



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

DIAEL EDUARDO HERNÁNDEZ SUAREZ

COD. 1090483211

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA RANGEL DE CUELLAR

DIAEL EDUARDO HERNANDEZ SUAREZ

COD. 1090483211

Informe de práctica integral docente presentado para optar al título de
Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y
Deportes.

Directores

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS

EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

Introducción	7
Capítulo I	8
1.1 Reseña Histórica	9
1.2 Proyecto Educativo Institucional	12
1.3 Marco Legal	13
1.4 Horizonte Institucional	14
1.4.1 Misión	14
1.4.2 Visión	15
1.4.3 Filosofía	15
1.4.4 Horizontes	16
1.4.5 Perfil	16
1.5 Organigrama Institucional	18
1.6 Cronograma Institucional	19
1.7 Símbolos de la Institución	21
1.7.1 Bandera	21
1.7.2 Escudo	22
1.7.3 Himno de la institución	23
1.8 Manual de Convivencia	25



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.9 Derechos y Deberes	27
1.9.1 Derechos	27
1.9.2 Deberes	32
1.10 Ley del Menor	44
1.11 Uniformes	46
1.11.1 Uniforme de Diario Niñas	46
1.11.2 Uniforme Diario Niños	47
1.11.3 Uniforme Educación Física	47
1.12 Inventario Infraestructura	48
1.13 Inventario Deportivo	49
1.14 Horario de Prácticas	50
1.15 Matriz DOFA	51
CAPITULO II	52
2.1 Titulo	52
2.2 Objetivos	52
2.2.1 Objetivo General	52
2.2.2 Objetivos Específicos	52
2.3 Descripción del Problema	53



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4 MARCO TEORICO.....	54
2.5 BASES TEORICAS	57
2.6 BASES LEGALES:	62
Capítulo III.....	64
3.1 CARTILLA PEDAGOGICA	64
CAPÍTULO IV	103
4.1 ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES.....	103
CAPÍTULO V.....	104
5.1 FORMATOS DE EVALUACIÓN.....	104
CONCLUSIONES.....	111
ANEXOS	112
BIBLIOGRAFIA	114

Lista de Tablas

	pág.
Tabla 1. Inventario Deportivo.....	50
Tabla 2. Matriz DOFA.....	52



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Lista de Figura

	pág.
Figura 1. Ubicación Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar.....	8
Figura 2. Organigrama.	19
Figura 3. Cronograma Institucional.	20
Figura 4. Bandera.	22
Figura 5. Escudo.	23
Figura 6. Uniforme de diario.	47
Figura 7. Uniforme de educación física.	48



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Introducción

La Educación Física constituye un proceso pedagógico orientado al desarrollo de las capacidades físicas y armónicas de la personalidad del ser humano; su rendimiento físico es la base del perfeccionamiento morfológico y mejoramiento de las habilidades motrices y desarrollo de sus hábitos.

La Educación Física tiene como objeto fines de orden higiénico que la convierten en una especie de medicina preventiva que tienden al mejoramiento de la salud, o bien, la recuperación de la salud perdida en lo que se ha dado a llamar rehabilitación o recuperación; en la escuela es de vital importancia la clase de Educación Física ya que esta es una vía para que el estudiante adquiera nuevos hábitos saludables 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.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Capítulo I

Observación Institucional y Diagnóstico



Figura 1. Ubicación Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar Fuente: Google Maps, 2020

UBICACIÓN DE LA CANCHA: Se encuentra en toda la entrada del colegio, donde también se puede ver un filtro de agua para los niños y la caseta escolar, la Institución solo cuenta con un escenario deportivo como se puede observar en las imágenes.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Diael Hernández

En las imágenes se puede observar que la Institución cuenta con dos plantas, donde están ubicadas las aulas de clase, sala de profesores y oficina de rectoría y coordinación, baños por separado para los niños y niñas y una zona de lavado de manos.

1.1 Reseña Histórica

El colegio Juana Rangel de Cuellar se creó gracias a la necesidad de un centro educativo en el sector, ya que los niños debían recorrer ciertas distancias y así poder llegar a las



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



escuelas más cercanas, por de medio de la junta de acción comunal quienes inician la gestión ante las entidades departamentales y gracias a esta el 2 de junio de 1980 siendo secretario de educación departamental Luis Eduardo Barreto mediante el decreto 571 se crea el centro docente Juana Rangel de Cuellar No 70 ubicado en la calle 19 con avenida cero “0” del barrio donde funcionaba el salón comunal.

Son docentes fundadores: la directora Socorro Gómez Ortega, Margarita Parada, Cristóbal Córdoba y Miguel Orlando Peñaranda y el número de alumnos para ese año era de 148 distribuidos en 4 cursos; 3 primeros y 1 segundo.

Para el año 1982 se construye un bloque de salones en la cancha de la calle 16 con avenida doble cero “0” y en 1987 se construye la batería sanitaria siendo director José Miguel Navarro, 1988 se hace el encierre del lote, 1992 construye dos aulas de clase.

Entre los años de 1993 y 1998 la institución tubo un avance en su planta física ya que el director Pedro Julio Pezzotti Lemus inicia con ayuda de la comunidad y los docentes la construcción de tres aulas en las cuales funcionaban la rectoría, la sala de profesores y la coordinación las cuales fueron inauguradas el mismo año, es designado director por encargo al licenciado Miguel Orlando Peñaranda y se crece el número de alumnos a 540.

Tiempo después se pavimenta el patio principal en la modalidad de trabajo comunitario dirigido por el director y apoyado por los profesores y a la vez ejecutado por los padres de familia, construyen 4 aulas , se construye la cancha multifuncional y se



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



pavimenta el patio posterior , se en tabletean 7 salones, se construye el andén que rodea la institución, se pinta por completo el colegio, se abre un grado sexto, se proyectó como colegio básico, se amplió la cobertura para el grado séptimo de educación básica, se construye la estructura metálica del techo del coliseo y adicionalmente se compra una casa para la ampliación de la planta física y ese mismo año se remodelan los baños.

Para el año 2000 a 2002 siendo director Miguel Orlando Peñaranda Díaz se instala la cubierta del coliseo la cual es inaugurada por este, se compra dos casas para la ampliación del colegio, en este mismo año se inicia el grado octavo de educación básica secundaria, se abre el grado 9° completando de esta forma el ciclo básico de secundaria, se inicia la construcción del primer bloque de preescolar en un lote propiedad del colegio situado al frente, se abre matrícula para grado 10° como inicio del ciclo de media, es nombrada como rectora del colegio la especialista Delia Cristina Paz de Jáuregui.

En el año 2003, se inicia la adecuación de la sala de cómputo y al finalizar el año fue nombrado como rector el especialista Manuel Humberto Hernández y es así como este mismo año la institución completa el nivel de media con la graduación de la primera promoción de bachilleres conformada por 42 bachilleres académicos

En marzo del 2005 se instala en la institución la red de internet banda ancha y se inicia con la construcción de la segunda planta la cual se inaugura en junio del 2006 y así culmina con la construcción de la planta física que consta de 15 aulas de clase, una sala de cómputo.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el año 2007 llega a asumir la rectoría José Adolfo Bustamante el cual se instala la batería sanitaria en preescolar con la colaboración de padres de familia y se gestionan diversos proyectos.

En el año 2015 llego como rector el especialista Ricardo Alfonso Maldonado y en su llegada actualizo el CIA, recupero el aula virtual, ha hecho mantenimiento de la planta física, institucionalizo la semana cultural, dio importancia al campeonato de futbol, adecuo los salones de preescolar, creo el aula de audiovisuales.

1.2 Proyecto Educativo Institucional

Como resultado de la permanente preocupación del estado por mejorar la calidad de la educación se crea la ley 115 de 1994 que, entre otros aspectos, reglamenta la adopción de los proyectos educativos institucionales.

Este hecho constituye un gran logro para las instituciones por cuanto favorece la autonomía en el diseño de planes y programas en concordancia con las necesidades del entorno en que se ubica cada colegio.

En la elaboración del Proyecto Educativo Institucional P.E.I. del colegio Juana Rangel de Cuellar, participaron todos los estamentos de la comunidad Educativa, es el resultado de un proceso continuo de estudio, análisis, evaluación y seguimiento de cada uno



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de los componentes que lo integran. El PEI es un trabajo de permanente cambio que se realimenta día a día y que ha de ser objeto de una continua revisión. De esta manera se convertirá en la carta de navegación de nuestra institución para continuar con la construcción y el fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes.

Teniendo en cuenta los intereses, posibilidades y expectativas de los diferentes miembros de la comunidad educativa, se ha podido obtener información para orientar las decisiones y fortalecer el horizonte institucional (filosofía, visión, misión, objetivos), intercambios de saberes interinstitucionales, encauzados a mejorar la calidad, eficacia y eficiencia de la educación.

1.3 Marco Legal

Decreto de creación del centro docente 571 del 2 de junio de 1980 Resolución 1751 de 13 de noviembre 2001 crea el Colegio JUANA RANGEL DE CUELLAR (Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria).

Decreto No 001152 de 2002 por el cual se crea la INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA RANGEL DE CUELLAR, RESOLUCIÓN 1767 del 1 de noviembre del 2006 por



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



el cual se concede licencia de funcionamiento oficial, a la INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA RANGEL DE CUELLAR.

El ordenamiento legal de la institución se rige bajo los preceptos estipulado en la ley 115 de 1994, y el decreto 1075 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Educación).

1.4 Horizonte Institucional

1.4.1 Misión

La Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar, del barrio la Laguna de la ciudadela de Juan Atalaya, centra su acción en ofrecer a la niñez y a la juventud, en los niveles de preescolar, básica, media y educación técnica, del área de influencia, una educación humana, académica y técnica de calidad, con especial atención a las clases menos favorecida, promoviendo su desarrollo integral, moral, ético y ambiental.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4.2 Visión

En el 2020, la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar, entregará a la sociedad buenos ciudadanos, personas con valores éticos, morales y ambientales, capaces de desempeñarse en el campo laboral y profesional de manera idónea, para que contribuyan a la transformación social.

1.4.3 Filosofía

Nuestra Institución Educativa bajo el lema “Forjadores del Futuro en la vida y para el amor” conscientes de que el centro del proceso de aprendizaje es el estudiante.

