



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



1

## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

DEIBY JOHAN FAJARDO HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE: VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2021- 1



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



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



2

## **INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO, VILLA DEL ROSARIO, NORTE  
DE SANTANDER**

**PRESENTADO POR:**

**DEIBY JOHAN FAJARDO HERNÁNDEZ**  
**CODIGO: 1090532931**

**ASESOR: ESP. CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**SEDE: VILLA DEL ROSARIO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**VILLA DEL ROSARIO**

**2020-1**



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

2



**TABLA DE CONTENIDO**

**CAPITULO I.....6**

**OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO ..... 6**

**IDENTIFICACIÓN..... 6**

**RESEÑA HISTORICA ..... 7**

**PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) ..... 9**

**OBJETIVOS DEL PEI ..... 11**

**MARCO LEGAL..... 13**

**MODELO PEDAGÓGICO ..... 15**

**PRINCIPIOS INSTITUCIONALES ..... 16**

**MISIÓN ..... 16**

**VISIÓN ..... 17**

**FILOSOFÍA ..... 17**

**PERFILES..... 17**

**ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL..... 19**

**CRONOGRAMA INSTITUCIONAL ..... 20**

**SÍMBOLOS INSTITUCIONALES..... 22**

**MANUAL DE CONVIVENCIA..... 25**



SC





**DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA ..... 39**

**LEY DEL MENOR ..... 52**

**UNIFORMES ..... 54**

**INVENTARIO INFRAESTRUCTURA ..... 55**

**SALON DEPORTES ..... 55**

**HORARIOS ..... 57**

**MATRIZ DOFA ..... 58**

**CAPÍTULO II .....59**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA ..... 59**

**TITULO: ..... 59**

**OBJETIVO GENERAL ..... 59**

**OBJETIVOS ESPECIFICOS ..... 60**

**INTRODUCCIÓN ..... 60**

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 61**

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 61**

**JUSTIFICACIÓN ..... 62**

**POBLACIÓN ..... 62**

**MARCO TEORICO ..... 63**

**CAPÍTULO III .....77**



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



**CARTILLA METODOLÓGICA** ..... 77

**CAPITULO IV** ..... **90**

**ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES** ..... 90

**CAPITULO V** ..... **91**

**INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL** ..... 91

**CONCLUSIONES** ..... **102**

**ANEXOS** ..... **103**

**BIBLIOGRAFÍA** ..... **132**



SC





## CAPITULO I

### OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

#### IDENTIFICACIÓN

##### SEDE 1

DANE: 154874000806

NIT: 800096642-2

Código ICFES: 071951

Nombre: INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO

Dirección: Calle 20 No. 9-50 Barrio Santa Bárbara-Villa del Rosario. Tel: 5704775 5895299.

El DANE: 254874000576, corresponde a la antigua Sede Santa Bárbara, fusionada a partir de 2017.

##### SEDE 2

Nombre: SAN PEDRO

DANE: 154874000041

Dirección: Calle 15 No 8-69 Barrio La Palmita.

##### SEDE 3

Nombre: GRAN COLOMBIA.

DANE: 254874000916

Dirección: Calle 25 No 9-58 Barrio Gran Colombia.



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



SEDE 4

Nombre: PRIMERO DE MAYO.

DANE: 154874000938

Dirección: Calle 18 No 17-63 Barrio Primero De Mayo.

## RESEÑA HISTORICA

En el año de 1988 ante la creciente demanda de cupos sin atender para el nivel de Básica Secundaria del municipio de Villa del Rosario; la alcaldía municipal en cabeza del doctor Gonzalo Días Castellanos en calidad de alcalde, y el Concejo Municipal, por acuerdo número 010 de noviembre 7 de 1988, crea el COLEGIO MUNICIPAL LUIS GABRIEL CASTRO.

El colegio inicia sus labores en el año 1989 en la sede de la casa de la cultura, siendo ejercida la rectoría por la licenciada Nelly Arteaga, con una cobertura inicial de tres grupos de grado sexto con 45 estudiantes cada uno y un grupo de grado séptimo con 15 estudiantes. Tres meses más tarde se traslada a la sede del antiguo club Gran colombiano.

En el año 1992, siendo rector el licenciado Arturo Ortiz Arismendi y presidente de la asociación de padres de familia el señor Álvaro Alfonso Melgarejo Méndez, se firma el convenio para el traslado a la sede de la Escuela Santa Bárbara entre el doctor Octavio Martínez Acuña, en calidad de alcalde municipal y el doctor Ruperto Rodríguez Flórez, Secretario de Educación Departamental, siendo su primer director Rafael Francisco Villamizar, Con el fin de ampliar la cobertura hasta el grado 11°, construir una planta física adecuada y favorecer la comunidad de



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



los barrios de la ciudadela de La palmita, se realiza la construcción de 6 aulas más; iniciándose labores en el año de 1993 en la actual sede central.

Tres años más tarde, en 1996, gradúa su primera promoción de bachilleres académicos, y desde entonces el colegio ha promocionado más de 1.400 estudiantes. Por el proceso de fusión implementado a partir de septiembre de 2002 y ejecutado a partir de enero de 2003, atiende junto con las sedes San Pedro, La Gran Colombia, Santa Bárbara y primero de mayo, a un total de 3.400 estudiantes, desde el grado Preescolar hasta el grado 11°.

Con la gestión realizada por el rector Edgar Orlando Ramírez López (años 2001 y 2002), la sede central amplió planta física caracterizada por la adecuación de las áreas comunitarias, deportivas, administrativas, y en un proceso permanente de crecimiento continuado por los rectores Hemel Hernández Salcedo y Darío Antonio Núñez Muñoz, en el orden del mejoramiento de la calidad y la ampliación de la cobertura.

Desde el año 2009 se hizo articulación y acuerdos con la FESC e integración con el SENA para fortalecer junto con la promoción académica, también la técnica en distintas modalidades que se van incorporando de acuerdo con las prioridades y el contexto.

Desde el año 2007 nuestro PEI, ha venido asimilando e integrando los llamados modelos pedagógicos que inicialmente se llamaron Aceleración del aprendizaje y Transformemos y ahora



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



se denominan A Crecer y Ser Humano, que buscan alfabetizar y promocionar a la población adulta del sector. En estos modelos la Institución Educativa ha graduado 149 estudiantes.

## PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)

El proyecto Educativo Institucional “PEI” apunta a potenciar habilidades comunicacionales, artísticas, culturales, deportivas ambientales e investigativas en los estudiantes dentro de un contexto binacional, en cobertura y calidad, en valores de equidad, solidaridad y compromiso social. La Institución Educativa “Colegio Luis Gabriel Castro”, procura la inclusión escolar, en el marco de la Constitución Política de Colombia y la Ley General de Educación, llama a la convivencia participativa de la Comunidad Educativa y de las personas con Discapacidad.

El Proyecto Educativo Institucional responde a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable" (Art.73. Ley115/94). Nuestra Institución Educativa “Colegio Luis Gabriel Castro”, prepara a sus estudiantes para el desempeño laboral en convenio con el **SENA** para ofrecer Sistemas, Servicios Farmacéuticos, en Sistemas de Manejo Ambiental y Diseño e Integración de Multimedia, con el fin de formar hombres y mujeres capaces de innovar, diseñar, construir, ejecutar, controlar y transformar procesos que respondan a las necesidades del medio.

El Decreto 1860 de 1994 en su capítulo III, artículo 15; le confiere a cada Institución Educativa autonomía para formular, adoptar y poner en práctica su propio Proyecto Educativo



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



Institucional, por tanto, la Institución Educativa “**COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO**” del Municipio de Villa del Rosario, con la participación de la toda la Comunidad educativa, ha estructurado el **PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL**, que contiene las estrategias para alcanzar los fines de la educación promulgada por la Ley General que reglamenta el Sistema Educativo colombiano, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de nuestro contexto. Los objetivos formulados, generan compromisos y acciones conjuntas por parte de todos los estamentos de la comunidad educativa, para la formación integral de los educandos; el mejoramiento de la calidad, que permitirá la superación de los promedios en las pruebas **SABER 3°, 5°, 9° y 11**, y la optimización de los recursos disponibles. Es propósito del **PEI** proyectar la institución hacia la comunidad estableciendo nexos con entidades que ofrezcan enriquecimiento cultural, recíproco, permanente actualización en las diferentes disciplinas y la participación democrática.

El Proyecto, se elabora bajo los parámetros de la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860 de agosto 3 de 1994, en su capítulo III, artículo 14,15 y 16, teniendo en cuenta los aspectos pedagógicos y organizativos generales; como su contenido y los mecanismos de participación de la comunidad. Los artículos 85-97 del capítulo IV de la Ley 115 de 1994, que establece la organización administrativa del servicio educativo; los artículos 76-79, Capítulo II de la Ley 115 de 1994 que rige la elaboración del currículo y Plan de Estudios; el Decreto 1290 de abril 16 de 2009 que determina las pautas para promoción de los educandos y evaluación Institucional y artículos 16, 20, 21, 22 y 33 de la Ley 115 de 1994 que establece los objetivos para los diferentes niveles escolares.



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

Para ello es indispensable contar con un equipo humano sumamente motivado y comprometido en ese propósito haciendo consecuente este proyecto con un Plan de Mejoramiento Institucional claro y eficiente que produzca unos objetivos y fines institucionales útiles y operantes.

## **OBJETIVOS DEL PEI**

### **OBJETIVO GENERAL**

Educar en un ambiente digno con profundidad académica y técnica, a partir de la pedagogía de la comunicación y el lineamiento activo e investigativo, mediados por las Tics, teniendo en cuenta un plan de estudios útil y significativo que fortalece la producción creativa, artística, cultural, musical y deportiva de la población atendida.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Desarrollar el PEI con un Plan de Mejoramiento Institucional (PMI) que permita avanzar en la calidad educativa de la institución, con un planteamiento operativo 2012-2016, evaluable periódicamente, fortaleciendo los equipos de gestión de calidad.

2. Constituir y perfilar nuestro plan curricular y de estudios profundamente investigativo que priorice y aplique contenidos útiles, viables, significantes, haciendo uso de las Tics, para que asegure un estudiante con formación integral situacional.

3. Fortalecer el componente de la comunicación como herramienta de comprensión humanista y literaria, con el periódico, la emisora, el uso de las nuevas tecnologías, plataformas virtuales y otras actividades.
4. Brindar cobertura adecuando las instalaciones para ofrecer un cupo creciente hasta los cinco mil estudiantes pertenecientes al sector.
5. Constituirse en colegio bandera del departamento por su cobertura, sus factores de convivencia y la calidad de su currículo educativo.
6. Consolidar una planta de personal de servicio educativo motivada y comprometida con el propósito del proyecto educativo.
7. Proyectar competitivamente al colegio fundamentalmente en fútbol, microfútbol, voleibol y algunas ramas del atletismo.
8. Ejecutar proyectos que fortalezcan la cultura y el arte dándole continuidad a grupos y expresiones de teatro, música, danza, pintura, comunicación y expresiones literarias.
9. Mejorar año por año los resultados de las pruebas SABER 3°, 5, 9° y 11° a través de estrategias pedagógicas como el PTA (Programa Todos a Aprender).
10. Aplicar el concepto de Pedagogía y ambiente escolar, que se refleje en planes para mayor arborización, jardines y senderos ecológicos, en espacios plenos de orden y aseo.
11. Aplicar un plan de respuesta a la alta tasa de extra edad y repitencia.
12. Consolidar la participación de la comunidad educativa para que estimule, promueva y comprometa a cada uno de sus miembros en pro del desarrollo de la institución estableciendo programas y actividades de carácter cultural, académico, deportivo y de aporte al mejoramiento locativo y ambiental.

