e inferiores, además del trabajo en equipo y promover la actividad física.

DESCRIPCION :

Se coloca la soga estirada y en su punto central se amarra un pañuelo, marcándose en el suelo, y en el mismo lugar del pañuelo, una raya que señalará el límite al que puede ser arrastrado cada uno de los equipos sin perder. Los equipos, agarrados a la cuerda, tensarán la misma sin desplazarla, hasta tanto la persona que ejerce la función de juez/árbitro dé la orden de tirar. El equipo que, arrastrado por el adversario, supere la línea central, será el perdedor de la primera tanda. Los equipos cambian de campo con el fin de eliminar las posibles ventajas derivadas de la inclinación o estado del terreno y, en las mismas condiciones se inicia la segunda tanda. En caso de que haya sido el mismo el equipo vencedor de las dos tandas, el juego ha terminado. En caso de empate se disputa otra tanda con sorteo de campo.

DESCRIPCION GRAFICA :



EVALUACION: Formativa

No olviden! Comer frutas y verduras.





EVALUACIÓN



La evaluación formativa es un proceso implicado en la educación el cual consiste en examinar los procesos de aprendizaje de los alumnos, de tal manera que se pueda intervenir con una metodología utilizada en la clase para mejorar la comprensión de los temas tratados dentro del aula.

Este modelo se diferencia de los otros dos tipos de evaluación utilizados dentro del sistema educativo: la sumativa y la diagnóstica. Sin embargo, a pesar de que las tres cumplen papeles distintos, no son opuestas, sino que sus funciones se complementan para lograr evaluar de la mejor manera el proceso de enseñanza.

Las principales funciones de la evaluación formativa, por tanto, son las siguientes: orientar a los alumnos dentro del aula, regular los procesos de aprendizaje en función del feedback recibido, y motivar a los estudiantes mostrándoles todo lo que han aprendido hasta el momento.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AGRADECIMIENTO

Primeramente, doy gracias a Dios porque ha estado conmigo en todo momento, cuidándome y dándome fortaleza para continuar; A mis padres y familiares, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento; A la Universidad de Pamplona por haberme permitido formarme y en ella; Al Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén que además de formarme en valores éticos y morales en mi adolescencia, me brinda la oportunidad de compartir experiencias adquiridas a lo largo de mi carrera profesional y gracias a todas las personas que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa o indirecta.

Universidad de Pamplona - Programa de educación básica con énfasis en recreación y deporte
Licenciado Don Miguel Sánchez Mejía
Código: 1616 de Santander



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Conclusiones

En el proceso de la práctica profesional desarrollada en el instituto técnico nuestra señora de belén, se promovió en los estudiantes de los grados terceros, cuartos y quintos la importancia de realizar actividad física y su relación con los buenos hábitos y estilos de vida saludable arrojando resultados óptimos, así como el valor del área de educación física especialmente en edad temprana.

Debido a la situación sanitaria que actualmente se está viviendo, se pudo enfrentar y solucionar el proceso de enseñanza y aprendizaje con apoyo de las TICS, a pesar de que no todos los estudiantes contaban con este medio se manejaron diversas estrategias para que de esta manera recibieran la educación digna y completa, sin perder su derecho.

Se experimento y se puso en práctica todos los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación, dejando en la institución un resultado favorable durante el lapso de tiempo y reiterando así la gran vocación por la docencia y el amor por la educación física y el deporte.

Se recomienda seguir con promoviendo los buenos hábitos y estilos de vida saludable a través de la actividad física, para de esta manera prevenir todo tipo de enfermedades y generar un mayor rendimiento académico.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se sugiere resaltar la labor del docente de educación física desde edad temprana en grados inferiores, donde este permita desarrollar habilidades motoras, cognitivas, afectivas y sociales, esenciales para su entorno familiar y escolar.

La expectativa es que por medio de este proyecto y la cartilla pedagógica se logre la implementación de rutinas y hábitos saludables no solo en los estudiantes si no también en los padres de familias, para de esta manera incrementar la conciencia de la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Bibliografías

Amórtegui, G. A., Amador, T. R., Restrepo, L. E. V., Galviz, M. M. M., Ceballos, L. E. B., ARBOLEDA, G., ... & BOTERO, L. Estilos de vida en una población escolar del área urbana de Pereira.

Baez González, A., & Romero Alcántara, W. (2017). Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables en Infantes.

Caro Bautista, M. K., & Rueda Toloza, C. A. (2018). Diseño de material educativo sobre hábitos saludables para escolares de primaria dirigida a padres y docentes de una institución educativa de Cúcuta, 2018.

Cebreiro, C., Ferrero, S., Muggelberg, A., & Junyent, C. R. (2017). Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños preescolares que asisten a jardines de infantes públicos, Córdoba 2016. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba.

Chicaiza, M., Estrella, C., Galarza, C., Sosa, E., & Terán, J. GESTIÓN DE HÁBITOS EN LA INFANCIA.

Díez, H. (2012). *Guía para la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad infantil*. Madrid: Ceapa.

Esteban Chamorro, N. (2019). Obesidad infantil y hábitos saludables.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



González Ávila, R. A. (2017). El currículo de la educación física como promotor de estilos de vida saludable en el Colegio El Paraíso de Manuela Beltrán.

Guillén Chifla, R. M., & Solórzano Ibarra, N. F. (2019). Loncheras saludables como propuesta en la prevención de obesidad infantil (Bachelor's thesis).

Hinestrosa-Castro, A. A., Borja-Sanchez, A. E., & Serna-Quintana, A. F. (2020). La actividad física como estrategia de intervención para el desarrollo de hábitos de vida saludable en estudiantes del grado octavo de institución educativa Rafael Uribe Uribe del municipio de la Pintada (Bachelor's thesis, Ciencias de la educación).

Miravalls Torres, R. (2020). Hábitos saludables en la primera adolescencia y efectos del programa de intervención enfermera: "Aprendo y Adquiero Hábitos Saludables" (Doctoral dissertation).

Rodríguez Cervera, C. L., Veitía Arrieta, I. J., Escalona Leyva, M., & González Rodríguez, E. F. (2019). Estrategia de preparación al docente para desarrollar estilos de vida saludables desde la Enseñanza Primaria. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 6(2).

Rodriguez-Gonzalez, Y. E. (2019). El juego como estrategia didáctica para el fomento de la actividad física en los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa San Agustín de Barbosa Santander (Doctoral dissertation, Ciencias de la educación).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



San Román Mata, S. (2018). Análisis del perfil del estudiante universitario en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativa.

Silva Vivas, M. L., & Rincón Rico, E. E. (2018). Propuesta didáctica de intervención para favorecer estilos de vida saludable desde la perspectiva de la Educación Física, para los niños de educación básica de grados 1° a 3° de primaria de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución.

Tomàs Bodí, L. (2019). Programa de intervención escolar sobre los hábitos de alimentación saludables y la actividad física en alumnos de educación infantil.

Ubago Jiménez, J., Chacón Cuberos, R., Puertas Molero, P., & Ramírez Granizo, I. (2020). Influencia de la dieta y hábitos físico-saludables en escolares.

Zambrano Pujos, C. M. (2019). Entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Estimulación Temprana).



SC-CER96940



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

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