Propende por una formación cimentada en valores como única posibilidad para alcanzar el cambio en la sociedad que garantice un mundo mejor para todos.

El mundo contemporáneo necesita ciudadanos que sean conscientes de la necesidad de construir la paz; una paz integral que involucre a los otros al medio ambiente.

La fraternidad en las relaciones humanas se logra sobre la base de un acuerdo dialéctico basado en el respeto y la tolerancia, así como en la cooperación y la solidaridad.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La paz con la naturaleza se traduce en un propósito concreto por proteger y conservar los recursos de medio que están a nuestro alcance. Así mismo la filosofía de la institución fomenta el conocimiento científico sobre la base de las nuevas Metodologías orientamos los procesos de aprendizaje.

Mediante la implementación de un currículo adecuado a las necesidades, expectativas del estudiante en concordancia con las exigencias del mundo actual.

1.4.4 Horizontes

La Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar trabaja en la Formación y Evaluación de cinco “EJES ACTITUDINALES” que PROMOCIONAN el PERFIL DEL ALUMNO que se quiere lograr: Es decir un Ciudadano educado para la PAZ que: SE QUIERA A SI MISMO; RESPETE LAS NORMAS; SEA RESPONSABLE, CUIDE SU ENTORNO Y sepa TRABAJAR EN EQUIPO. Así mismo cada EJE ACTITUDINAL se proyecta a concretar el logro de los FINES DE LA EDUCACIÓN COLOMBIANA.

1.4.5 Perfil



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Para lograr las metas propuestas en el proyecto Educativo Institucional en cuanto a la formación integral y la de hacer de la institución un espacio de Convivencia, Democracia y Paz, se requiere que el joven que ingrese a la Institución:

Esté interesado en una formación integral

Tenga unas mínimas condiciones académicas para ser admitido en el plantel

Con capacidad para adaptarse a los diferentes ambientes y situaciones que le proporcione la Institución Educativa.

Que muestre reconocimiento a la autoridad.

Que se responsabilice de sí mismo y de los quehaceres que le asigne la Institución.

Que difunda y defienda los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica.

Que Actúe con criterio de solidaridad

Que sea cuidadoso de sí mismo, el entorno y la Institución.

Que sea pulcro y cuidadoso con su presentación personal.



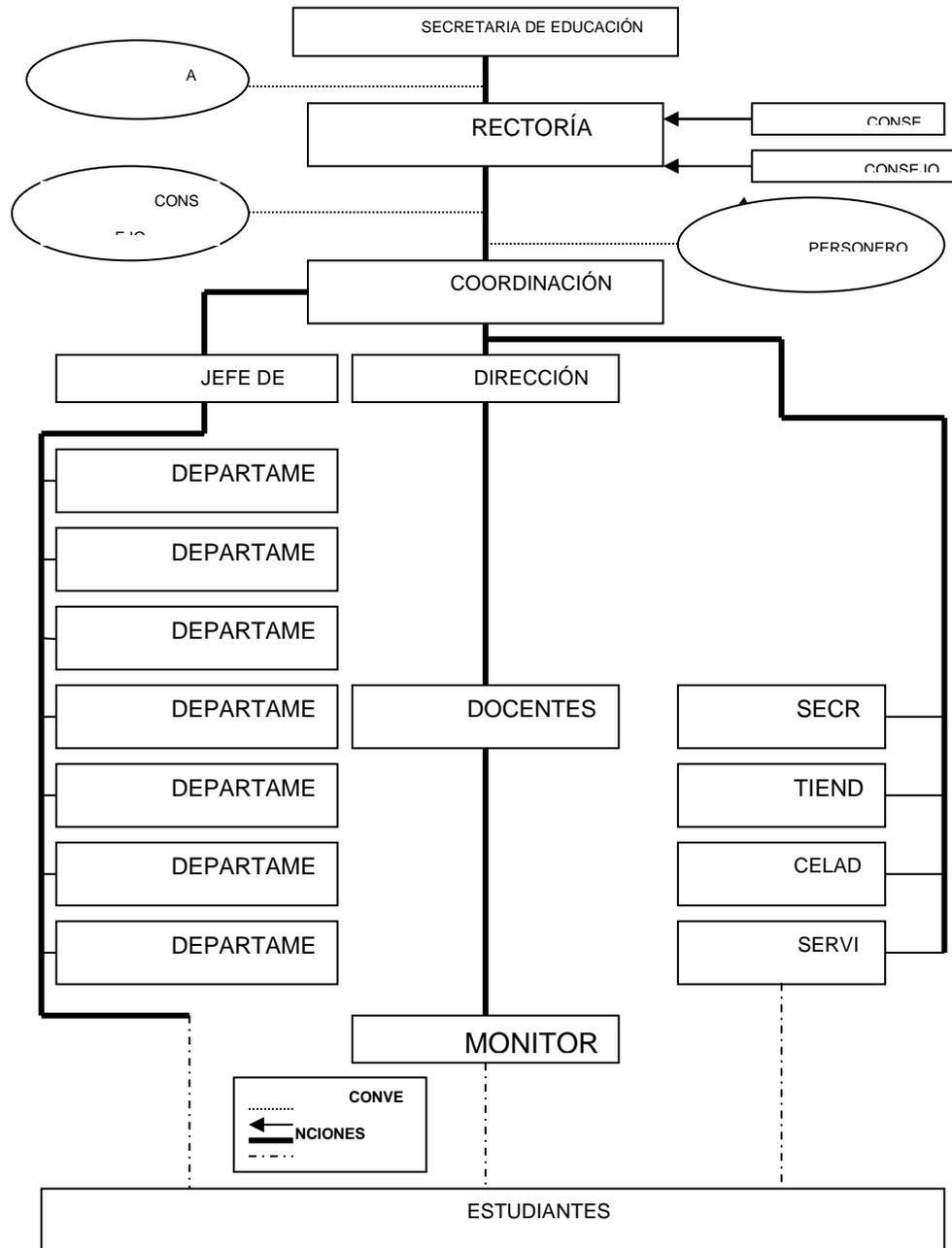
SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



1.5 Organigrama Institucional





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6 Cronograma Institucional

PRIMER TRIMESTRE AÑO LECTIVO 2019																			
ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL				
			0	1												0	1	2	
4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	8	9	0	1	2	8	9	0	1	2	2	3	4	5	6
8	9	0	1		5	6	7	8		5	6	7	8	9					
SEGUNDO TRIMESTRE AÑO LECTIVO 2019																			
MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO				
9	0																		
				0	0	1	2	3	4			0	1	2					



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3	4	5	6	7	7	8	9	0	1	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6					
7	8	9	0	1						9	0	1							
TERCER TRIMESTRE AÑO LECTIVO 2019																			
AGOSTO					SEPTIEMB					OCTUBRE					NOVIEMB				
					RE										RE				
						0	1	2	3					0	1				
					6	7	8	9	0	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	0	1	2	3	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	8	9	0	1	2
6	7	8	9	0	0					8	9	0	1						



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.7 Símbolos de la Institución

Son símbolos del colegio la Bandera, el Escudo y el Himno del Colegio. Recibirán honores y respeto propios como emblemas de la Institución Educativa

1.7.1 Bandera



Nuestra bandera tiene dos colores con franjas diagonales. El blanco en franja superior, el azul en la franja inferior y en el centro el escudo del colegio. El blanco simboliza la virtud, la transparencia y la paz, y el azul hace referencia a la sabiduría y ciencia. La bandera representa también los dos grandes principios de la Institución: Virtud y Ciencia.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.7.2 Escudo



El escudo es de estilo francés redondeado y acabado en punta, dividido diagonalmente en dos partes. En la parte superior derecha aparece el retrato de la señora Juana Rangel de Cuellar quien da nombre a la institución; en la parte inferior izquierda aparece un libro abierto de color amarillo, sobre un fondo azul, con las palabras emblemáticas del colegio: virtud y ciencia; bordeando todo el escudo aparece una franja de color blanco con el nombre de la institución.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.7.3 Himno de la institución

En el himno se resalta la fundadora de la ciudad de San José de Cúcuta donde se mencionan sus principios y valores. Se habla del recorrido que hace desde sus inicios hasta que se forma su proyecto de vida. Letra y música por Álvaro Fernández Mendoza padre de familia de un estudiante de la primera promoción del año 2003.

Ella engrandeció la historia

Fue una mujer muy valiosa

Y extendiendo su nobleza

De ella un pueblo nació

Creció lleno de esperanza

Virtud, esfuerzo y labor

Fecundando la enseñanza

La gloria se alcanza con el corazón

Y proyectando seguro

Se alcanza el futuro de nuestra nación.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CORO

Con la espada del saber

Dejaremos una huella

Recordando muy en alto

A Juana Rangel de Cuellar

Es mi colegio un jardín

Donde vamos a aprender

Con el paso de los años

Un camino he de escoger

Es un gran brazo de apoyo

También la luz del saber

Forja en sus libros mi sueño



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Y con gran empeño me ayuda aprender

Y conquistando la gloria

Voy con mi memoria confiando en mi fe

1.8 Manual de Convivencia

	LA INTERVENCIÓN OPORTUNA <ul style="list-style-type: none">• Los docentes siempre estarán atentos para intervenir oportunamente ante situaciones que pongan en riesgo una adecuada convivencia escolar.
	REGISTRO EN EL OBSERVADOR DEL ALUMNO <p>Todo evento disciplinario con posibles consecuencias en el deterioro de la convivencia escolar del estudiante con sus compañeros o entre las familias de los estudiantes involucrados y que altera el clima escolar, debe ser registrado por el titular del grado en el observador del alumno o por el docente que no siendo titular del estudiante involucrado este presente e intervenga en la atención inmediata del conflicto.</p>
	INTERVENCIÓN DEL DOCENTE ORIENTADOR <ul style="list-style-type: none">• Una vez registrados los sucesos, el docente orientador hará lectura de ellos e iniciará un proceso de mediación pedagógica en donde las partes involucradas expongan sus puntos de vista y busquen reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el establecimiento educativo.
	AJUSTARSE AL DEBIDO PROCESO <ul style="list-style-type: none">• Principios del debido proceso• Causales de atenuación• Causales de agravación
	CONCLUSIONES INTERVENCIÓN DEL DOCENTE ORIENTADOR <ul style="list-style-type: none">• Fijar la forma de solución de manera imparcial, equitativa y justa, encaminada a buscar la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el grupo involucrado o en el establecimiento educativo.• De esta intervención se dejará constancia.
	SEGUIMIENTO Y CONTROL <ul style="list-style-type: none">• Realizar seguimiento del caso y de los compromisos a fin de verificar si solución fue efectiva.

El COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA, en el ámbito de sus competencias, desarrollará acciones para la promoción y fortalecimiento de la formación para la ciudadanía



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos; para la prevención y mitigación de la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia; y para la atención de situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

La capacitación de los estudiantes **MEDIADORES O CONCILIADORES ESCOLARES** formará parte de las actividades anuales del líder del líder Gestión para el gobierno escolar y del PESCC. Podrán ser invitados a participar del **COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA**, el párroco, representantes de la Policía Nacional – **INFANCIA Y ADOLESCENCIA**-, presidente de la junta de acción comunal, según se requiera.

El Rector de la I.E, será el **PRESIDENTE** del Comité Escolar de convivencia. En ausencia del Rector, presidirá el docente que lidera el **PROYECTO DE GESTIÓN PARA EL GOBIERNO ESCOLAR** y que hace parte del respectivo comité.

EL **COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA** sesionará como mínimo una vez por periodo lectivo establecido para la I.E. Las sesiones extraordinarias serán convocadas por el presidente del **COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA**, cuando las circunstancias lo exijan o por solicitud de cualquiera de los integrantes del mismo. El quórum decisorio del Comité Escolar de Convivencia se dará mínimo con la presencia de un directivo docente, el docente orientador, un docente líder de los proyectos transversales institucionales (PESCC;



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GOBIERNO ESCOLAR y PRAES); un padre de familia y un representante de los estudiantes. En cualquier caso, este comité no podrá sesionar sin la presencia del presidente.

1.9 Derechos y Deberes

1.9.1 Derechos

EDUCATIVOS

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir una educación integral de calidad.

Todos los estudiantes tienen derecho a ser evaluados oportunamente y a ser escuchadas sus reclamaciones.

Todos los estudiantes tienen derecho a conocer los resultados de su proceso evaluativo.

DE IDENTIDAD

Todos los estudiantes tienen derecho al libre desarrollo de su identidad.

Todos los estudiantes tienen derecho a desarrollar espacios que les permitan expresarse libremente.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DE PROTECCIÓN

Todos los estudiantes tienen derecho a la protección de su integridad física psicológica y emocional, dentro y fuera de la institución.

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir clases en un ambiente propicio, digno y seguro.

AFECTIVOS

Todos los estudiantes tienen derecho a ser aceptados y recibir un trato justo y digno por parte de la comunidad educativa.

Todos los estudiantes tienen derecho a crecer en un ambiente afectivo, de amor, respeto, comprensión y diálogo que permitan su desarrollo biopsicoafectivo.

SALUDABLES

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir sus clases en un ambiente, limpio, saludable y armónico, a ser instruidos en los hábitos y estilos de vida saludable, permitiendo la adquisición de alimentos saludables dentro de la institución.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes tienen derecho a recibir atención médica y alimentación adecuada.

Todos los estudiantes tienen derecho a ser vinculados a las campañas de promoción y prevención de salud.

DE AUTO-ESTIMA

Todos los estudiantes tienen derecho a ser fortalecidos en su proceso de construcción de su autoestima.

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir un trato que no vulnere su dignidad.

ANTIVIOLENCIA

Todos los estudiantes tienen derecho a crecer en un ambiente libre de violencia y maltrato físico y emocional.

Todos los estudiantes tienen derecho a ser protegidos ante cualquier vulneración de los derechos que atenten contra su integridad física y moral.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ECOLÓGICOS

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir formación que propenda por el cuidado del medio ambiente.

Todos los estudiantes tienen derecho a participar en las campañas de promoción y prevención del cuidado del medio ambiente.

DE CONVIVENCIA CIUDADANA

Todos los estudiantes tienen derecho a que su opinión sea escuchada y respetada.

Todos los estudiantes tienen derecho a no ser discriminados por sus creencias, ideologías, raza, y género.

Todos los estudiantes tienen derecho a la formación en valores morales, éticos, culturales, espirituales y físicos.

DE COMPORTAMIENTO

Todos los estudiantes tienen derecho a crecer en un ambiente donde se respeten las normas de comportamiento social.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes tienen derecho a contribuir con el establecimiento de los patrones de convivencia.

DE PRESENTACIÓN PERSONAL

Todos los estudiantes tienen derecho a portar los uniformes de la institución, de manera digna, ejemplar, dentro y fuera de la institución.

Todos los estudiantes tienen derecho a desarrollarse dentro de un ambiente, en la que los accesorios de sus compañeros no pongan en riesgo, la integridad física y moral del mismo.

Todos los estudiantes tienen derecho a portar orgullosamente su uniforme mostrando así su sentido de pertenencia con la institución.

DE PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA

Todos los estudiantes tienen derecho a que las clases inicien puntualmente.

Todos los estudiantes tienen derecho a asistir oportunamente a las actividades programadas por la institución.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los padres de familia y acudientes, tienen derecho a asistir a las reuniones y actividades programadas por la institución.

SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Todos los estudiantes tienen derecho a que su identidad sea respetada.

Todos los estudiantes tienen derecho a recibir formación sobre sexualidad y derechos reproductivos.

Todos los estudiantes tienen derecho a participar en campañas de promoción y prevención de salud sexual y reproductiva.

1.9.2 Deberes

EDUCATIVOS

Todos los estudiantes y padres de familia deben cumplir con las exigencias académicas y comportamentales asignadas.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes y padres de familia deben cumplir con sus obligaciones académicas, asistiendo oportunamente a los espacios de aprendizaje, las reuniones y eventos programados por la institución.

Todos los estudiantes y padres de familia deben asistir oportuna y puntualmente a los colegios abiertos, entrega de boletines, citas y requerimientos.

DE IDENTIDAD

Todos los estudiantes deben respetar el libre desarrollo de la personalidad de los miembros de la institución.

Todos los estudiantes deben respetar los espacios de expresión de sus compañeros.

DE PROTECCIÓN

Todos los estudiantes deben propiciar ambientes de respeto, equidad, dialogo con los miembros de la comunidad educativa.

Todos los estudiantes deben cuidar que los ambientes de aprendizajes permanezcan limpios, dignos y seguros, demostrando sentido de pertenencia para con la institución.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AFECTIVOS

Todos los estudiantes deben brindar un trato cortés, respetuoso, justo y digno a los miembros de la comunidad educativa.

Todos los estudiantes deben mantener un ambiente afectivo, de amor, respeto, comprensión, y diálogo.

SALUDABLES

Todos los estudiantes deben mantener un ambiente, limpio, saludable y armónico dentro y fuera de la institución, de igual manera, deben adoptar hábitos y estilos de vida saludable.

Todos los estudiantes deben recibir atención médica y alimentación adecuada.

Todos los estudiantes deben participar en las campañas de salud, promoción y prevención programadas.

DE AUTOESTIMA



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes deben comprometerse a no realizar acciones (bullying y cyberbullying) que atenten contra la integridad moral y psicológica de los miembros de la comunidad.

Todos los estudiantes deben procurar porque sus acciones no vulneren su dignidad ni la de los demás.

Todos los estudiantes deben comprometerse a no utilizar en forma verbal o gesticulada, términos degradantes, alias, hacia los miembros de la comunidad educativa.

ANTI-VIOLENCIA

Todos los estudiantes deben propiciar con su comportamiento un ambiente libre de violencia, maltrato físico y emocional.

Todos los estudiantes se comprometen a no usar las Tics para propiciar el cyberbullying.

ECOLÓGICOS

Todos los estudiantes deben comprometerse al cuidado del medio ambiente, y el entorno de la institución.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes deben hacer parte activa de las campañas de promoción y prevención del cuidado del medio ambiente.

DE CONVIVENCIA CIUDADANA

Todos los estudiantes deben escuchar y respetar las opiniones de los demás.

Todos los estudiantes deben no excluir a sus compañeros debido a creencias, ideologías, raza y género.

Todos los estudiantes deben ser parte activa en la formación valores morales, éticos, culturales y físicos.

DE COMPORTAMIENTO

Todos los estudiantes deben respetar las normas de comportamiento social que rigen la institución.

Todos los estudiantes deben seguir los patrones de conducta, enmarcados dentro de las normas de la institución.

DE PRESENTACIÓN PERSONAL



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes deben portar los uniformes de la institución, de manera digna, ejemplar, impecable, dentro y fuera de la institución.

Todos los estudiantes deben portar el uniforme de acuerdo al modelo o estilo establecido por la institución. Adicionalmente no podrán portar accesorios que alteren las normas aprobadas por la institución.

DE PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA

Todos los estudiantes deben asistir a clases puntualmente.

Todos los padres de familia y acudientes deben asistir a las reuniones, actividades programadas por la institución, y a los llamados o citaciones.

SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Todos los estudiantes deben respetar la identidad de sus compañeros y no convertirlos en objeto de burlas o discriminación.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Todos los estudiantes deben asistir a las capacitaciones sobre salud sexual y reproductiva.

LOS PACTOS DE AULA

Estos aluden a los acuerdos entre estudiantes y docentes para regular las relaciones interpersonales y el conocimiento que se produce al interior del aula. Sin embargo, es necesario entender que el aula de clases es una pequeña comunidad en la que se generan todo tipo de intercambios, y en la que conviven muchos intereses que pasan por lo emocional, el conocimiento y el poder. Lo anterior implica que en ella se construyan roles, se representen convenciones, se elaboren imaginarios de ver y percibir la vida, etc.

En este sentido, un pacto de aula debe entenderse como algo que va mucho más allá de un acuerdo entre estudiantes y docentes, pues implica el intercambio de conocimientos, la negociación de saberes y de normas, y la transacción de las comprensiones, las concepciones y los ideales personales o colectivos sobre la vida. No se trata solamente de pactar los aspectos prácticos entre docentes y estudiantes para regular los comportamientos, se trata de avanzar precisamente en la calidad de las concepciones y comprensiones de las relaciones que



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



se establecen en el aula porque se espera que influyan positivamente en las diferentes relaciones que tienen lugar durante la vida (Soler, 2011).