13. Fomentar en el estudiante principios y valores para la convivencia, el respeto mutuo y la tolerancia, formando un ciudadano con sentido de pertenencia, solidario Y responsable.

14. Ejecutar modalidades técnicas dentro del proceso de articulación con el SENA, o con un ente de Educación Superior.

## MARCO LEGAL

La fundamentación legal que ofrecen los medios jurídicos que rigen en la educación para hacer de la convivencia escolar el espacio de crecimiento holístico preparando a los niños, niñas y adolescentes para la construcción de ciudadanía convierte al estudiante en protagonistas de su formación e impulsores de su propio futuro. En relación con esto, el Manual de Convivencia Escolar de la Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro, se fundamenta en:

LA CONSTITUCIÓN NACIONAL DE 1991, en sus artículos 1, 2, 13 ,15, 16, 18,19, 21, 23, 27, 29 ,40, 42, 44, 45, 67, 68, 95 que aportan elementos para el desarrollo integral de los colombianos y colombianas, el desempeño de la convivencia escolar y formación de consciencia democrática.

LEY 115 DE 1994 o Ley General de Educación que establece los fines y objetivos de la educación colombiana y ordena en su artículo 87 “Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos estarán aceptando el mismo”.



EL DECRETO 1860 DE 1994 que en su artículo 17 establece criterios para el REGLAMENTO O MANUAL DE CONVIVENCIA, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 73 y 87 de la Ley 115 de 1994.

Ley 1620 DE 15 DE MARZO DE 2013. "Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad.

DECRETO 1965 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2013. "Desarrollo normativo o reglamentación de la Ley 1620 de 2013, La presente normatividad se ocupa de regular la conformación, organización y funcionamiento del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar; del Comité Nacional de Convivencia Escolar; de los comités municipales, distritales y departamentales de convivencia escolar y de los comités escolares de convivencia; así como la articulación de las entidades y personas que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, la familia y la sociedad.

Ley 1098 de 2006 o Código de la infancia y del adolescente, por el cual según lo expuesto en los Artículos 39, 42, 43, 44 y 45 se hace la "Prohibición de sanciones crueles humillantes y degradantes. Los directores y educadores no podrán imponer sanciones que conlleven al maltrato físico, o psicológico 4 de los estudiantes o adoptar medidas que afecten su



SC





dignidad. Así mismo queda prohibida su inclusión dentro de los manuales de convivencia escolar”.

LEY 715 DE 2001, Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.

LEY 734 DE 2002 por el cual se expide el código disciplinario único. Art. 22, 23, 33, 34, 35, 42.

EL DECRETO 1286 DE 2005 “Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados mediante el consejo de padres y la asociación de padres de familia.”

## MODELO PEDAGÓGICO

**ENFOQUE PEDAGÓGICO:** PEDAGOGIA COMUNICACIONAL-ACTIVA-  
INVESTIGATIVA.

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro de Villa del Rosario N. de S., asume una propuesta pedagógica, fundamentada en conceptos, corrientes, tendencias y aspectos que inciden en el dinamismo del proceso educativo de esta institución y luego establece su propia visión como lineamiento activo investigativo y comunicacional.



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

## PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

A. La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro, concibe la escuela desde su esencia social y a partir del reconocimiento a la diferencia y al respeto por el otro, para ello, enfatiza principios como:

B. La comunidad escolar debe ser democrática y participativa; respetuosa por la dignidad humana, con actitud de solidaridad y trabajo.

C. Son fines esenciales de la institución escolar, brindar a la comunidad un servicio de calidad educativa y facilitar la participación de todos en la acción pedagógica e investigativa.

D. Búsqueda de Calidad. Reflejada en un currículo útil con un estudiante propositivo y protagonista del proceso educativo.

E. La Participación. Como resultante de la conformación de grupos y equipos pedagógicos artísticos, deportivos, musicales, sentido de democracia y solidaridad y sentido de pertenencia.

F. La Convivencia. Como consecución de un ambiente escolar de respeto, tolerancia, sentido de solidaridad, responsabilidad y compromiso comunitario o social.

## MISIÓN

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro de carácter oficial del Municipio de Villa del Rosario, con un enfoque incluyente en el contexto fronterizo, ofrece los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria, media académica y media técnica en articulación con el SENA, al igual que los modelos pedagógicos, Ser Humano y Programa Todos a Aprender, fortaleciendo el talento humano en lo comunicacional, investigativo, ambiental,



computacional y diseño e integración en multimedia, desarrollando un pensum útil y significativo en lo artístico, cultural y deportivo, mediado por las Tics, para desarrollar un proyecto de vida en valores y compromiso social, posibilitando el ingreso del estudiante al sector productivo o a la educación superior.

## VISIÓN

El Colegio Luis Gabriel Castro en el 2024, será la primera Institución de la Frontera en Calidad y cobertura, propiciando al estudiante habilidades en el saber investigativo, comunicacional y el uso de las nuevas tecnologías, que le permitan interactuar e integrarse de manera activa y útil al sector productivo o a la educación Superior.

## FILOSOFÍA

La Institución propende por la formación de una persona integral, que le guste investigar, que sea responsable y hábil en los factores de comunicación; todo ello como consecuencia del desarrollo de un plan de estudios y de un planteamiento curricular centralizado en una línea que promueve y desarrolla estrategias de carácter investigativo y para la comunicación como factor de profundización.

## PERFILES

### PERFIL DEL ESTUDIANTE

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro busca formar un estudiante así:

El estudiante COLCASTRO debe ser

1. Persona de bien, capaz de realizar su proyecto de vida.
2. Responsable y comprometido con su realidad personal y 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



3. Integrado a su comunidad, practica los valores de la solidaridad y el trabajo.
4. Respetuoso con el otro y con el entorno ambiental, participa con talento artístico, cultural y deportivo.
5. Con buen nivel académico, hábil en lo investigativo y en el factor de la comunicación.

### PERFIL DEL EGRESADO

- Posea una actitud crítica frente a los acontecimientos en su diario vivir, convirtiéndose en agente de cambio en procura del bien común.
- Asuma con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social.
- Ser una persona correcta, honesta, leal, firme, comprometida, consecuente con sus principios.
- Practicar la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren el actuar con racionalidad, justicia y honradez.
- Alcanzar un nivel académico competente que le permita ingresar fácilmente en la vida laboral.
- Ser una persona cumplidora de sus deberes públicos, en el ejercicio de sus deberes ciudadanos, en su compromiso político, económico y social.
- Ser líder en el campo que desempeñe.

### PERFIL DEL DOCENTE

“La sabiduría no llega con la edad sino con la experiencia”. El docente y directivo docente de COLCASTRO debe ser:



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. Responsable en las normativas y acuerdos institucionales.
2. Amable y respetuoso, con los miembros de la Comunidad Educativa.
3. Formador de valores.
4. Con sentido de pertenencia a la Institución.

## PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA

El padre de familia del COLCASTRO debe ser:

1. Identificado con la filosofía de la Institución.
2. Respetuoso con la Institución Escolar.
3. Responsable con los deberes adquiridos al firmar la Matrícula.
4. Aplica el conducto regular establecido en el Manual de Convivencia.
5. Con sentido de pertenencia a la Institución.
6. Forjador de valores.
7. Responsable con los deberes como acudiente.

## ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

El modelo organizacional, directivo y administrativo del colegio se orienta prioritariamente a la consecución del objetivo fundamental de formación integral de los y las educandos y en la construcción de una comunidad educativa dentro de los parámetros constitucionales de convivencia pacífica y respeto a los derechos humanos, de aquí que, se rija por los principios de legitimidad, complementariedad, subsidiariedad, representatividad y participación democrática de las personas que la constituyen y, que de acuerdo con las funciones, estatuidas por la ley, determinadas por las normas propias de la Institución y actualizadas en el proyecto educativo institucional vigente, participan por derecho o delegación en la dirección,



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

gestión, administración y proyección de la institución. Se cuenta con una estructura administrativa circular que gira alrededor de la estudiante, teniendo en cuenta las características del entorno donde él o ella interactúan constantemente.

### CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

<b>FEBRERO</b>	
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>
Primero periodo académico:	del 1 de febrero de 2021 al 9 de abril de 2021.
Inicio de clases:	1 de febrero de 2021
Muerte de Luis Gabriel Castro:	7 de febrero de 2021
Batalla de Cúcuta:	28 de febrero de 2021
<b>MARZO</b>	
Día de la mujer:	marzo 8 de 2021
Día del hombre:	marzo 19 de 2021
Actividad global virtual (AGV):	del 19 al 23 de marzo de 2021
Día del agua:	marzo 29 de 2021
<b>ABRIL</b>	
Autoevaluación y coevaluación:	del 5 al 9 de abril de 2021
Natalicio del General Santander:	2 de abril de 2021
Muerte del General Santander:	6 de abril de 2021
Terminación del primer periodo académico:	viernes 9 de abril de 2021
Revisión compromisos por equipo coordinador:	del 12 al 16 de abril de 2021
Cierre de plataforma primer periodo:	abril 18 de 2021 a las 11:59 p.m
Entrega virtual de boletines a padres de familia:	del 21 al 23 de abril de 2021
Segundo Período académico:	del 12 de abril de 2021 al 18 de junio de 2021
Día de la tierra:	abril 22 de 2021
Día del idioma:	abril 23 de 2021
Día de la secretaria:	abril 26 de 2021
<b>MAYO</b>	
Día del trabajador:	mayo 1 de 2021
Día del educador:	mayo 14 de 2021
<b>JUNIO</b>	
Día del medio ambiente:	junio 4 de 2021
Día del estudiante:	junio 8 de 2021
Actividad global virtual (AGV):	del 4 al 11 de junio de 2021



Día de la familia:	junio 15 de 2021
Autoevaluación y coevaluación:	del 15 al 18 de junio de 2021
Cierre de plataforma del segundo periodo:	junio 27 de 2021 a las 11:59 p.m
<b>JULIO</b>	
Terminación del segundo periodo académico:	viernes 10 de julio
Revisión compromisos por equipo coordinador	del 6 al 17 de julio de 2020
Entrega virtual de boletines a padres de familia:	del 12 al 14 de julio de 2021
Tercer periodo académico:	del 6 de julio de 2021 al 10 de septiembre de 2021
Grito de independencia:	20 de julio de 2021 (se celebra el miércoles 21)
<b>AGOSTO</b>	
Batalla de Boyacá:	7 de agosto de 2021
Natalicio Luis Gabriel Castro:	19 de agosto de 2021
Día de la juventud:	20 de agosto de 2021
Actividad global virtual (AGV):	del 30 de agosto al 3 de septiembre de 2021
<b>SEPTIEMBRE</b>	
Autoevaluación y coevaluación:	del 6 al 10 de septiembre de 2021
Terminación del tercer periodo académico:	viernes 10 de septiembre de 2021
Revisión compromisos por equipo coordinador:	del 13 al 17 de septiembre de 2021