Por este motivo, la construcción colectiva de reglas y normas es una parte importante del trabajo de las primeras seis semanas de clase. En este periodo, el grupo de estudiantes y docentes de cada curso pueden construir sus propios pactos de convivencia o pactos de aula; los cuales se recomienda formular en tono positivo (“esperamos nuestro turno para hablar” vs. “no interrumpimos”). Así mismo, es importante incluir no sólo los comportamientos que se esperan dentro y fuera del aula, sino las acciones reparadoras para los casos de incumplimiento.

PACTOS DE AULA EDUCATIVOS

Cumpliremos con nuestros compromisos académicos.

Nuestros comportamientos serán socialmente adecuados.

Asistiremos oportunamente a los espacios de aprendizaje y eventos de nuestro colegio.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PACTOS DE IDENTIDAD

Respetaremos el libre desarrollo de la personalidad de nuestros compañeros, así como los espacios de expresión.

PACTOS DE PROTECCIÓN

Propiciaremos ambientes de respeto, equidad y dialogo.

Cuidaremos los ambientes de aprendizaje.

PACTOS AFECTIVOS

Brindaremos un trato cortés, respetuoso, justo y digno a los miembros de la comunidad.

Mantendremos un ambiente afectivo, de amor, respeto, comprensión, y diálogo.

PACTOS SALUDABLES

Mantendremos un ambiente, limpio, saludable y armónico dentro y fuera de la institución.

Adoptaremos hábitos y estilos de vida saludable.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Participaremos activamente en las campañas de promoción y prevención de salud.

PACTOS DE AUTO-ESTIMA

Participaremos en las acciones tendientes a evitar el bullying y ciberbullying.

Procuraremos que nuestras acciones no vulneren la dignidad de los demás.

Nos comprometemos a no utilizar lenguaje verbal o gestual con términos degradantes hacia nuestros pares.

PACTOS ANTI-VIOLENCIA

Mantendremos un ambiente libre de violencia, maltrato físico y emocional.

Usaremos las TICS de forma que no propicien el ciberbullying.

PACTOS ECOLÓGICOS

Cuidaremos el medio ambiente, y el entorno de la institución.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Haremos parte activa de las campañas de promoción, prevención y protección del medio ambiente.

PACTO DE CONVIVENCIA CIUDADANA

Escucharemos y respetaremos las opiniones de los demás.

No discriminaremos a nuestros compañeros debido a sus creencias, ideologías, raza o género.

Nos formaremos en valores morales, éticos, culturales y físicos.

PACTO DE COMPORTAMIENTO

Respetaremos las normas de comportamiento social que rigen la institución.

Seguiremos patrones de conducta, enmarcados dentro de las normas de la institución.

PACTOS DE PRESENTACIÓN PERSONAL

Portaremos los uniformes de la institución, de manera digna, ejemplar, impecable, dentro y fuera de la institución.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



No alteraremos las prendas del uniforme de la institución, ni portaremos accesorios que vayan en contravía con las normas aprobadas por la institución.

PACTOS DE PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA

Asistiremos a clases puntualmente.

Nuestros padres de familia y acudientes asistirán oportunamente a las reuniones, actividades programadas por la institución, y a los llamados o citaciones.

PACTO SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Respetaremos la identidad de nuestros compañeros y no los someteremos a burlas o discriminación.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.10 Ley del Menor

La Ley 1098 de 2006 expidió el Código de la Infancia y la Adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, es la máxima guía para enfrentar las situaciones que se pudiesen presentar dentro de la institución.

ARTÍCULO 7o. TODO MENOR TIENE DERECHO A RECIBIR LA EDUCACIÓN NECESARIA PARA SU FORMACIÓN INTEGRAL. <Artículo derogado por el artículo 217 de la Ley 1098 de 2006. Rige a partir del 8 de mayo de 2007> Esta será obligatoria hasta el noveno grado de educación básica y gratuita cuando sea prestada por el Estado.

La educación debe ser orientada a desarrollar la personalidad y las facultades del menor, con el fin de prepararlo para una vida adulta activa, inculcándole el respeto por los derechos humanos, los valores culturales propios y el cuidado del medio ambiente natural, con espíritu de paz, tolerancia y solidaridad, sin perjuicio de la libertad de enseñanza establecida en la Constitución Política.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Artículo 10.- Todo menor tiene derecho a expresar su opinión libremente y a conocer sus derechos. En consecuencia, en todo proceso judicial o administrativo que pueda afectarlo, deberá ser oído directamente o por medio de un representante, de conformidad con la norma vigente.

Artículo 11.- Todo menor tiene derecho al ejercicio de la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión bajo la dirección de sus padres, conforme a la evolución de las facultades de aquél y con las limitaciones consagradas en la ley para proteger la salud, la moral y los derechos de terceros.

Artículo 12.- Todo menor que padezca de deficiencia física, mental o sensorial, tiene derecho a disfrutar de una vida plena en condiciones que aseguren su dignidad y a recibir cuidados; Educación y adiestramiento especiales, destinados a lograr en lo posible su integración activa en la sociedad.

Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho.

Artículo 14.- Todo menor tiene derecho a ser protegido contra la explotación económica y el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso para su salud física o mental, o que impida su acceso a la educación. El Estado velará porque se cumplan las disposiciones del presente estatuto en relación con el trabajo del menor.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Artículo 15.- Todo menor sancionará con la mayor severidad, a quienes utilicen a los menores para la producción y tráfico de estas sustancias. Los Padres tienen la responsabilidad de orientar a sus hijos y de participaren los programas de prevención de la drogadicción.

Artículo 16.- Todo menor tiene derecho a que se proteja su integridad personal. En consecuencia, no podrá ser sometido a tortura, a tratos crueles o degradantes ni a detención arbitraria. El menor privado de su libertad recibirá un tratamiento humanitario, estará separado de los infractores mayores de edad y tendrán derecho a mantener contacto con su familia.

Artículo 17.- Todo menor que sea considerado responsable de haber infringido las leyes, tiene derecho a que se respeten sus garantías constitucionales y procesales, así como a la asistencia jurídica adecuada para su defensa.

1.11 Uniformes

1.11.1 Uniforme de Diario Niñas



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



SC



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Jardinera de cuadros color negro y rojo, con cinturón del mismo color, escudo del Colegio Juana Rangel de Cuéllar al lado izquierdo, medias de color beis y zapatos color negro.

1.11.2 Uniforme Diario Niños



Guayabera color beis manga corta con alforzas verticales y el escudo del Colegio Juana Rangel de Cuéllar al lado izquierdo, pantalón color verde, medias beis y zapatos negros.

1.11.3 Uniforme Educación Física



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Camibuso blanco con franjas azules en sus orillos de manga y cuello, escudo de la institución al lado izquierdo, sudadera azul con las respectivas siglas alusivas al Colegio Juana Rangel de Cuellar, medias y tenis blancos; este uniforme es unificado tanto para niñas y niños.

1.12 Inventario Infraestructura

CANTIDAD	ARTICULO
11	SALONES DE ESTUDIO
1	SALA DE INFORMATICA
1	AULA DE MUSICA
1	AULA DE ARTISTICA
1	AULA DE INGLES
1	SALON DE DISEÑO Y ESTAMPADOS
1	AULA DE ASISTENCIA ADMINISTRATIVA
1	OFICINA DE RECTORIA
1	OFICINA DE COORDINACION



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1	AULA DE PROFESORES
1	ESPACIO DEPORTIVOS (FUTSALA, BALONCESTO Y VOLEIBOL)

1.13 Inventario Deportivo

CANTIDAD	ARTICULO	ESTADO
6	BALONES DE BALONCESTO	BUENO
6	BALONES DE VOLEIBOL	BUENO
2	BALONES DE FUTSALA	BUENO
10	AROS MANGUERAS COLORES	BUENO
1	MALLA BOLEIBOL	BUENO
1	COLCHONETA PARA GIMNASIA	BUENO



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ALMACEN DE DEPORTE



FUENTE: DIAEL HERNANDEZ

1.14 Horario de Prácticas

El horario de prácticas este sujeto, a las guías que se envían cada semana al correo de la institución Educativa Juana Rangel de Cuellar; en las cuales los estudiantes resuelven y hacen la práctica de la guía y posteriormente envían los videos al docente de la asignatura.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



1.15 Matriz DOFA

La matriz DOFA, fue la herramienta seleccionada para analizar la situación actual del estilo de vidas saludables a nivel escolar de los estudiantes del Grado Sexto a Once de Secundaria del Colegio Juana Rangel de Cuellar. Esta herramienta de diagnóstico, cuyas siglas en español corresponden a Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas; es un método de uso común en todos los ámbitos (empresarial, educativo, etc.), porque permite analizar de forma colectivo y ágil, para tratar un problema desde múltiples perspectivas. (Serna, 2008).

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<p>Los alumnos de la institución son de un barrio de escasos recursos, por lo tanto, no tienen la oportunidad de hacer practica de la actividad física en sus casas; igualmente no cuentan con los implementos deportivos necesarios para la práctica en casa.</p>	<p>Realizar un manejo didáctico de las charlas e incentivos para lograr captar el interés mutuo en el cuidado del cuerpo y la necesidad de llevar un cuerpo en continua actividad física.</p>
FORTALEZAS	AMENAZAS
<p>Trasmitir toda la información necesaria al cuerpo de profesores y personas vinculadas a la institución, para que en un trabajo mancomunado se identifiquen los beneficios que conllevan a establecer y realizar la actividad física en casa.</p>	<p>No practicar actividad física o no llevar un estilo de vida saludable traerá sedentarismo por parte de los alumnos de sexto a once grado de la institución educativa Juana Rangel de Cuellar.</p>





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

2.1 Título.

Guía de acondicionamiento físico como herramienta fundamental para incentivar los hábitos y estilos saludables en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar.

2.2 Objetivos.

2.2.1 Objetivo General.

Proponer una guía de acondicionamiento físico como herramienta fundamental para incentivar los hábitos y estilos saludables en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar.

2.2.2 Objetivos Específicos.

Promover los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes.

Fortalecer el acondicionamiento físico de los estudiantes de la institución en tiempos de pandemia.

Diseñar ejercicios para la mejora de hábitos y estilos de vida saludable.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.3 Descripción del Problema.

Emergencia sanitaria, donde se recomienda el distanciamiento físico sostenido, resulta difícil mantenerse activo. La falta de actividades fuera de casa predispone para que niños y adultos sean más sedentarios. Además, el hogar se transformó en un único espacio físico donde confluyen actividades escolares, laborales, y puede haber pocas instancias de recreación y ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante porque ella se realiza la activación del cuerpo a ejercer un deporte como lo define la Organización Mundial de la Salud (2007): “al acondicionamiento físico como cualquier actividad física organizado por los músculos esqueléticos, con desgaste de energía” (par. 3). O sea que todas las actividades realizadas a desarrollarse son actividades deportivas tales, así como jugar y viajar, dichas actividades son de carácter recreativo.

La principal problemática de este trabajo, es que la institución Educativa Juana Rangel de Cuellar no cuenta con una plataforma en la cual el docente y los estudiantes mantengan clases vía internet, ya sea por medio de plataformas digitales. Por lo tanto, los jóvenes o alumnos de la institución no realizan ningún tipo de actividad física ni en su casa, ni en ningún espacio deportivo, ya que por la pandemia del covid-19 los alumnos deben permanecer encerrados o aislados de cualquier espacio deportivo; y estas causas traen consecuencias tales como el sedentarismo, el mal hábito de vida saludable, problemas de salud en alumnos que sufren de obesidad y también alumnos que están frustrados por el virus. Es por esto que por medio del trabajo de practica se ha diseñado



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



una guía de acondicionamiento con diferentes ejercicios físicos para que los alumnos de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar por lo mínimo practiquen de 1 a 2 horas actividad física en cualquier espacio de sus casas y con materiales que se pueden encontrar en el interior de sus casas.

2.4 MARCO TEORICO

ANTECEDENTES:

INTERNACIONAL

Guijarro, Mayorga, Casado, Viciano (2020). En España. Realizaron una investigación titulada “Una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico solo mejora los niveles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable de condición física”. Donde plantearon como objetivo comparar el efecto de una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico en Educación Física sobre los niveles de actividad física y capacidad cardiorrespiratoria entre estudiantes con un perfil saludable/no saludable de capacidad cardiorrespiratoria. Ochenta estudiantes de 2º-3º curso de Educación Secundaria fueron asignados aleatoriamente al grupo control y grupo experimental. El grupo experimental, dividido en perfiles saludable/no saludable, realizó una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria. El grupo control trabajó un contenido diferente



SC

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



durante el mismo tiempo y con la misma frecuencia, pero sin hacer hincapié en la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria. Antes y después de la intervención, la capacidad cardiorrespiratoria se evaluó objetivamente mediante el test de ida y vuelta de 20 metros. Los niveles de actividad física fueron medidos objetivamente a través de un pulsómetro durante las clases de Educación Física. Ambos perfiles tuvieron mayores niveles de actividad física durante las clases de Educación Física que el grupo control ($p < .001$). Sin embargo, solo los estudiantes con un perfil no saludable mejoraron significativamente sus niveles de capacidad cardiorrespiratoria tras la unidad didáctica ($p < .01$). Aunque una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico parece tener un efecto similar en los niveles de actividad física de todos los perfiles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes, solo mejora la capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable.

NACIONAL:

Ramírez, (2002) en Cali, Colombia. Realizaron una investigación titulada “Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable”. El cual se resume la actividad física traducida como Acondicionamiento Físico debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un



SC

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



medicamento; por tanto, en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio.

LOCAL:

García, (2012). En Pamplona, Norte de Santander. Realizo una investigación titulada “LA APTITUD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER, COLOMBIA”. Donde planteo su objetivo en como implementar el programa de actividad física para el mejoramiento de la condición física y el estilo de vida saludable en los adultos mayores de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander. La metodología que utilizaron consto de dos fases las cuales se presentaban en forma progresiva aumentando el grado de dificultad y se desarrollan en tres grandes etapas, una inicial donde se busca desarrollar las capacidades básicas a través de calistenias, una intermedia con el objetivo de potenciar los movimientos corporales básicos de cada uno de los adultos mayores y una fase final que busca mantener las cualidades neuromotrices, preservando así los beneficios de la actividad física. Cada sesión contemplo 4 fases básicas para la realización del ejercicio, iniciando con el calentamiento definido como el conjunto de ejercicios que se realizan antes de toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de preparar al organismo ante el esfuerzo y prevenir posibles lesiones osteomusculares. Esta investigación aporta un modelo de programa para el



SC

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



mejoramiento de la condición física y estilos de vida saludable, además de como debe ir estructurado un programa de actividad física o acondicionamiento físico.

2.5 BASES TEORICAS

A continuación, se presentan las bases teóricas que respaldan la investigación que tiene como título, Guía de acondicionamiento físico como herramienta fundamental para incentivar los hábitos y estilos saludables en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar.

GUIA.

La guía la podremos definir según varios autores como:

Para Martínez Mediano (1998, p.109) “constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”.

Esto nos permite soportar que la guía es un material educativo que nos permite dar el aprendizaje de una manera más autónomo a través de unos recursos mas didácticos.

ACONDICIONAMIENTO FISICO.

El acondicionamiento físico lo defino como la adaptación del cuerpo humano por medio de la actividad física, donde desarrolla cualidades físicas para mejorar el



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



rendimiento físico y mantener el bienestar físico y mental. Son muchos los autores que dan sus definiciones del acondicionamiento físico, algunos son:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1992). Lo define “**Condición Física**” como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte.

Igualmente, **Verjorshanski** (2000) presenta esta definición: “**Condición Física** como la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”.

El acondicionamiento físico se caracteriza por trabajar generalmente los siguientes aspectos:

Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga precoz.

Fuerza: mover y soportar más masa.

Flexo-elasticidad: flexibilidad y elasticidad son las elongaciones que se realizan en los músculos y nos da una mayor movilidad en las articulaciones, además ayuda a protegerlos contra lesiones, igualmente ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Velocidad: recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Coordinación: necesario para moverse efectivamente.

Equilibrio: se encuentra ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

El proceso de acondicionamiento físico en el ámbito educativo, ósea en la educación física se busca conseguir una mejora de capacidades físicas, destrezas y movimientos que le ayuda a una formación de hábitos y actitudes saludables para la vida de los niños, niñas y jóvenes.

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Se puede señalar que los hábitos y estilos de vida saludable pueden ser saludables o no saludables.

Coreil y cols. (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables con el concepto de calidad de vida.

Dawson (1994), considera que el concepto de vida saludable se da dentro de un entorno educativo donde podremos intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludable.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entre los hábitos que se creen más saludables para la salud, Stephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

De la Cruz (1989), señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal.

Estas definiciones nos hablan de un estilo de vida saludable por medio de la alimentación; una buena alimentación una buena forma de vivir, además que esta buena alimentación debe ir acompañada de unas secciones de actividad física, mas unos tiempos de descanso del cuerpo.

EDUCACION FISICA.

Un rasgo definidor de la educación física es obviamente la educación donde esta dicha educación se centraliza en el movimiento y su estructuración como herramienta; por lo tanto, textualmente Del Rio y Rosa (1989), señalan la educación física:

“... la Educación Física es ante todo y, sobre todo, Educación y que ese adjetivo que acompaña al sustantivo tiene no la misión de calificar este aspecto de la Educación: educación de lo físico, si no que acompaña al nombre apellidándolo,



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en un intento de decir que es educación que se vale de otro medio (el movimiento corporal) para alcanzar su fin de perfeccionamiento”.

La educación física asume por esencia establecer una formación integral del sujeto (motriz, socio-afectiva y cognitiva) empleando el movimiento. Cecchini (1996), “La educación física alcanza su verdadero valor educativo no solo como desencadenante de mejoras biológicas o físicas (condición física y salud) y mejoras perceptivas (esquemas), sino también psíquicas (inteligencia, afectividad) espirituales (morales y éticas)”.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6 BASES LEGALES:

Constitución política de Colombia 1991

ARTICULO 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 16 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.

Ley 181 de Enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física

ARTICULO 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



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

ARTICULO 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.

ARTICULO 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.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Capítulo III

3.1 CARTILLA PEDAGÓGICA



SC





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CARTILLA PEDAGOGICA

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

DIAEL EDUARDO HERNÁNDEZ SUÁREZ

COD: 1090483211

TUTOR: DOC. OSCAR QUINTERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

PRACTICA INTEGRAL

EXTENSIÓN VILA DEL ROSARIO

2020



SC



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDO.	PAGINA
INTRODUCCIÓN.....	3
PROPÓSITO.....	4
ACTIVIDAD #1.....	6
ACTIVIDAD #2.....	14
ACTIVIDAD #3.....	18
ACTIVIDAD #4.....	21
ACTIVIDAD #5.....	25
ACTIVIDAD #6.....	29
ACTIVIDAD #7.....	33
ACTIVIDAD #8.....	37
AGRADECIMIENTO.....	38



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

INTRODUCCIÓN

La cartilla que se presenta a continuación, nos presenta ocho actividades, en la cual se plasma en cada una de las actividades una sesión de entrenamiento que esta enfatizada en desarrollo de la condición física de los estudiantes de grado octavo; las sesiones de trabajo están compuestas por un inicio, desarrollo y una vuelta a la calma. El inicio lo compone un breve calentamiento general, ósea, donde se va activar todo el cuerpo de los alumnos. El desarrollo lo componen la diversidad de ejercicios que se pueden realizar en cualquier espacio de la casa o espacio amplio; además donde los alumnos podrán utilizar como carga su peso corporal o hacer cargas con diversos materiales reciclables que se pueden encontrar en cualquier casa. Por último, encontraremos la vuelta a la calma la cual la componen los diversos alargamientos o estiramientos de cada paquete muscular.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

PROPÓSITO

Esta cartilla que presentaremos a continuación tiene como propósito principalmente, proponer una guía de acondicionamiento físico como herramienta fundamental para incentivar los hábitos y estilos saludables en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar y además fortalecer el acondicionamiento físico de los estudiantes de la institución en tiempos de pandemia. Los diversos ejercicios se podrán desarrollar en cualquier espacio de la casa y también se utilizarán materiales reciclables que se pueden encontrar muy fácilmente en cualquier hogar.