Día del amor y la amistad:	septiembre 17 de 2021
Cierre de plataforma tercer periodo:	19 de septiembre de 2021 a las 11:59 p.m.
Entrega virtual de boletines a padres de familia:	del 22 al 24 de septiembre de 2021
Cuarto periodo académico:	del 13 de septiembre de 2021 al 26 de noviembre de 2021
Batalla de Juan Frío	23 de septiembre de 2021
<b>OCTUBRE</b>	
Día de la raza:	12 de octubre de 2021
Semana Gabrielista:	26 al 31 de octubre
Actividad global virtual (AGV):	del 25 al 29 de octubre de 2021
<b>NOVIEMBRE</b>	
Independencia de Cartagena:	11 de noviembre de 2021
Autoevaluación y coevaluación:	del 1 al 5 de noviembre de 2021
Terminación del cuarto periodo académico:	viernes 5 de noviembre de 2021
Cierre de plataforma tercer periodo:	noviembre 14 de 2021 a las 11:59 p.m.
Nivelaciones del cuarto periodo:	del 1 al 12 de noviembre de 2021
Nivelaciones finales:	del 16 al 24 de noviembre de 2021
Revisión compromisos por equipo coordinador:	del 8 al 26 de noviembre de 2021

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



<b>DICIEMBRE</b>	
Entrega virtual de boletines a padres de familia:	del 1 al 3 de diciembre de 2021
Clausuras:	del 29 de noviembre al 3 de diciembre de 2021
Semana de evaluación institucional:	del 29 de noviembre al 3 de diciembre de 2021

**Tabla 1.** Cronograma institucional

## SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

### ESCUDO



**Figura 1.** Escudo Institución Educativa Luis Gabriel Casto

Esta insignia se inspira en el patrimonio histórico y cultural del municipio. Simboliza el corazón de los rosarienses: en él las manos que se saludan representan la confraternidad, cordialidad y solidaridad; el pergamino y la pluma, el legado que nos dejó Luis Gabriel Castro.

En el centro, las palabras Responsabilidad - Comunicación - Investigación, principios rectores de la Institución. En la base “Institución educativa: Luis Gabriel Castro” de Villa del Rosario N. S.

## BANDERA



**Figura 2.** Escudo Institución Educativa Luis Gabriel Casto

El verde, la naturaleza plena, simboliza la esperanza, un futuro mejor, donde primen los valores y principios ecológicos para las actuales y futuras generaciones.

El blanco indica claridad, convivencia pacífica, limpieza, verdad y transparencia; es color que asimila y refleja todos los demás, es el color de la pureza, simboliza el candor que debe estar por encima de todo.

## HIMNO

Siempre viva mi patria querida  
Siempre viva mi noble colegio  
Y vivamos por siempre nosotros  
De principios y buenos consejos.

Levantemos las manos altivas  
Es COLCASTRO nuestro corazón  
Con Primero de Mayo y Santa Bárbara  
Gran Colombia y San Pedro con honor

Siempre viva mi patria querida,



Siempre viva mi noble colegio  
Y vivamos por siempre nosotros  
De principios y buenos consejos.

Con orgullo mi alma Gabrielista  
En banderas de ciencia y libertad  
Ondeando caminos de futuro  
Con mi patria amor y dignidad.

Siempre viva mi patria querida  
Siempre viva mi noble colegio  
Y vivamos por siempre nosotros  
De principios y buenos consejos.

Jubilosos cantemos unidos  
A la lucha, la fe y la devoción  
En el tiempo se quedan los siglos  
Y en el alma mi gran Institución.

Siempre viva mi patria querida  
Siempre viva mi noble colegio  
Y vivamos por siempre nosotros  
De principios y buenos consejos



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



## MANUAL DE CONVIVENCIA

### PRESENTACIÓN

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro ha iniciado desde el año 2.007, un proceso de actualización y concreción de su Proyecto Educativo Institucional dentro del plan de mejoramiento requerido por la Secretaría de Educación a todas las instituciones escolares del sector formal. En consecuencia, se ha adoptado un Marco que se centra en el carácter investigativo y en el desarrollo de los factores comunicacionales como profundización y lineamiento pedagógico del colegio.

En este orden, el Manual de Convivencia, se ha actualizado en función de establecer normas, disposiciones, acuerdos y directrices para que los representantes y miembros de la comunidad educativa participen y se conduzcan en un ambiente de concertación, trabajo, responsabilidad, diálogo y comunicación.

Por lo tanto, el concepto de cumplimiento es trascendido por la actitud de la responsabilidad, el de la puntualidad, por el del compromiso con el tiempo y con los roles adquiridos; el de la obligación por el del deseo, el gusto y la motivación para asumir las tareas, designaciones y acuerdos establecidos. Bajo este criterio, el reglamento es una guía u orientación, que se supera con la actitud comprometida y responsable del integrante de la comunidad educativa; la norma y la ley se adelantan no por presión sino por convicción; y las funciones y deberes no se desarrollan por simple obligatoriedad, sino como una responsabilidad que se asume con empeño, diligencia, agrado y dedicación.



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



El presente manual de convivencia se complementa con la normatividad emanada en la Ley 1620 de 2013 y su decreto reglamentario 1965 del mismo año, y en la parte académica por lo dispuesto en el Decreto 1290 del 2010 y responde al trabajo conjunto adelantado por los diferentes estamentos de la Comunidad Educativa, liderado por el Comité de Convivencia Escolar, luego de su estudio, análisis, debate y socialización en jornadas pedagógicas y contar con los avales respectivos de los Consejos Académico y Directivo.

## **INTENCIONALIDAD DEL MANUAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

El Manual de convivencia es un instrumento pedagógico inscrito en el Proyecto Educativo Institucional y se convierte en marco de referencia para la Comunidad Educativa, y facilita la búsqueda de autonomía personal y el compromiso de todos frente a unos valores que hacen posible la construcción de una sociedad de derecho, democrática participativa y pluralista por medio de un conjunto de principios y procedimientos fundamentales que permiten ajustar la vida institucional al orden social, jurídico y cultural relegando el ejercicio de los derechos, libertades y deberes de los miembros de la Comunidad.

Es de igual forma, un consenso de los miembros de la Comunidad Educativa, que propende por dinamizar las Competencias Ciudadanas que garanticen la convivencia pacífica y armónica, definiendo los derechos y obligaciones de todas las personas de la Comunidad Educativa, con el propósito de promover, garantizar y defender los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos de todos los miembros de la comunidad educativa, estableciendo normas para las funciones, deberes, comportamientos y actitudes pactados por la Comunidad Educativa entre



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



sí y con el entorno escolar, de tal manera que garantice el ejercicio de los derechos de todas las personas que la conforman y fortalecer con esto los procesos entorno a las medidas pedagógicas y alternativas de solución para las situaciones que afecten la convivencia escolar, a través de la participación, autogestión y construcción de la identidad personal y así fomentar el crecimiento en autonomía de la Comunidad Educativa (directivos, personal administrativo y de servicios, educadores, alumnas, padres y madres de familia).

## PROCESOS FORMATIVOS Y RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Lectura de Contexto Nuestra institución educativa está inmersa en una realidad cambiante, diversa y ambivalente que afecta, directa o indirectamente, a la comunidad que interactúa en su interior. Esta realidad cambiante se origina en diversos procesos dinámicos y complejos que reúnen algunas características que tipifican movimientos económicos, políticos y sociales y que casi de manera imperceptible entran a determinar comportamientos en el contexto social de la Institución.

El panorama familiar es amplio y complejo, enmarcado en las características propias del contexto social, estas dinámicas familiares, afectan de manera directa las interacciones sociales y rendimiento académico de los estudiantes, siendo el primer ente socializador, dan lugar a la escasez de interés, responsabilidad, patrones y comportamientos agresivos y hostiles, sumado con una endeble formulación del proyecto de vida, que se agravan con la falta de acompañamiento a los procesos formativos que desde la institución se desarrollan.



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



Pero este es solo en inicio de los factores de riesgo existente, que alteran la convivencia escolar en la institución educativa; por encontrarse en zona de frontera, la población en fluctuante, entre ir y venir convergen múltiples culturas, visiones de la educación y la vida, formas de afrontar y resolver los conflictos, y todo lo que esto puede implicar en una comunidad educativa.

La presencia de actores armados y grupos al margen de la ley, generan una conciencia colectiva de la trasgresión de la norma, sin consecuencias visibles y existencia en aumento y de fácil adquisición de sustancias psicoactivas, a las que los jóvenes acuden para encontrar sentido.

Todas estas circunstancias, permean y de alguna manera definen las relaciones entre los integrantes de la comunidad educativa; desde la percepción de los estudiantes, se definen buenas relaciones con la institución, padre de familia y docentes (aunque reconocen llamados de atención injustos y roces por el incumplimiento de los deberes escolares), mientras que su relación con pares (hermanos, otros familiares y compañeros) tienen una calificación más tensa.

Las manifestaciones de relaciones conflictivas entre compañeros son notables, identificando el hurto, las faltas de respeto, burlas, agresiones físicas y verbales e indisciplina como los factores que inciden negativamente; sin embargo, también es prometedor la intención que se presenta en participar y anhelar una mejor convivencia escolar.

Por su parte, el cuerpo docente identifica estas mismas faltas de convivencia escolar, que incluso se fomentan desde la presentación personal inapropiada (conflictos especialmente



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



docente-estudiante), la falta de inteligencia emocional (tolerancia a la frustración, toma de decisiones y resolución pacífica de conflictos), responsabilidad en los procesos académicos y la no visibilización de acciones de compromiso de padres de familia que respalden los procesos formativos de la institución educativa.

## **RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

A continuación, se hace la descripción de como en la institución educativa se realiza la implementación de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y mitigación de la Violencia Escolar, fundamentados en las definiciones, principios y responsabilidades, establecidos en la ley 1620 y el decreto 1965 de 2013:

## **COMPONENTE DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

La Institución Educativa realiza la promoción de los derechos y sana convivencia escolar a través acciones, que fomenten la convivencia, ciudadanía y pluralidad, por medio de la puesta en marcha de los proyectos transversales (PESCC, Prae, Educación Vial, Escuela Saludable, Tiempo Libre, Democracia, etc.), la identificación y acompañamiento pedagógico de los niños, niñas y adolescente pertenecientes al programa de inclusión educativa, el programa institucional de promoción de valores y sana convivencia (llevado a cabo por la asignatura de ética y valores), institucionalización del programa de Félix y Susana, la gestión ante autoridades competentes para acompañamiento con toda la comunidad educativa, entre otras actividades que se realizan al interior de las aulas de clase.



SC





También resalta el trabajo que se realiza de diversas áreas para el empoderamiento de todos los integrantes de la comunidad educativa de sus derechos, pero también el crear conciencia que todo derecho conlleva una responsabilidad, procurando el compromiso de los acompañantes de educar desde el ejemplo.

Para esto, la Escuela para Padres es un programa valioso, de tal forma que permita involucrar y formar a los entornos familiares (ya que en muchas ocasiones el cuidado está a cargo de familiares cercanos o terceros), fortaleciendo los vínculos afectivos, las relaciones, y con ellos disminuir y mitigar los factores de riesgo psicosociales que afectan la convivencia escolar.

## **MECANISMOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

### **ACCIONES PEDAGÓGICAS PREVENTIVAS**

La institución educativa colegio Luis Gabriel Castro realizara acciones y estrategias pedagógicas para promover y prevenir situaciones que afecten la convivencia escolar. Entre ellas mencionamos.

1. Titulatura: Espacio donde se establece una relación abierta y familiar entre el (la) maestro (a) bajo su orientación un grupo de estudiantes, en un clima de diálogo y colaboración que favorece el crecimiento de cada uno, se tratan temas formativos, que buscan generar las habilidades propicias para la toma de decisiones, solución de problemas, se asignan responsabilidades y se evalúan resultados.



SC





2. **Formación:** Recursos pedagógicos creados antes de iniciar labores académicas, momentos de reflexión formativa.
3. **Acompañamiento permanente:** Presencia efectiva en el crecimiento del estudiante, en todos los espacios de la Institución, por parte de los Docentes y Directivos.
4. **Escuela de Padres:** Como espacio de formación a los entornos familiares para propiciar la resolución armónica de conflictos en el hogar.
5. **Desarrollo de Proyectos Transversales,** tales como cátedra de la paz y democracia y convivencia.
6. **Desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y deportivas,** como estrategia del manejo de tiempo libre y promoción de hábitos de vida saludables, valores y disciplina.
7. **Desarrollo de Proyectos de Orientación Escolar,** para identificar y mitigar los factores de riesgo psicosociales.
8. **Jornadas de capacitación** a través de entidades tales como: defensa civil, cuerpo de bomberos, policía de infancia y adolescencia, entidades religiosas, salud pública etc.
9. **Fomentar la solución de conflictos** a través del dialogo y acuerdos de mediación.
10. **La evaluación conjunta y periódica del comportamiento** a nivel individual o colectivo, para apreciar procesos, detectar fallas y aplicar estímulos y correctivos.
11. **El dialogo con los padres de familia o acudiente.** Para conocerlos e informarle sobre cada proceso de formación de sus hijos.
12. **Servicio de orientación estudiantil.** Acompañamiento a los estudiantes a solicitud de los estudiantes, los maestros o padres de familia. En caso de considerarse necesario, se realiza la remisión a entidades para realizan intervención psicológica.



SC



## INSTANCIAS DE DIALOGO Y CONCILIACIÓN

Para intentar solucionar las diferencias o tensiones entre los integrantes de la comunidad educativa, se requiere en cada caso de una actitud cordial y amable entre las partes utilizando cualquier técnica de solución de conflictos, siguiendo el siguiente conducto:

1. Docente titular del área.
2. Docente titular del grupo cuando no haya sido atendido y solucionado el reclamo por el docente de área.
3. Coordinador cuando no se haya atendido el reclamo, o las instancias anteriores no hubieran podido dar solución.
4. Orientador Escolar aplicando la figura de los acuerdos de mediación.
5. Si perdura la conflictividad, o no llegar a un acuerdo la rectoría o quien designe, convocará a las partes en conflicto para solucionar las diferencias.
6. De no llegar a acuerdo será remitido al caso al Comité de Convivencia Escolar.
7. Si las instancias institucionales se tornan insuficientes, se remite el caso a entidades externadas, tales como, el Comité Municipal de Convivencia.

**Parágrafo 1.** Los informes y/o reclamos deben hacerse siempre por escrito. Los estudiantes, padres de familia o el apoderado legalmente constituido podrán pedir una segunda opinión sobre la reclamación hecha si la respuesta dada no satisface su solicitud.

**Parágrafo 2.** La Orientación Escolar, puede actuar en cualquiera de las Instancias del proceso de conciliación como asesor.

**Parágrafo 3.** En todo el proceso, el estudiante tiene derecho de hacerse acompañar de su Padre, Madre, acudiente y/o apoderado en su ausencia el Personero Estudiantil lo puede acompañar.

## PROCESO FORMATIVO Y ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Cuando se presenten situaciones especiales y dificultades por el comportamiento de un miembro de la comunidad educativa, se tendrá en cuenta el proceso formativo, el ambiente social y familiar de la persona, sus necesidades y circunstancias particulares, desarrollando los siguientes pasos:

- 1. REFLEXIÓN PERSONAL Y/O GRUPAL:** Llevando a la persona a tomar conciencia de su actuación, generando reconocimiento de su aporte dentro del conflicto.
- 2. ACTO DE PERDÓN:** después de reconocer su aporte en el conflicto, se produce el acto de perdón propio y hacia el otro.
- 3. GENERACION DE ACUERDOS:** estableciendo las necesidades e intereses de las partes involucradas se conciben acuerdos de solución equitativos, que incluye el compromiso de mejoría y evitar nuevamente la presencia de un conflicto.
- 4. EFECTOS:** El acuerdo conciliatorio entre las partes, contendrá acciones que conlleven a un cambio de actitud y a prácticas de comportamiento adecuadas y se ratificará mediante acta de conciliación en la instancia utilizada y esta hará tránsito al caso solucionado.

Existen métodos tradicionales de resolución de conflictos como la educación y formas alternativas de resolución de conflictos, entre las que se encuentran la negociación, la mediación,

la conciliación y el arbitraje, a continuación, se describen y según sea el caso se empleara la que más se considere pertinente.

- **Adjudicación:** Es un mecanismo tradicional de resolución de conflicto, donde se impone una solución de acuerdo a lo establecido en la normatividad vigente, en este caso, lo que abarca el presente manual de convivencia.

- **Negociación:** Es el proceso a través del cual los actores o partes involucradas llegan a un acuerdo. Se trata de un modo de resolución pacífica, manejado a través de la comunicación, que facilita el intercambio para satisfacer objetivos sin usar la violencia. La negociación es una habilidad que consiste en comunicarse bien, escuchar, entender, recibir feedback, buscando una solución que beneficie a todos. Las partes involucradas negocian fundamentadas en el respeto y la consideración; los intereses corresponden a lo que dificulta la negociación; lo que las partes reclaman y lo que se busca satisfacer son las necesidades, deseos o cuestiones materiales. Este es el mecanismo que se desea sea implantado a través de las diferentes medidas pedagógicas, como mecanismos de manejo adecuado de los conflictos.

- **Mediación:** Consiste en un proceso en el que una persona imparcial, el mediador, coopera con los interesados para encontrar una solución al conflicto. Se trata de un sistema de negociación facilitada, mediante el cual las partes involucradas en un conflicto, preferiblemente asistidas por sus acudientes, intentan resolverlo, con la ayuda de un tercero imparcial (el mediador), quien actúa como conductor de la sesión ayudando a las personas que participan en la mediación a encontrar una solución que les sea satisfactoria. El mediador escucha a las partes involucradas para determinar los intereses y facilitar un camino que permita encontrar soluciones equitativas para los participantes en la controversia.

- **Conciliación:** Se trata de un proceso o conjunto de actividades a través del cual las personas o partes involucradas en un conflicto pueden resolverlo mediante un acuerdo satisfactorio. Adicional a las partes, interviene una persona imparcial denominada conciliador, que actúa con el consentimiento de las partes o por designación, para ayudar a los actores a llegar a un acuerdo que los beneficie.

- **Arbitramento:** Se trata de un proceso mediante el cual un tercero al conflicto, decide sobre el caso que se le presenta y las partes o actores aceptan la decisión. Estas instancias estarían constituidas por el Comite de Convivencias, Consejo Directivo o demás instancias externas.

## COMPONENTE DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO

### SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.

En nuestro Manual de Convivencia, son los siguientes:

1. Utilizar irresponsablemente los elementos de la institución.
2. Propiciar alteraciones en el ambiente escolar que incidan desfavorablemente en los procesos de aprendizaje individual y colectivo.

3. Usar elementos o generar ruidos que interfieran en el normal desarrollo de las actividades institucionales.
4. Fomentar desorden y desaseo dentro y fuera de la institución.
5. Ser irrespetuoso en los actos comunitarios, distrayéndose con objetos (celulares, revistas, equipos de música o videos) y conversaciones innecesarias.
6. Ser irrespetuoso en los diferentes momentos de aprendizaje que se den en la jornada escolar.
7. Incumplir con las normas establecidas en el aula (informática, biblioteca, laboratorios, cancha, entre otros).
8. Irrespetar a los estudiantes en inclusión.
9. Uso de palabras y/o señas, vulgares u ofensivas.
10. No presentar los materiales requeridos para desarrollar las actividades académicas.
11. Irrespetar el turno en la tienda escolar.
12. Desobedecer indicaciones impartidas por los directivos y/o profesores del plantel, cuando pertenezcan a deberes, acuerdos o actividades propias del quehacer educativo.
13. Hacer uso inadecuado e indecoroso de las unidades sanitarias.
14. El ingreso a la Sala de Profesores sin previa autorización.
15. Portar el uniforme inapropiadamente dentro y fuera de la institución educativa.
16. Incumplir el con el horario escolar (cuando el estudiante no presente justificación escrita y firmada por el acudiente, de la llegada tarde o la ausencia).
17. Incumplir con la entrega a los padres de familia y/o acudiente de la información que se envíe a través de circulares, boletines, citaciones y notificaciones.

18. Alterar documentos, boletines informativos, registros de asistencia, planilla de calificaciones, certificados de estudios, firmas y otros.

## SITUACIÓN TIPO II

Corresponden a ese tipo las situaciones de agresión escolar, acoso escolar (bullying) y ciberacoso (cyberbullying), que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características:

En nuestro Manual de Convivencia las situaciones tipo II, son los siguientes:

1. Reincidir tres o más veces en situaciones tipo I, reportados en el seguimiento al estudiante.
2. Irrespetar la integridad física y psicológica de algún miembro de la comunidad educativa agrediéndolos de hecho, palabras o actitudes desafiantes.
3. Ser irrespetuoso con los bienes ajenos, dañándolos o tomándolos sin autorización. Retener, esconder y/o desaparecer útiles escolares, objetos personales y/o material académico de cualquier miembro de la comunidad educativa.
4. Consumir sustancias psicoactivas portando el uniforme o presentarse a la institución educativa bajo los efectos de las mismas.
5. La amenaza, la intimidación, el soborno o intento del mismo dentro o fuera del Colegio.
6. Utilizar inadecuadamente la internet: ingresar a redes sociales y páginas con contenidos obscenos.