SC



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #1

OBJETIVO: adaptación de los estudiantes a un estilo de vida saludable, por medio de la actividad física.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 15 a 20 repeticiones (15 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descause 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

GUIA DE TRABAJO EJERCICIO EN CASA

- 1) CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



SC

Educación Física




EJERCICIO	IMAGEN
<p>Actividad aeróbica: la movilidad aeróbica la mejoramos de arriba hacia abajo. Debemos seguir la secuencia de las imágenes.</p> <p>Estas ejercicios son ideales para una calentamiento de los músculos y luego nos vamos a hacer una lesión muscular.</p> <p>Realice cada ejercicio haciendo un número de 1 hasta 10.</p>	
<p>Entre manos realizar un trazo suave en un espacio amplio, al trazo lo puede realizar en forma circular. Realice el ejercicio por 1 minuto.</p>	
<p>Skipping: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se eleva las rodillas hacia el pecho; se acepta con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realice el ejercicio durante 20 segundos. Recuerde que es un movimiento en el suelo.</p>	
<p>Jump & Jack: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separe los pies más ancho que los hombros y levante las manos hasta por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial. Realice el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Añadamos la música hacia adelante.</p>	
<p>Talones al glúteo: Párese de pie con los pies apoyados a la altura de los hombros y miremos hacia adelante. Conviértase a pisar con pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos. y levante sus brazos al mismo tiempo.</p> <p>Realice este ejercicio a un ritmo moderado y en un tiempo de 10 segundos.</p>	
<p>Inclinación de tronco: en combinación con otros. Párese con las piernas rectas, los pies a la anchura de los hombros, el tronco en relación a las piernas dividido a 90 grados. Los brazos extendidos a los lados. Realizaremos un mismo movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.</p>	





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

1) SESIÓN DE ENTRENAMIENTO:

La sesión de entrenamiento de esta guía busca tonificar y fortalecer la parte superior del cuerpo mediante tres series con sus determinadas repeticiones o tiempo, (por cada serie se descansará un máximo de 1 minuto), esta sesión de entrenamiento está compuesta por cinco ejercicios que trabajan los brazos, los hombros, la espalda y el abdomen.

NOTA: Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento. Las series (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

Ejemplo: se realizarán 3 series con 10 repeticiones de flexo-extensión de brazos; entonces realiza una serie de 10 repeticiones de flexo-extensión de brazos, luego descansa 30 segundos; posteriormente vuelve y realiza las otras 10 repeticiones así hasta completar las 3 series.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. (3 SERIES x 15 repeticiones).

1. FLEXIONES DE CODO.(15 repeticiones):

- Comienza en posición de tabla con los brazos y las piernas rectas. Las muñecas deben estar directamente debajo de los hombros. Si te resulta difícil permanecer esta postura puedes descansar una o ambas rodillas en el suelo mientras que la parte superior del cuerpo siga totalmente recta en posición de tabla.
- Mantén el abdomen apretado, inhala mientras doblas los codos a los lados, bajando el torso hacia el suelo. Mantén el cuerpo en una línea recta, y no dejes que la espalda se hunda en su parte inferior o que las caderas se desplacen hacia arriba.
- Exhala para estirar los brazos, volviendo a la posición del inicio. Esto cuenta como una repetición.
- Completa las 10 repeticiones bien hechas sin perder la postura.



SC

Educación Física

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. (3 SERIES x 15 repeticiones).

2. FLEXIONES DE CODO. (15 repeticiones):

- Comienza en posición de tabla con los brazos y las piernas rectas. Las muñecas deben estar directamente debajo de los hombros. Si te resulta difícil permanecer esta postura puedes descansar una o ambas rodillas en el suelo mientras que la parte superior del cuerpo siga totalmente recta en posición de tabla.
- Mantén el abdomen apretado, inhala mientras doblas los codos a los lados, bajando el torso hacia el suelo. Mantén el cuerpo en una línea recta, y no dejes que la espalda se hunda en su parte inferior o que las caderas se desplacen hacia arriba.
- Exhala para estirar los brazos, volviendo a la posición del inicio. Esto cuenta como una repetición.
- Completa las 10 repeticiones bien hechas sin perder la postura.

HOMBRE

MUJERES

3. SUPERMAN. (15 repeticiones de 5 segundos):

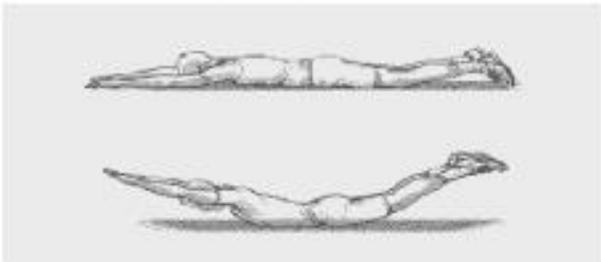
- Acostarse boca abajo apoyándose sobre el estómago con los brazos y las piernas extendidas. Mantén tu cuello en una posición neutral sin forzarlo
- Mantener los brazos y las piernas rectas (pero sin bloquear todo el cuerpo) y con el torso estable. Levanta al mismo tiempo los brazos y las piernas hacia



Educación Física



- Mantener esta posición durante cinco segundos y vuelve a bajar a la posición inicial de la espalda hacia completando así una repetición.



4. FONDO DE TRICEPS. (15 repeticiones):

- Colócate sentado con las manos a la altura de los hombros en un banco o una silla estable y los pies semiflexionados o estirados apoyados en el suelo hacia adelante.
- Estira los brazos, manteniendo un poco de curva en los codos para mantener la tensión de los triceps y las articulaciones del codo.
- Dobra lentamente los codos para bajar su cuerpo hacia el suelo hasta que los codos estén a un ángulo de 90 grados. Asegúrate de mantener la espalda cerca del banco.
- Una vez que llegue hasta lo más abajo sin tocar el suelo, haz presión hacia abajo para enderezar los codos y volver a la posición inicial. Esto completa una repetición.






Educación Física



5. TABLA LATERAL. (30 segundos por lado):

- Comienza por estirarte sobre un costado situando el codo del brazo que queda debajo directamente debajo del hombro que queda debajo. Alterna los pies para el pie que queda arriba esté justo en frente del otro. Aprieta el abdomen hacia adentro, presiona el codo inferior hacia el suelo y levanta el cuerpo en esta posición lateral apoyándote en el brazo.
- Lleva la mano que ha quedado arriba hacia el techo para ayudar a levantar tu cintura.
- Mantén la posición durante 30 segundos. Repite el mismo ejercicio en el lado contrario para completar una serie.







ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

6. REMO INCLINADO CON PESO. (20 REPETICIONES):

NOTA: Para este ejercicio busca 2 envases de gaseosa personal plástico y rellénalos con arena o agua para que estos tengan peso.

- Inclínase hacia adelante y dobla ambas rodillas, recordando de mantener la espalda plana.
- Extender hacia abajo los brazos de manera recta. A continuación, levanta las pesas hacia arriba sin modificar tu postura como si quisieras llevarlas hacia atrás y quedando a la altura del pecho, apretando los omóplatos. Asegúrate de mantener el codo apuntando hacia arriba y no arquear la espalda.
- Baja lentamente las pesas de nuevo a la posición inicial para completar una repetición.



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

Educación Física

3. VUELTA A LA CALMA: ESTRAMIENTO.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, torso, piernas)							
Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
Mover el cuello por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia abajo e inclinarse el tronco, hasta que mi barbilla toque al pecho.		Elir lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia el lado opuesto de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro. Retiro el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Suelto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazo por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión.		Giro el torso hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarro del espalte y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco o el alfiler de la cadena. Luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #2

OBJETIVO: mejorar la condición física de los estudiantes.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado de 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 15 a 20 repeticiones (15 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descansa 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

1) CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



SC



Educación Física

EJERCICIO

Movilidad articular: la movilidad articular la empezamos de arriba hacia abajo. Debemos seguir la secuencia de las vértebras.

Estos ejercicios son sencillos para una activación de los músculos y luego nos vamos a hacer una lesión muscular.

Realizar cada ejercicio haciendo un número de 3 hasta 10.

Trese suave: realizar un tresse suave en un espacio amplio, el tresse lo puede realizar en forma circular. Realizar el ejercicio por 1 minuto.

Skiing: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se elevan las rodillas hacia el pecho, se empieza con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realice el ejercicio durante 20 segundos. *Movimiento que es un movimiento en el pecho.*

Asesga Jack: Colocarse de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial. Realizar el ejercicio durante el tiempo que se indique. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantener la mirada hacia adelante.

Talones al glúteo: Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y estirados hacia adelante. Comience a pasar un pie hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y baje los brazos al mismo tiempo.

Realizar este ejercicio a un ritmo moderado o en un tiempo de 10 segundos.

Inclinación de tronco en combinación con giro: Párese con las piernas rectas, los pies a la anchura de los hombros, al mismo nivel que la línea de los hombros a 90 grados. Los brazos extendidos a los lados. Realizamos un rotación movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.