7. Portar, comercializar o compartir material audiovisual que se consideren pornográficos o inapropiados.
8. Participar en situaciones que perjudiquen el buen nombre del otro, como verse implicado en chismes, calumnias, injuria, sobrenombres, burlas o ridiculizaciones a sus compañeros o docentes.
9. Irrespetar a los estudiantes, padres de familia, docentes, directivos, compañeros, administrativos, personal de servicios generales, tratándolos de manera descortés, altanera y grosera, utilizando un vocabulario soez, vulgar, despectivo, discriminatorio o agresivo.
10. Participar o incitar a la violencia, desorden, sabotaje, ya sea de hecho o de palabra, dentro y fuera de la institución Educativa.
11. Tomar el nombre de la institución para la realización de actividades de cualquier índole, sin autorización de la autoridad educativa competente.
12. Causar daño a la planta física y los enseres de la institución, de realizarlo debe responder por los daños causados.

### SITUACIÓN TIPO III

Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en el Título IV el Libro 11 de la Ley 599 de 2000, o cuando constituyen cualquier otro delito establecido en la ley penal colombiana vigente. Como las siguientes:

1. Participar en proceso de expendio dentro y/o fuera de la institución de sustancias psicoactivas u objetos ilegales.

2. Participar de cualquier acto que de una u otra forma afecte el derecho a la vida o a la integridad física, psicológica de cualquier miembro de la comunidad educativa.
3. Promover, involucrarse o participar en cualquier situación que constituya la comisión de un delito establecido en el código de infancia y adolescencia y la ley penal colombiana.
4. Promover o participar en disturbios y/o desordenes y/o actos de sabotaje dentro y/o fuera de la Institución Educativa.
5. Tener actitudes y acciones que puedan considerar acoso y/o abuso sexual.
6. Porte de armas o artículos que impliquen peligros para la comunidad educativa.
7. Participar en grupos que atentan contra la moral y seguridad ciudadana dentro y fuera de la institución.

## **DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA**

### **DEBERES DE LOS ESTUDIANTES**

Se consideran deberes de los Estudiantes en la institución educativa, los siguientes:

1. Asistir diariamente a la institución en los horarios establecidos para cada una de las jornadas, con el uniforme correspondiente.
2. Presentar los materiales de trabajo solicitados para el desarrollo de las actividades académicas.
3. Presentarse oportunamente a las citaciones extracurriculares realizadas por la Institución y/o los Docentes.



4. Esperar al docente en el aula en los cambios de clase y realizar el desplazamiento oportuno entre aulas, de forma eficaz y ordenada.
5. Permanecer en el aula y/o escenario de clase, y no salir sin razón justificada o autorización del docente.
6. Cumplir de forma responsable frente a la entrega y cumplimiento de compromisos académicos.
7. No hacer fraude o plagio en evaluaciones, trabajos, tareas y compromisos académicos en el aula o fuera de ella.
8. No evadir las responsabilidades buscando su propio beneficio, a través del engañar y la mentira.
9. Justificar la ausencia en forma escrita dentro de los tres días siguientes al reintegro, firmada por el padre/madre de familia y/o acudiente, con soporte de certificación médica y/o según el caso. Según formato correspondiente.
10. Utilizar respetuosamente los uniformes respectivos según horario de clase y actividades programadas por la Institución.
11. Cuidar la presentación personal en todas circunstancias y actividades Institucionales.
12. Portar el carné estudiantil para efectos de identificación como miembro de la Institución Educativa.
13. Representar dignamente a la institución en eventos culturales y deportivos.
14. Usar correctamente los espacios, evitando letreros o dibujos que ofendan a los demás o la institución o que la deterioren.
15. Mantener en orden y aseo todos los lugares y dependencias que use.

**16.** Permanecer durante las horas de clase, dentro del sitio correspondiente, salvo que haya sido citado o enviado a otras dependencias.

**17.** Solicitar con anterioridad permiso para ausentarse del establecimiento con la presentación de una excusa escrita firmada por el padre de familia o acudiente.

**18.** Tratar con respeto y cordialidad a todos los miembros de la comunidad educativa, evitando la calumnia o difamación.

**19.** Respetar la filosofía institucional, expresando buena actitud y disposición frente a todos los procesos que se realicen.

**20.** Asistir a las actividades y/o momentos pedagógicos y formativos conforme a los horarios y acuerdos establecidos por la Institución.

## DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

Son deberes de los Padres de Familia, además de los contemplados en el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006) y la Ley de Convivencia Escolar (ley 1620 y decreto 1965 de 2013), los siguientes:

**1.** Protegerles contra cualquier acto que amenace o vulnere su vida, su dignidad y su integridad personal.

**2.** Participar en los espacios académicos, artísticos, culturales, recreativos y de formación a los que los convoque la Institución y promover la participación de su hijo cuando lo requiera.

**3.** Formarles, orientarles y estimularles en el ejercicio de sus derechos y responsabilidades y en el desarrollo de su autonomía.



4. Proporcionarles las condiciones necesarias para que alcancen una nutrición y una salud adecuadas, que les permita un óptimo desarrollo físico, psicomotor, mental, intelectual, emocional y afectivo y educarles en la salud preventiva y en la higiene.

5. Promover el ejercicio responsable de los derechos sexuales y reproductivos y colaborar con la escuela en la educación sobre este tema.

6. Incluirlos en el sistema de salud y de seguridad social y acudir a estos cuando sea necesario.

7. Asegurarle el acceso a la educación y proveer las condiciones y medios para su adecuado desarrollo, garantizando su continuidad y permanencia en el ciclo educativo.

8. Respetar las manifestaciones e inclinaciones culturales y estimular sus expresiones artísticas y sus habilidades científicas y tecnológicas, adecuadas para la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

9. Brindarles a los niños, niñas y adolescentes las condiciones necesarias para la recreación y la participación en actividades deportivas y culturales de su interés.

10. Prevenirles y mantenerles informados sobre los efectos nocivos del uso y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, o cualquier otro elemento y/o actividad que pueda atentar contra su integridad y bienestar.

11. Estar comprometidos e identificados con la filosofía Institucional generando sentido de pertenencia y propiciar en el estudiante esta identificación y respeto por las normas.

12. Constituirse en apoyos en la exploración vocacional profesional que va realizando la estudiante durante su proceso de formación.



SC





**13.** Estimular los logros, y reconocer los errores propios y de su hijos para apoyar las intervenciones educativas necesarias y aplicar los correctivos cuando se necesite.

**14.** Comprometerse activamente en proceso de formación de sus hijos teniendo presente que es el responsable principal de la misma, propiciando los recursos y ambientes de estudio adecuado para tener un buen desempeño escolar, orientando el trabajo en casa.

**15.** Acudir puntualmente a las citaciones y reuniones convocadas por institución (docentes y directivos docentes), presentando excusas justificables cuando no se pueda presentar. En caso de inasistencia, el padre de familia asumirá los compromisos establecidos en la institución y si es reiterativa se informará a la autoridad competente para el proceso de restablecimiento de derechos.

**16.** Proveer a sus hijos (as) los útiles, materiales y elementos necesarios para el desempeño académico y formativo del estudiante.

**17.** Apoyar los procesos formativos desarrollados por la institución, contribuyendo al cumplimiento de los compromisos académicos, disciplinarios y de convivencia adquiridos.

**18.** Dirigirse a los miembros de la comunidad educativa con respeto y asertividad, respetando los horarios establecidos para la atención.

**19.** Acoger y realizar propuestas para ajustar el Proyecto Educativo Institucional.

**20.** Acudir a las escuelas de padres, invitaciones especiales como espacios de enriquecimiento personal y familiar.

En el caso de los Padres de Familia con niños, niñas y adolescentes en condición de discapacidad deberán cumplir con los siguientes deberes:

**1.** Ser un ente activo, colaborador y comprometido con el proceso escolar.



SC





2. Asistir a las citas dadas por la institución educativa y profesionales de apoyo.
3. Suministrar información verídica y amplia sobre el diagnóstico dado y los apoyos recibidos.
4. Suministrar a la docente información importante sobre las condiciones del estudiante características generales y estrategias trabajadas en casa.
5. Activar apoyos dados por el sector salud para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida e independencia del estudiante.
6. Suministrar el medicamento prescrito o llevar a las terapias necesarias cuando el programa de salud lo indique, presentando los soportes correspondientes de forma periódica.
7. Ingresar al estudiante a un programa de rehabilitación integral.
8. Retroalimentar a través de informes periódicos al docente y profesional del equipo de apoyo pedagógico, los procesos llevados a cabo en el programa de rehabilitación integral, los objetivos que se persiguen y los logros alcanzados.

## DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

Son deberes de los docentes y directivos docentes:

1. Utilizar, cuidar y responder de manera pronta y oportuna por los materiales, recursos y equipos que le son confiados.
2. Participar en actividades de: planeación, evaluación, jornadas pedagógicas, convivencias, actividades complementarias y reuniones.
3. Participar en la elaboración y desarrollo del PEI y PMI.



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



4. Permanecer en el establecimiento en la jornada de trabajo.
5. Elaborar los planes de área, asignaturas, programas, horario de clases y las actividades escolares propias de su carga.
6. Asignar investigaciones y trabajos que ayuden al estudiante a profundizar lo aprendido en clase.
7. En caso de ausencia debe dejar talleres-guía asignados para los estudiantes en las horas que le correspondan de clase.
8. Mantener al día y presentar en las fechas asignadas los libros reglamentarios correspondientes y demás información requerida.
9. Utilizar un sistema de evaluación permanente e integral que permita establecer los logros y dificultades del proceso de formación de los estudiantes.
10. Promover relaciones cordiales y respetuosas con todos los miembros de la comunidad educativa.
11. Dar un trato justo y equitativo a los estudiantes. Dar un trato cortés a todos los miembros de la comunidad educativa.
12. No fumar o ingerir bebidas alcohólicas dentro del establecimiento.
13. Dar a conocer a los estudiantes los resultados de sus evaluaciones, en tiempo oportuno.
14. Preparar oportuna y continuamente sus clases.
15. Brindar información veraz y oportuna sobre el rendimiento académico y disciplinario de los estudiantes.



SC



16. Llevar registro detallado de los estudiantes con dificultades, con las respectivas actividades de recuperación y firmas de los estudiantes y padres de familia.
17. Conocer y aplicar responsablemente el manual de convivencia.
18. No pedir prestado, ni realizar transacciones comerciales en dinero con los estudiantes.
19. Realizar registros, observador, diagnóstico, balance de ingreso, deserción y permanencia del estudiante en el aula escolar.
20. Colaborar con esmero en la orientación y acompañamiento disciplinario.
21. Colaborar activamente en la dirección y orientación en los descansos de niños y niñas en los sitios asignados para tal fin.
22. Proponer acciones y estrategias a través del consejo académico para incorporar, evaluar y nivelar a los niños y las niñas que se presenten al establecimiento producto de las deportaciones o los desplazamientos forzados.

## **DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES**

El estudiante, como miembro de la Institución Educativa LUIS GABRIEL CASTRO, tiene derecho a:

1. La vida con calidad y en un ambiente sano, propendiendo por el cuidado de sí mismo, del entorno y los actores institucionales.
2. La identidad, mostrando sus posturas y creencias de forma respetuosa con la garantía de que no será discriminado por estas razones, recibiendo aceptación, respeto y tolerancia por parte de sus pares y demás miembros de la comunidad educativa.



3. La educación de calidad y adaptada a las necesidades educativas y del entorno, que serán asumidas con responsabilidad, respetando los ritmos y estilos de aprendizaje que contribuyan en la formación integral, para ello debe cumplir con los requisitos formales que la ley y la Institución educativa le exige.

4. Recibir una formación desde un enfoque investigativo que permita la orientación y profundización en el conocimiento, para ello debe asumir una actitud de indagación, trabajo en equipo, crítica respetuosa y de comunicación rigurosa de ideas creativas e innovadoras en los distintos campos del saber.

5. La integridad personal que garantice la protección contra toda forma de maltrato o abuso físico, psicológico, sexual, social o virtual, dando y recibiendo un trato justo y respetuoso en todos los contextos institucionales.

6. La intimidad, velando por la protección contra las acciones que afecten la dignidad, y el buen nombre de la persona, por tanto, deberá actuar dentro del marco de respeto por la propia vida privada y sin interferir en la de los demás.

7. La recreación y participación en las actividades culturales, lúdico-artísticas programadas por la I.E. y ante las cuales se debe responder con alegría, motivación y respeto.

8. Recibir información oportuna en todo lo relacionado con los procesos académicos, de convivencia escolar y administrativos, acatando el conducto regular y los tiempos establecidos para ello.

9. Elegir y ser elegido en los órganos de participación escolar (gobierno escolar, comités y demás estructuras organizacionales), acatando los requisitos y obligaciones que demande el ejercicio de las funciones.



SC





10. El debido proceso establecido por la Ley y el presente Manual de Convivencia.
11. La protección y restablecimiento de sus derechos informando a las autoridades competentes los casos donde se presente: abandono físico, afectivo, embarazo, explotación económica y/o sexual, pornografía, secuestro, trata de personas, tortura, situación de vida en la calle, desplazamiento forzoso, trabajo infantil, venta y consumo de sustancias psicoactivas.
12. Recibir orientación escolar para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, velando siempre por que sean de estricto cumplimiento en especial para los que se encuentran en situación de vulnerabilidad, por consumo de sustancias psicoactivas y embarazos a temprana edad.
13. Derecho a recibir atención ante situaciones de convivencia como lo establece la Ruta de Atención Integral mostrando siempre una actitud de disposición, respeto y responsabilidad ante las conductas propias y la de los demás en cumplimiento con las normas Institucionales.
14. Expresar su opinión utilizando los medios de comunicación internos y externos, cuidando no lesionar su integridad personal, ni la de los demás, así como el buen nombre de la I.E.
15. Representar la I.E. en escenarios académicos, religiosos, deportivos y culturales de acuerdo al desempeño de sus competencias, dejando en alto su buen nombre.
16. El desarrollo de su sexualidad basado en la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas que permitan la construcción de relaciones pacíficas, equitativas y democráticas basadas en el principio de respeto a sí mismo, al otro y al medio que les rodea.
17. Disfrutar responsablemente de las instalaciones, servicios y demás dependencias de la I.E. y a un ambiente escolar que le facilite la formación integral.



SC



18. Ser registrado correctamente y recibir el carné estudiantil que lo identifique como estudiante.

19. Solicitar y obtener permiso, justificado, para ausentarse del plantel, por tiempo determinado y que ante esto se le asignen a su debido tiempo actividades de refuerzo y recuperación con orientación adecuada para trabajos y evaluaciones.

20. Conocer, al comienzo del año o con anterioridad, las actividades o eventos a realizarse, los planes, los estándares y los instrumentos de evaluación de cada área en la I.E.

### **DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA**

Los padres de familia son los primeros y principales educadores de sus hijos, y tienen derecho a:

1. Recibir un apoyo por parte de la I.E. en la realización de su misión formativa como padres de familia.

2. Participar en las asambleas, reuniones o escuelas de padres o excusar con anterioridad cuando falte por causas justificables.

3. Elegir y ser elegidos como miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Padres de Familia, Consejo de Padres, Comité de Convivencia Escolar, Comisiones de Evaluación y otras instancias de participación, acatando sus estatutos y reglamentos.

4. Recibir informes del rendimiento académico, comportamental y de los factores de convivencia de sus hijos al término de cada periodo académico o en cualquier momento del periodo, según horarios estipulados.

5. Conocer el Proyecto Educativo Institucional, Manual de Convivencia y Sistema Institucional de Evaluación.



6. Conocer y hacer uso de la reglamentación de la I.E., para interponer los recursos pertinentes en los procesos administrativos, disciplinarios, académicos y de convivencia de su hijo.

7. Conservar el cupo de sus hijos o acudidos siempre y cuando cumplan con los requisitos para la realización de la matrícula en los días destinados por la I.E.

8. Ser respetados en su identidad o condición y no ser discriminados.

9. Solicitar respetuosamente orientación escolar y psicológica para sus hijos en los casos que lo requieran, respetando el protocolo establecido.

## **DERECHOS DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES**

Los Docentes y Directivos Docentes tienen derecho a:

1. Disfrutar de los beneficios legales atribuidos a su cargo, procurando acatar con diligencia y eficiencia las disposiciones pertinentes a las funciones asignadas, absteniéndose de cualquier acto de omisión o perturbación de su servicio.

2. Participar en procesos de formación docente y en programas de bienestar social, que cualifiquen su práctica y garanticen un clima laboral adecuado, con la responsabilidad de replicar los aprendizajes en pro del mejoramiento institucional.

3. Recibir la medalla “Luis Gabriel Castro” y la respectiva resolución como reconocimiento a su alto nivel de idoneidad en su labor docente y por la permanencia en la I.E. por más de 20 años.

4. Elegir y ser elegido para los organismos de participación en la I.E., con sujeción a sus estatutos y reglamentos.

5. Participar con voz activa o voz pasiva en las decisiones relacionadas con la I.E. según la pertinencia del argumento, en coherencia con las exigencias de su cargo.



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



**6.** Disfrutar de vacaciones, hacer uso de permisos (con justa necesidad personal) y licencias según las disposiciones vigentes, acatando los mecanismos y tiempos establecidos para su aprobación, procurando organizar previamente los tiempos y materiales de trabajo para los estudiantes.

**7.** Recibir y hacer buen uso de los implementos necesarios para el desempeño de su cargo de acuerdo a la disponibilidad de recursos.

**8.** Compartir en un ambiente de cortesía y familia, procurando la reciprocidad, el respeto a las diferencias y la vivencia de valores por parte de estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa.

**9.** Participar en las actividades que la institución programe en beneficio de la calidad educativa para alcanzar los objetivos propuestos.

**10.** Expresar su opinión, y proponer lo que crea conveniente para garantizar la mejora de su ejercicio profesional utilizando los canales y el conducto regular establecidos por la Institución, según el debido proceso.

**11.** Participar libre y espontáneamente en las actividades programadas por la asociación sindical a la que pertenece.

**12.** Recibir información oportuna y responder a las peticiones realizadas por particulares, autoridades y miembros de la comunidad educativa, sin incurrir en omisiones o retardos.

**13.** No ser interrumpido durante la jornada laboral por personas ajenas a la institución.

**14.** Ser informado de las quejas que de él se presenten ante la rectoría, coordinación, consejo directivo o la Secretaría de Educación Departamental.

**15.** Trabajar en condiciones dignas de comodidad e higiene.

**16.** Recibir la asignación académica respetando su perfil profesional.



SC





17. Ser evaluado conforme a los parámetros establecidos por del Ministerio de Educación Nacional (Decreto 1278).

18. No ser discriminado por razones de raza, sexo, condición política o religiosa.

## LEY DEL MENOR

Los niños y los adolescentes se entienden por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultanea de todos sus derechos humanos que son universales prevalentes e interdependientes.

**Artículo 20.** Derechos de protección. Los niños, las niñas y los adolescentes serán protegidos contra:

1. El abandono físico, emocional y psicoactivo de sus padres, representantes legales o de las personas, instituciones y autoridades que tienen la responsabilidad de su cuidado y atención.

2. La explotación económica por parte de sus padres, representantes legales, quienes vivan con ellos, o cualquier otra persona. Serán especialmente protegidos contra su utilización en la mendicidad.

3. El consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas y la utilización, el reclutamiento o la oferta de menores en actividades de promoción, producción, recolección, tráfico, distribución y comercialización.

**Artículo 39.** Obligaciones de la familia. La familia tendrá la obligación de promover la igualdad de derechos, el afecto, la solidaridad y el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad y



SC



debe ser sancionada. Son obligaciones de la familia para garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes:

1. Protegerles contra cualquier acto que amenace o vulnere su vida, su dignidad y su integridad personal.

2. Participar en los espacios democráticos de discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la infancia, la adolescencia y la familia.

**Artículo 44.** Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:

1. Comprobar la inscripción del registro civil de nacimiento.
2. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.

## UNIFORMES

ASPECTO	CARACTERÍSTICAS
<b>CAMIBUSO DE DIARIO</b>	Camibuso blanco de cuello sport extendido tipo chemise con vivos rojos y azules en cuello y manga, con el escudo del colegio. Preferiblemente dentro del pantalón o de la falda.
<b>CAMIBUSO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Buzo de color rojo, con el escudo de la Institución Educativa de cuello sport extendido tipo chemise de color negro con vivos blancos y rojos.
<b>CAMISA DE GALA</b>	Camisa blanca manga larga con corbata azul.
<b>FALDA</b>	De lino azul oscuro con preses adelante y atrás, hasta la mitad de la rodilla, correa negra.
<b>PANTALÓN DE DIARIO</b>	Larga de azul oscuro. Preferiblemente bota recta, debe caer sobre los zapatos deportivos.
<b>SUDADERA</b>	Larga de color negro con franjas blancas y rojas. Preferiblemente bota recta, debe caer sobre los zapatos deportivos.

<b>ZAPATOS Y MEDIAS</b>	Zapatos tipo colegial de color negro; medias de color azul marino, de corte mediano limpios y de acuerdo al horario escolar.

**Tabla 2.** Descripción de uniformes

## INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

Para el desarrollo de las clases de Educación Física la institución educativa cuenta con:

- Cancha multifuncional la cual se adapta según el deporte que se valla a practicar.
- Salones asignados de cada grado para el desarrollo de clases teóricas.
- Cuenta con un lugar al aire libre donde los estudiantes pueden realizar actividad física libremente o practicar calistenia.