IMAGEN



Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
LEVANTAMIENTO CUADRUPADO	<p>Ponte a cuatro patas. Pon las manos a la anchura de los hombros y justo bajo los hombros. Dobla los codos ligeramente y pon las rodillas justo bajo las caderas. El cuerpo debería estar paralelo al suelo. Asegúrate de que el cuerpo forma una línea recta desde la cabeza hasta los glúteos. En la región torácica, lleva los hombros arriba y abajo.</p> <p>Batir el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás mientras mantienes la espalda recta. Aguanta en esta posición de tres a diez segundos y luego baja hasta la posición inicial. Repite en cada lado.</p>	
PUENTE	<p>Túmbate boca arriba y descansa la cabeza en el suelo. Flexiona las rodillas para que los talones estén justo bajo las rodillas. Mantén los brazos a los lados con las palmas hacia abajo.</p> <p>Clava la pelvis para asegurar que tienes la espalda baja recta (la región lumbar). En la región torácica, lleva los omóplatos arriba y abajo. Levanta las caderas hacia arriba hasta que estén totalmente verticales y aguanta en esta posición durante 10 segundos mientras aprietas los glúteos. Luego baja las caderas, sin tocar el suelo, y repite el ejercicio.</p>	
PLANCHA	<p>Boca abajo, apóyate en tus codos, tus antebrazos y la punta de los pies. Una vez en esta posición, contrae los abdominales lo más que puedas y todo tu cuerpo también. Lo más importante cuando haces el ejercicio de la plancha es no levantar o bajar los glúteos demasiado. El cuerpo tiene que estar lo más recto posible, en un eje horizontal. Para cambiar de posición, colorea delicadamente las rodillas en el suelo y despliega los brazos para pegarlos al cuerpo.</p>	
ELEVACIÓN DE PIERNAS	<p>Con el cuerpo totalmente tumbado en el suelo y las manos en la zona lumbar (suspendiendo la curvatura con la realización de este ejercicio) levanta las piernas totalmente estiradas hasta llegar a los 90°, al bajar, dependiendo de tu nivel, puedes tocar o no en el suelo.</p>	

Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA:-

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas)							
Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
Mano entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia atrás, y al mover el tronco, hacia que mi barbilla toque el pecho.		El otro lateralmente al cuello, lo girando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro opuesto. Sueto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazo por encima de la cabeza, sostoo una mano en la espalda, y pralo otro con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hacia el otro lado.		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarro del esquinero y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #3

OBJETIVO: Fortalecer los miembros inferiores.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado de 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 15 a 20 repeticiones (15 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

2) CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



Educación Física

EJERCICIO

Movilidad articular: la movilidad articular la empezamos de arriba hacia abajo. Debemos seguir la secuencia de los osteogones.

Estos ejercicios son sencillos para una activación de los músculos y luego nos ayudan a tener una sesión más placentera.

Realizar cada ejercicio haciendo un número de 3 hasta 10.

Trote suave: realizar un trote suave en un espacio amplio, el trote lo puede realizar en forma circular. Realizar el ejercicio por 1 minuto.

Skiping: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se elevan los rodillos hacia el pecho; se respiran con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realizar el ejercicio durante 20 segundos. Recuerde que es un movimiento en el espacio.

Jumpig Jacks: Colocarse de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separar los pies más anchura que los hombros y levantar las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regresa a la posición inicial. Realizar el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantener la mirada hacia adelante.

Talones al glúteo: Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y entrecruza hacia adelante. Comienza a pasar un pie hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y luego el otro talón al mismo tiempo. Realizar este ejercicio a un ritmo moderado y en los tiempos de 10 segundos.

Inclinación de tronco en combinación con giros: Párese con las piernas estrechas. Los pies a la anchura de los hombros, el tronco en relación a los pies en ángulo a 90 grados, los brazos extendidos a los lados. Realizando un pequeño movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos lo mano que lleva hacia arriba.

IMAGEN

Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
SENTADILLA	<p>Debes colocarte de pie, con la espalda recta, la cabeza derecha y las piernas separadas a la altura de los hombros.</p> <p>Inspira, flexiona suavemente las rodillas y las caderas hacia abajo. De tal modo que los glúteos lleguen hasta las pantorrillas.</p> <p>Los brazos los puedes dejar estirados o ponerlos detrás de las orejas.</p> <p>Se regresa a la posición inicial y se hacen varias repeticiones.</p>	
ZANCADA	<p>Ponerse de pie con las piernas juntas, las manos en la cintura y la espalda y la cabeza recta. Adelantar uno de los dos pies y suavemente flexiona ambas piernas poco a poco hasta formar un ángulo de 90 grados. Se mantiene esta posición de dos a tres segundos. Se vuelve a la posición inicial, se hace con la otra pierna y después varias repeticiones.</p>	
ZANCADA LATERAL	<p>Colocarse de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Levante la rodilla derecha hacia el pecho. Haga un paso lateral que separe su pie derecho del otro. Sus pies deben estar más anchos que el ancho de los hombros. Baje el cuerpo hacia el lado derecho doblando la rodilla y la cadera derecha y mientras mantiene la pierna izquierda ligeramente doblada. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con el otro brazo.</p>	
SALTO ADELANTE A PIE JUNTOS	<p>De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a los lados de sus caderas. Doble las rodillas y mueva su torso hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, avance los brazos y salte lo más adelante posible mientras exhala. Absorbiendo el impacto, aterrice de forma segura con los pies separados al ancho de los hombros.</p>	



Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
<p>Mano sostenida por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, y al mover el tronco, hacer que mi barbilla toque al pecho.</p>		<p>El giro lateralmente al cuello, lo cuando la cabeza hace un lado ayudándose de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.</p>		<p>Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.</p>		<p>Elevo un brazo a la altura del hombro. Mantengo el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Doble el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.</p>	
<p>Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión.</p>		<p>Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.</p>		<p>Agarre del espiñete y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.</p>		<p>Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.</p>	





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #4

OBJETIVO: Mejorar la condición física.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado de 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 15 a 20 repeticiones (15 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

1). CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



SC

Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
PUENTE DE EXTENSIÓN DE PIERNA	Acostarse boca arriba con los brazos a los lados, las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levante una pierna y levante los caderas tan alto como pueda. Baje las caderas, repite y luego cambia de pierna. Al hacer el puente de una sola pierna, mantenga los glúteos y los abdominales apretados, los dedos de los pies apuntando y, a medida que levanta las caderas, exhale y presiónese hacia abajo a través del talón del pie. Mantenga la parte superior del cuerpo relajada y en una posición neutral.	
PATADAS DE TIJERAS	Acostarse boca arriba con las manos a los costados o colocarse debajo de los glúteos. Levante las piernas y alternativamente cruce los pies unos encima de otros. Repita hasta que complete las series. Respire lentamente, conecte el núcleo tirando del vientre hacia la columna vertebral y mantenga las piernas rectas. Evite arquear la espalda, la parte baja de la espalda debe estar presionada contra el suelo durante todo el movimiento.	
ESCALADORES DE MONTAÑA	Coastarse con el cuerpo en línea recta y las manos ligeramente más anchos que los hombros. Mantenga los dedos de los pies y la base de los pies tocando el suelo. Suba una rodilla hacia el centro del estómago y luego alterna rápidamente entre las piernas. Continúe alternando hasta que el juego esté completo.	
SENTADILLA CON SALTO	Posture con los pies un poco más anchos que los hombros, los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera y síntese. Empuje a través de los talones para saltar hacia arriba. Aterrice sobre los dedos de los pies con las rodillas ligeramente flexionadas y en cuclillas. Salte rápidamente hacia arriba y vuelva a la posición en cuclillas. Repita hasta que el juego esté completo.	



Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
<p>Señala ambos codos de la cabeza por encima de la nuca. Tira de la cabeza para llevarla hacia adelante y sin mover el tronco, hasta que el pecho toque el pecho.</p>		<p>El codo lateralmente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.</p>		<p>Brazos extendidos con manos apretadas por encima de la cabeza empujan suavemente hacia arriba.</p>		<p>Ellevo un brazo a la altura del hombro. Flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro sobre el codo. Bajo el codo del brazo flexiono con la mano apertada.</p>	
<p>Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia adelante lentamente hasta notar tensión.</br></p>		<p>Una mano hacia un lado, luego hacia el otro.</p>		<p>Agarro del antebrazo y lo hago arriba manteniendo el codo recto.</p>		<p>Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.</p>	





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #5

OBJETIVO: Mejorar la resistencia por medio de un elemento como lo es la cuerda.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado de 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 10 repeticiones (10 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

1). CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



Educación Física

Educación Física

EJERCICIO

Movilidad articular: La movilidad articular se refiere a la capacidad de mover una articulación de una manera específica. Deben seguir la secuencia de los osteógonos.

Estos ejercicios son sencillos para una activación de los músculos y luego se van a tener una lesión muscular.

Realizar cada ejercicio haciendo un conteo de 1 hasta 10.

Trote suave: realizar un trote suave en un espacio amplio, el trote lo puede realizar en forma circular. Realizar el ejercicio por 1 minuto.

Skiing: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se elevan las rodillas hacia el frente, se mueven con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realizar el ejercicio durante 20 segundos. Recuerde que es un movimiento en el espacio.

Jumping Jack: Colocarse de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separe los pies más ancho que los hombros y levante los brazos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

Realizar el ejercicio durante el tiempo requerido. Dése un tiempo de descanso lo más rápido posible. Mantener la mirada hacia adelante.

Talones al glúteo: Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y elevados hacia adelante.

Comience a pisar sus pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y borrar sus brazos al mismo tiempo.

Realizar este ejercicio a un ritmo moderado y en un tiempo de 20 segundos.

Inclinación de tronco en combinación con giro: Párese con las piernas rectas, los pies a la anchura de los hombros, el tronco en relación a las piernas doblado a 90 grados, los brazos extendidos a los lados. Realizamos un suave movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.

IMAGEN

Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
SALTAR LAZO	Putarse de pie y colocar la cuerda como más cómodo se sienta y empezar a saltar hasta que se cansé. Luego descansar 20 segundos, hacer este ejercicio cuatro veces.	
SALTAR LA CUERDA EN EL PISO DE LADO A LADO	Colocar la cuerda en el piso y estirarlo lo más que pueda, luego colocarse en un extremo de la cuerda y empezar a saltarla de lado a lado, hasta llegar a la otra punta de la cuerda, ir y volver es una serie, realizar hasta completar las 10 series.	
SALTAR LA CUERDA EN EL PISO DE FRENTE	Dejar la cuerda como el ejercicio anterior, ahora el estudiante se pondrá verticalmente a la cuerda y empezar a saltar por encima de esta hasta llegar al otro extremo de la cuerda. Ir y volver es una serie, realizar 10 series.	
RODEAR LA CUERDA EN POSICION CUADRUPEDE	Dejar la cuerda en el piso como el ejercicio anterior, colocarse boca abajo en un extremo de la cuerda, apoyarse en las manos y en la punta de los pies, luego empezar avanzar hasta dar la vuelta alrededor de la cuerda. Hacer esto hasta completar los 10 series.	