## SALON DEPORTES

- La Institución cuenta con dos salones donde se guardan los implementos de educación física tales como:

ELEMENTOS	CANTIDADES
BALONES DE FÚTBOL	25
BALONES DE FÚTBOL SALA	10
BALONES DE BALONCESTO	43
BALONES DE VOLEIBOL	30
BALONES DE VOLEIBOL PARA CAMPEONATO	22
CONOS DE 40 CMS	17
ULA ULA	30
COLCHONETAS	50
ARMARIO	8
PESETERO – ANTORCHA	1
COMPRESOR	2
BOMBA MANUAL	2
CASCOS DE BEISBOL	10
GUANTES DE BEISBOL	10
BATES DE BEISBOL	8
BANDAS ELÁSTICAS	8
PLATILLOS DE LANZAMIENTO	12
BALANZA DIGITAL	2
CUERDAS DE SALTO	30
CAMILLA	1
TESTIMONIOS	32

**Tabla 3.** Implementos del salón de deportes

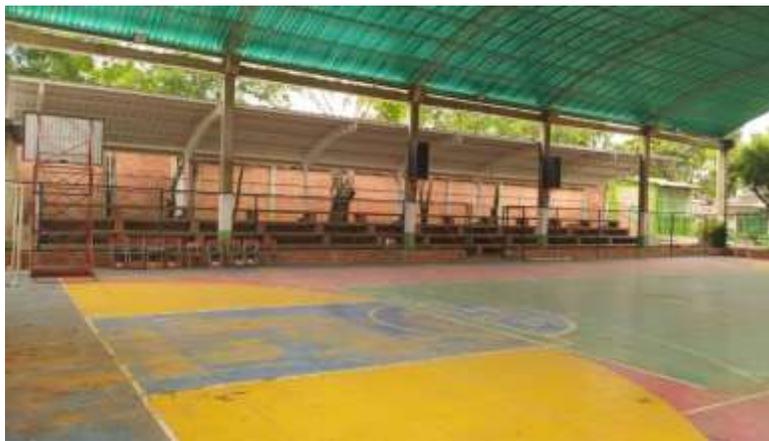
- A su vez se cuenta con un salón de deportes donde los estudiantes pueden utilizar diferentes juegos de mesa tales como:

ELEMENTOS	CANTIDADES
AJEDREZ	6
PARQUES	6
LOTERIA	20
JENGA	10

**Tabla 4.** Juegos de mesa en el salón de deportes



**Figura 3:** Salón de deportes



**Figura 4:** Infraestructura de la Institución Educativa Luis Gabriel Castro

**HORARIOS**

- Mi horario correspondiente es en la jornada de la mañana, tengo asignados 10 grados y se ajusta de la siguiente manera

<b>HORARIOS</b>			
	<b>7° - E, F</b>	<b>8° - A, B, C, D, E.</b>	<b>9° - C, D, E.</b>
<b>Lunes</b>	6 AM – 12 M		
<b>Jueves</b>			6 AM – 12 M
<b>Viernes</b>		6 AM – 12 M	

**Tabla 5.** Horarios de practica en la Institución Educativa Luis Gabriel Castro



## MATRIZ DOFA

### Dificultades

- Falta de Salones y espacio en el plantel educativo.
- Bajos recursos económicos.
- Definición de metas para implementar planes y proyectos, para apoyar el uso de las TIC.
- La red de internet de la institución es deficiente limitando los procesos pedagógicos en el aula de clase.

### Oportunidades

- Ubicación estratégica para acceso a la educación a niños de escasos recursos.
- Colaboración administrativa eficiente.
- Presión ante la alcaldía para que incluya a la institución en el programa de conectividad.
- Implementar plan de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos y reponer faltantes.

### Fortalezas

- Convenios con el Sena.
- Docentes titulados para sus asignaturas.
- Espacios deportivos.
- PAE Refrigerios.
- Se cuenta con una sala de informática dotada con 30 computadores.



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



- Se cuenta con un equipo que maneja eficientemente el uso de los computadores.

### **Amenazas**

- Drogadicción.
- Mala influencia de los medios
- Comportamientos agresivos en el estudiantado.
- Carecemos de conectividad permanente a internet.
- Poca conciencia social y medio ambiental.
- Falta de seguimiento de los programas y proyectos.

## **CAPÍTULO II**

### **PROPUESTA PEDAGÓGICA**

#### ***TÍTULO:***

Actividad física a través de ejercicios multiarticulares para evitar el sedentarismo en estudiantes de noveno grado de la institución educativa Luis Gabriel Castro.

#### ***OBJETIVO GENERAL***

Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares para evitar el sedentarismo en estudiantes de noveno grado de la institución educativa Luis Gabriel Castro.



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



### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Observar y analizar el estado físico de los estudiantes de noveno grado de la institución educativa Luis Gabriel Castro.
- Desarrollar clases virtuales en donde participen los estudiantes de noveno grado de la institución educativa Luis Gabriel Castro.
- Relacionar los datos que se obtuvieron en el diagnostico con los datos al finalizar el tiempo de práctica, para determinar si los ejercicios planteados en clase fueron efectivos o no.

### **INTRODUCCIÓN**

En la siguiente propuesta pedagógica se desarrollará la temática en torno a la actividad física y el sedentarismo además de sus diferentes definiciones y juicios, también la relación que tiene esta buena práctica con la salud (específicamente en los jóvenes), para lograr incentivar el hábito de realizar actividad física constantemente en los estudiantes de la institución educativa Luis Gabriel Castro.

Por estas razones es importante realizar diferentes ejercicios físicos, debido a que el cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita de realizar actividad física para mantenerse sano, el no realizar ningún tipo de actividad física trae consecuencias que se ven reflejadas tanto en nuestro cuerpo como en nuestra 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



La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que la humanidad sea menos activa físicamente y que la falta del mismo repercute en nuestra salud.

### ***PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA***

Es de vital importancia conocer que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos, está nos ayuda a aliviar el estrés, controlar nuestro peso, prevenir enfermedades musculares entre otros múltiples beneficios; Cuando al hacer actividad física aplicamos normas en las que probamos nuestra habilidad y destreza y este a su vez ayuda a mejorar la condición física de quien lo practica.

Por estas razones durante la etapa de observación en la institución educativa Luis Gabriel Castro se pudo analizar que debido a la virtualidad y al poco acceso que tenían los estudiantes al internet, muy pocos estudiantes realizaban actividad física en sus casas, además las clases de educación física eran totalmente teóricas; por estos motivos se plantea diferentes estrategias para que los estudiantes puedan realizar actividad física y que puedan mejorar sus capacidades y así evitar el sedentarismo generando un hábito en ellos.

### ***FORMULACIÓN DEL PROBLEMA***

¿Cómo aplicar diferentes actividades para que los estudiantes eviten el sedentarismo a través de la actividad física con ejercicios multiarticulares en sus hogares?



SC



## **JUSTIFICACIÓN**

La actividad física en la infancia y adolescencia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental también podemos decir que el ejercicio aumenta el gasto energético y estimula los músculos de nuestro cuerpo aportando incalculables beneficios para la salud.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños y jóvenes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia.

El planteamiento de este proyecto se debe a la falta de actividad física que los jóvenes están teniendo debido a la situación sanitaria por el COVID-19 y el confinamiento que se tuvo muchos de estos jóvenes dejaron de ejercitarse y por ende empezaron a tener una vida sedentaria.

## **POBLACIÓN**

La población que participo en este proyecto fueron estudiantes de la institución educativa Luis Gabriel Castro de noveno grado con un promedio de 120 estudiantes entre las edades de 12 a 15 años.



## MARCO TEORICO

### ANTECEDENTES

Un estudio de Kovalskys, et al. (2005) En Argentina revelo unos porcentajes donde presento 20,8% de sobrepeso y 5,4% de obesidad, siendo de mayor frecuencia el sobrepeso y la obesidad en varones que en mujeres a estudiantes. En Ecuador el estudio de Castro, et al. (2003) muestra que “las colegialas de 12 a 19 años, 8,3% cursa con sobrepeso y 0,7% con obesidad”.

Tesis en Colombia, los datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) en el 2010 muestran que en la población adulta hay un exceso de peso importante afectando el bienestar social, que se ha incrementado durante los últimos cinco años en un 5,3%; dado que en la (ENSIN) 2005, se estimaba que el 45,9% de las personas mayores de 18 años tenían problemas de obesidad o sobrepeso; pero, para el 2010 se evidenció que fue el 51,2% los que padecen esta patología, de los cuales 45,6% son hombres y 55,2% son mayores, incrementándose el peso a medida que se aumenta la edad. Con base, en ese mismo estudio, se encontró que los niños y jóvenes de 5 a 17 presentan aumento de peso en un 25,9%, por lo cual, 1 de cada 6 niños entre estas edades presenta sobrepeso u obesidad y esto se ve relacionado con el estrato socioeconómico y la educación de la madre, siendo más prevalente en la población ubicada en la zona urbana que en la rural (19,2% frente a 13,4%). En cuanto al género se presenta más en mujeres que en hombres. Al analizar las edades junto con el género, se puede observar que la proporción de varones con sobrepeso disminuye con la edad mientras que en las mujeres aumenta. Así mismo, este estudio muestra que en Colombia los departamentos más afectados por el sobrepeso y la obesidad en adolescentes son, en su orden: San Andrés, Guaviare y Cauca. La OMS define el sobrepeso y la obesidad: como una acumulación anormal o excesiva



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



de grasa. El sobrepeso con un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30 en adultos, en niños y jóvenes se estableció que un IMC mayor al percentil 85 es sobrepeso y mayor al percentil 95 es obesidad para sexo y edad. La prevalencia de obesidad en adolescentes es un factor pronóstico de obesidad en el adulto y un riesgo de discapacidad a edades más tempranas, además de predisponer a enfermedades crónicas no trasmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otras enfermedades cardiovasculares, que en la actualidad son la primera causa de morbilidad en el país (Guio, et al., 1994). Siendo la inactividad física muy influyente en la predisposición de patologías a tratar causadas por los malos hábitos de actividad física de los adolescentes, se hace necesario conocer tales hábitos.

Otros estudios, muestran que la inactividad física genera hábitos sedentarios como dedicar 7 horas, 57 minutos diarios a ver televisión, jugar videojuegos o frente al computador, determinando la situación actual de los adolescentes, por ello, se encontró que 36,3% prefiere no realizar ningún deporte o actividad física fuera del colegio (Poletti & Barrios, 2007).