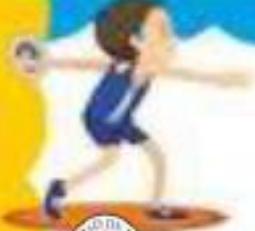
Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo y mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho.		El otro lateralmente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro. Flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro como arco. Duplo el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión.		Dirigir el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarro del empeño y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #6

OBJETIVO: Preparación física de los estudiantes.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 10 repeticiones (10 veces).
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

1). CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



SC

Educación Física

EJERCICIO

Movilidad articular: La movilidad articular la empezamos de arriba hacia abajo. Deberán seguir la secuencia de los músculos.

Estos ejercicios son sencillos para una activación de los músculos y luego nos vamos a hacer una lesión muscular.

Realizar cada ejercicio haciendo un conteo de 3 hasta 10.

Trese suave: realizar un trote suave en un espacio amplio, el trote lo puede realizar en forma circular. Realice el ejercicio por 1 minuto.

Skiing: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se elevan las rodillas hacia el pecho, se respiran con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realice el ejercicio durante 20 segundos. Recuerde que es un movimiento en el pecho.

Paqueta Jack: Colócase de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial. Realizar el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantener la mirada hacia adelante.

Talones al aire: Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros e inclínese hacia adelante. Comience a patear sus pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y botee sus brazos al mismo tiempo. Realizar este ejercicio a un ritmo moderado y en un tiempo de 30 segundos.

Inclinación de tronco en rotación: Párese con los pies rectos, los pies a la anchura de los hombros, el torso en relación a las piernas inclinado a 90 grados, las brazos extendidos a los lados. Realizando un suave movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.

IMAGEN

Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
GUSANOS	Ponerse de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros o de las caderas. Inclina el tronco hacia adelante para apoyar las manos en el suelo, justo frente a los pies. Desplázate con las manos, como si estuvieras caminando con alas, de manera que las uñas apoyen el peso de tu cuerpo. Hay que mantener el tronco firme y contrar los glúteos, mientras que la espalda debe estar en posición neutral. Según cómo te sientas, puedes desplazarte con las palmas de tus manos o con el antebrazo hasta llegar a la posición de plancha. Mantén esa posición de plancha el tiempo que consideres prudente. Vuelve a la posición inicial haciendo las indicaciones al revés; es decir, desplazando las manos hacia los pies y luego levantando el tronco. Dependiendo de tu condición, se hacen 3 series de 10 a repeticiones.	
SUPERMAN	Acostarse boca abajo apoyándose sobre el estómago con los brazos y las piernas extendidas. Mantén tu cuello en una posición neutral sin forzarlo. Mantener los brazos y las piernas rectas (pero sin bloquear todo el cuerpo) y con el torso estable. Levanta al mismo tiempo los brazos y las piernas hacia arriba. Mantener esta posición durante cinco segundos y vuelve a bajar a la posición inicial de la espalda hacia completando así una repetición.	
SENTADILLA	Durante este ejercicio, no curves la espalda; tiene que quedar recto. Saca el pecho con los hombros hacia atrás. Ponerse de pie con las piernas separadas del mismo ancho de tus hombros y con los pies paralelos.	
FLEXO-EXTENSION DE CODO	Colocarse boca abajo y apoyarse en las manos, abiertas más o menos a la anchura de los hombros y también apoyarse en la punta de los pies, los cuales los mantendrá juntos. Posteriormente flexione y extienda los brazos; hasta llegar a realizar las 3 series por 10 repeticiones.	

Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Mover el brazo por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque al pecho.		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro opuesto. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda y girationo con la otra mano el codo de esa mano hasta abajo lentamente hasta notar tensión.		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarre del estribo y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ge (Right Arrow)



Educación Física

ACTIVIDAD #7

OBJETIVO: Mejorar la resistencia en diferentes paquetes musculares.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Seguir estrictamente las indicaciones.
4. Cada ejercicio va tener una duración de 20 segundos con 10 segundos de descanso entre cada ejercicio.
5. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
6. Puede hidratarse en cualquier momento.

1). CALENTAMIENTO: DURACION 5 MINUTOS.



SC

Educación Física

Educación Física

EJERCICIO

Movilidad articular: Es movilidad articular la empezamos de arriba hacia abajo. Debemos seguir la secuencia de las osteogénesis.

Estos ejercicios son sencillos para una activación de los músculos y luego se van a ir a hacer una sesión muscular.

Realizar cada ejercicio haciendo un número de 3 hasta 10.

Trote suave: realizar un trote suave en un espacio amplio, el trote lo puede realizar en forma circular. Realizar el ejercicio por 1 minuto.

Skipping: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros, luego se elevan las rodillas hacia el pecho, se empieza con un ritmo suave y a medida va aumentando el ritmo. Realizar el ejercicio durante 20 segundos. Recuerde que es un movimiento en el pie.

Jumping Jack: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

Realizar el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantener la mirada hacia adelante.

Talones al aire: Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y mantenga brazos adlante. Comience a pasar sus pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y levante sus brazos al mismo tiempo.

Realizar este ejercicio a un ritmo moderado y en un tiempo de 10 segundos.

Inclinación de tronco en combinación con giros: Párese con las piernas rectas, los pies a la anchura de los hombros, el torso en relación a las piernas doblado a 90 grados, los brazos extendidos a los lados. Realizamos un sucesivo movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos lo mismo que lleva hacia arriba.

IMAGEN



Educación Física

2). DESARROLLO:

EJERCICIO	DESCRIPCION	IMAGEN
SENTADILLA ISOMÉTRICA	Encusarse una pared estable y colóquese de pie con esta pared detrás de usted. Separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Dooble las rodillas y mueva el trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que sus muslos estén paralelos al suelo y su espalda descansa en la pared. Presione la cabeza, la parte superior de la espalda y la cadera contra las almohadillas. Mantenga la posición durante el tiempo requerido.	
PLANCHA ABDOMINAL	Colocarse boca abajo sobre el suelo, apoyarse en las manos, codos y las puntas de los pies; mantener la columna recta y no dejar caer la cadera mientras se está realizando el ejercicio. Durar el tiempo establecido en las recomendaciones.	
PLANCHA LATERAL CON APOYO DE ANTEBRAZO	Acuéstate de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Estire las piernas y junta los pies. Apoye su peso sobre sus pies y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda hacia el techo o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos. Mantenga la posición 20 SEGUNDOS. Luego cambia al lado y repita el ejercicio.	
PLANCHA CON BRAZO EXTENDIDO	Colocarse de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguantas su torso con los brazos extendidos. Aguantas su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Mantenga los hombros lejos de las cejas trayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos. Levante su brazo derecho frente a usted sin ningún otro movimiento de su cuerpo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alárse con el otro brazo. Debe durar 10 segundos con cada uno de los brazos levantados.	

Educación Física

3). VUELTA A LA CALMA:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 - 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Mano entrelazada por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque al pecho.		El otro lateralmente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sueto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión.		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

ACTIVIDAD #8

OBJETIVO: La creatividad de los estudiantes para crear una sesión de entrenamiento individual para cada uno.

EDADES: recomendado para alumnos de octavo grado 12 a 13 años.

RECOMENDACIONES.

1. Tener ropa y zapatos apropiados para iniciar la sesión o clase de educación física.
2. Tener un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
3. Cada ejercicio va tener una duración de 20 segundos con 10 segundos de descanso entre cada ejercicio o deben realizar 3 series con mínimo 10 de repeticiones por cada ejercicio.
4. Si en algún momento se siente mareado o le falta el aire, debe parar su trabajo físico, controle su respiración descanse 60 segundos e intente continuar si posee las condiciones necesarias.
5. Puede hidratarse en cualquier momento.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR.

- Cada estudiante va realizar una sesión de entrenamiento.
- Podrán utilizar ejercicios ya realizados en las actividades anteriores.
- Como mínimo serán 4 ejercicios, ya sea con peso corporal u otro peso.
- Deberán realizar calentamiento general, desarrollo de la actividad y por ultimo una vuelta a la calma.



SC



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación Física

AGRADECIMIENTO.

Primero que todo agradecerle a Dios por brindarnos salud y vida, por permitir realizar la práctica docente. Posteriormente agradecer a la INSTITUCION EDUCATIVA JUANA RANGEL DE CUELLAR, por permitirme la realización de la práctica docente en dicha institución, también agradecer al docente supervisor de la institución DOCENTE EDGAR CARRASCAL; también dar gracias al docente supervisor universitario por guiarnos y ayudarnos en la práctica docente integral; DOCENTE OSCAR ANTONIO QUINTERO VARGAS.



SC



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPÍTULO IV

4.1 ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES.

En el transcurso de la realización de la práctica docente integral en la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar, no se pudo realizar actividades extracurriculares; ya que la institución permaneció cerrada por la pandemia del covid-19, además no cuenta con una plataforma informática en la cual se puedan realizar reuniones virtuales o dichas actividades.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- El aislamiento por la pandemia del covid-19 ha traído con ello otra enfermedad como lo es el sedentarismo en los estudiantes por no practicar o realizar alguna actividad física.
- La Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar no cuenta con una plataforma informática donde se puedan realizar clases virtuales, donde el docente puede tener un mejor control de los estudiantes y mejor rendimiento en los temas a tratar durante el periodo escolar.
- Casi todos los estudiantes colocaron de su empeño para realizar las actividades propuestas en las guías de educación física; que los ayudo a mejorar su condición física y psicológica, ya que al realizar actividad física ellos encontraron una manera de distraerse en casa, además de cuidarse tanto mentalmente como en salud.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Concepción, D., 2020. *Ejercicio Físico En Tiempos De Cuarentena*. [online] Diario Concepción.

Rodríguez, Ferran A. (1995): Prescripción de ejercicios para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.

Weineck, Jürgen (2005): *Entrenamiento Total*. Barcelona, Edit. Paidotribo.

marco teórico. (s. f.). tesisenred.net. Recuperado 6 de septiembre de 2020, de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante3de9.pdf?s>

Aguilar Feijoo, R. M. (2004, febrero). *LA GUÍA DIDÁCTICA, UN MATERIAL EDUCATIVO PARA PROMOVER EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO. EVALUACIÓN Y MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD EN LA MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE LA UTPL*. e-spacio.uned.es.

Aguilar Feijoo, R. M. (2004, febrero). *LA GUÍA DIDÁCTICA, UN MATERIAL EDUCATIVO PARA PROMOVER EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO. EVALUACIÓN Y MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD EN LA MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA DE LA UTPL*. e-spacio.uned.es.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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