### **Salud y actividad física**

La salud en la actualidad no se puede considerar sencillamente como la ausencia de enfermedad, la Organización Mundial de la Salud la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Con esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por Perea (1992), citado por Gálvez Casas, (2004), donde se destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Igualmente podemos decir que la noción de salud es “multidimensional porque hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales” (Devís, Peiró Velert & Pérez Samaniego, 2000, p.15). Se puede suponer entonces, que la salud no es considerada



SC





exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto visiblemente multidimensional, donde el tejido social posee un papel vital. En este sentido la Universidad Saludable, (2007) de la Universidad de Colima destaca que “la calidad de la salud de un país no depende solo de cuantas personas tienen acceso a atención en hospitales y consultorios sino como su población hace frente a condiciones que la enferman” (p.3). Una de las formas de hacer frente a los diferentes factores que afectan la salud del ser humano es la actividad física, aunque es un concepto muy amplio, puesto que incluye, el deporte, los juegos, el ejercicio físico, la educación física y demás. Globalmente se han tomado como estandartes definiciones, como la expuesta por Caspersen, Powell, & Christenson, (1985) donde afirman que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que cause un gasto energético mayor al que existe en reposo. Así mismo la definición de Sánchez (1996), citado por Paredes Arcila, Montoya Torres & Vélez Vásquez, (2009) afirma que la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto enérgico de la persona. Aunque estas enunciaciones son parciales ya que la actividad física es más que sólo moverse, correr, saltar o montar en bicicleta; es por esto que estas definiciones resultan incompletas porque como afirman Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero & Brito Ojeda, (2010) La salud ya no se considera como la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general: físico, psíquico y social. Se debe comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov, 1990 citado por Reynaga Estrada, 2001). Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son



SC



prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís Devís y et al, 2000, citado por López-Miñarro, 2009). Todas estas experiencias permiten que el ser humano aprenda y adquirir conocimientos del entorno y de su propio cuerpo. Al mismo tiempo, las actividades físicas forman parte cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como trotar, hasta deportes espectáculo como el fútbol o cualquier otro deporte. Para terminar la actividad física como destaca Romero García & Amador Ramírez, (2008) “desde la segunda mitad del siglo XX se muestra como una alternativa que posibilita una herramienta para mantener un estado de salud óptimo y también como método de prevención cualquier enfermedad ocasionada por la inactividad física o el sedentarismo además de resultar una opción importante para aprovechar el tiempo libre o de ocio” (p.28). En cuanto a la frecuencia, niveles y volumen de actividad física, se enfatizará por los presentados por la Organización Mundial de la Salud, (2010) en la que considera que en los adultos de 18 a 64 años la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Es por esto que la actividad física y la salud representan una correlación íntima, la cual no es nueva. Como lo expresa Romero García & Amador Ramírez, (2008) “la actividad física y la salud ha estado presente desde tiempos ancestrales en las diferentes épocas y sociedades. Es así como en la civilización occidental se encuentran evidencias de una tradición médica que refleja el vínculo directo entre la actividad física y la salud, relación que fue evolucionando en el tiempo en correspondencia al contexto sociocultural y al tipo de vida que llevaban los pueblos” (p. 50). En la actualidad, la relación actividad física y salud es más consistente que nunca, debido esencialmente al preocupante incremento de las enfermedades en todo el mundo. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud, calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad. Es por ello que han invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física de erradicación del sedentarismo como parte de la salud pública y política (Romero García & Amador Ramírez, 2008). Lo que sugiere la Organización Mundial de la Salud, (2008) es que se promueva la salud mediante la facilitación de directrices para la creación de un entorno propicio para acometer iniciativas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial que, en su conjunto, darán lugar a una reducción de estas enfermedades y a la tasa de mortalidad relacionada con la inactividad física y el sedentarismo.

## **Ejercicio Físico**

Es particularmente necesario señalar en el marco conceptual que guía la presente investigación el término de ejercicio físico, aunque existe un gran número de definiciones Águila y Casimiro, (1997) citado por Márquez 30 Ceniceros, (2008) lo definen como el conjunto de actividades físicas y/o deportivas desarrolladas con la intención de mejorar los parámetros de salud que capacitan al individuo para realizar sus actividades diarias con vigor y reducen los efectos del envejecimiento sobre el organismo. De igual manera Escolar y et al, (2003), denomina el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física. De acuerdo con la Guía para una Vida Activa del Consejo Vida Chile, se entiende por ejercicio físico la actividad física planificada, sistemática, repetitiva y seriada, que tiene como propósito la adquisición, mantención, o recuperación de los atributos físicos, tales como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad, velocidad y relajación. La adecuada dosificación de su volumen, intensidad y duración permite modificar además la composición corporal. El ejercicio físico estaría incluido dentro del concepto de actividad física, diferenciándose de éste principalmente por la sistematización con que se practica Tercedor, (1998), citado por Márquez Ceniceros, (2008).

## **Ejercicios multiarticulares**

Como su nombre lo dice, en éste empleas varias articulaciones, por lo que varios músculos se ven implicados en su realización, con lo que hay más esfuerzo, más gasto calórico, y mayor producción de hormonas anabólicas (Schoenfeld 2010).

El responsable de Procesos Deportivos del Grupo Duet, Manu Carrillo, explica que “podemos clasificar los ejercicios por diferentes características. Según el tipo de contracción que produce en nuestros músculos, según su cadena cinética, según en el plano donde los realizamos, la cantidad de activación EMG (actividad electromiografía), los tipos de acciones (flexión, extensión...) etc. “.

En este caso, afirma Carrillo, que el ejercicio se clasifica según el número de articulaciones implicadas en los movimientos:

- **Mono-articulares:** (curl de bíceps, extensiones de cuádriceps, etc.) Aquellos ejercicios en los que básicamente aislamos el trabajo de solo una articulación.
- **Poliarticulares o Multiarticulares** (dominadas, sentadilla, etc.) Como dice la palabra en sí los ejercicios de los que hablaremos son aquellos que en su ejecución se movilizan diferentes articulaciones para ejecutar el movimiento.

#### ¿QUÉ BENEFICIOS ME PUEDEN APORTAR ESTE TIPO DE EJERCICIOS?

Los ejercicios multiarticulares son los que tienen más transferencia a nuestra vida cotidiana y a muchos deportes. Un caso simple para poner un ejemplo sería recoger un objeto pesado de una mesa y dejarlo en un estante:

- **(Ejemplo mono-articular):** lo recogeríamos realizando un curl de bíceps y luego realizaríamos la extensión o fase excéntrica del movimiento intentando aislar el trabajo en la articulación del codo. (algo bastante antinatural y robótico)
- **(Ejemplo multiarticular):** utilizaríamos nuestras piernas en todo momento activando nuestro Core y nos impulsaríamos con estas mismas para poder moverlo con más facilidad tirando del objeto y empujando de nuevo con el tren inferior y superior para dejarlo en el estante.



## Inactividad física y sedentarismo

La actividad física practicada con regularidad juega un papel preventivo en la aparición de diversas enfermedades, en contraposición al sedentarismo, el cual se asocia estrechamente con estas mismas patologías entre las que podemos destacar: muerte prematura, enfermedades del corazón, depresión, diabetes entre otras (Gómez López, Ruiz Juan & García Montes, 2009). Así mismo las facilidades que aporta la vida moderna han llevado a las personas a adoptar estilos de vida sedentarios. La mayor parte de las tareas laborales y de ocio, no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. Todo esto ha llevado a los y las jóvenes de hoy a un alejamiento progresivo de la práctica de actividad física y ejercicio. (Peidro, 1997, citado por López Medrano & Chacón López, 2009). En 2002, según datos de la Organización mundial de la Salud, la inactividad física era el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estimaba que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Lo más preocupante es que estas cifras son cada vez mayores y tienden a seguir creciendo actualmente. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, (2004) En 2001, las enfermedades no transmisibles fueron la causa de casi el 60% de los 56 millones de defunciones anuales y del 47% de la carga mundial de morbilidad. Es muy alarmante ya que la inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos. 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

ende, como afirma la Organización Mundial de la Salud las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo y los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. En el Informe sobre la salud en el mundo en el año 2002 la Organización Mundial de la Salud afirmó que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo (especialmente si éste entraña una actividad manual); el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta al trabajo); las tareas domésticas (por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa o buscar leña); y el tiempo de ocio (por ejemplo, participar en actividades deportivas o recreativas). En ese informe, la inactividad física es catalogada como una actividad física escasa o nula en cualquiera de esos sectores. Se puede apreciar entonces que la actividad física en cualquiera de sus formas está ligada al movimiento, todo lo contrario, al sedentarismo que se podría decir que es la ausencia de movimiento.

### **Beneficios de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, tomándose como ella, a todos los movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos o desempeño deportivo (Escolar Castellón, Pérez Romero de la Cruz, Corrales Márquez, 2003). En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos como lo expresa (Varo



Cenarruza beitia, Martínez Hernández, Martínez González, (2003). La protección que supone la práctica de actividad física respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares está firmemente apoyada en una abundante, rigurosa y uniforme investigación epidemiológica. También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad. La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública. Otros efectos beneficiosos se refieren a la reducción de la incidencia y prevalencia de osteoporosis, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas, y un menor riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad. Por último, aunque la evidencia disponible es menos uniforme, niveles bajos de actividad física se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y pulmón. Evidencias preliminares también relacionan la actividad física con un menor riesgo de demencia. (p. 655). Igualmente, la actividad física practicada debidamente favorece el consumo máximo de oxígeno, reduce la frecuencia cardíaca a un consumo de oxígeno dado, promueve una mayor eficacia del músculo cardíaco, mejora la vascularización del miocardio, contrarresta la obesidad, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio entre otras. (McArdle, Match Match, 1990; Shephard, 1995, citado por López Medrano & Chacón López, 2009). Asimismo, en cuanto a lo psicológico, se señalan una serie de beneficios asociados a la actividad física. Afirman Morgan y Goldston, (1987), citados por López Medrano & Chacón López, (2009) que, “una buena condición física se relaciona positivamente con la salud mental y el bienestar. Además, 40 el ejercicio físico está asociado a reducciones importantes de las emociones estresantes como los estados de ansiedad, en rasgos como la ansiedad y el neuroticismo (...)” (p.13). En último lugar, en cuanto al



SC





componente social, Comellas y Mercader, (1992) citados por López Medrano & Chacón López, (2009) instaron una serie de aspectos que podrían verse favorecidos con la práctica de la actividad o ejercicio físico. Entre ellos valores y actitudes, autocontrol de reacciones emocionales, fuerza de voluntad, disciplina, superación, esfuerzo, y relaciones interpersonales.

### **Hábitos saludables, estilos y calidad de vida**

Según la Real Academia Española la palabra hábito proviene del latín (Habitus), se entiende básicamente como el Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Al identificar un hábito se puede observar la propensión que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada, la cual generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares (Romero García & Amador Ramírez, 2008). En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999 citado por (Gálvez Casas, 2004). Puede pensarse entonces, que hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de vida. Tal como hemos visto, el concepto acuñado que parece emerger en este sentido es el de estilo de vida (Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero, Brito Ojeda, & Navarro García, 2010). Los estilos de vida pueden definirse como estructuras de mediación que reflejan una amplia gama de valores, actitudes y actividades sociales. El comportamiento escogido por un individuo puede promover su salud como también perjudicarla. Sin embargo, modificar el estilo de vida de un joven, es preciso adoptar medidas de amplio alcance a fin de cambiar los factores que lo determinan (La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, OMS, (1986) citado por Zúñiga Valderrama, 2005). Mendoza (1995) citado 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

Gálvez Casas, (2004) señala que los estilos de vida se entienden como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general vivir de un individuo o grupo.

### **Promoción y prevención de la salud y la actividad física**

En las Universidades podemos favorecer ambientes físicos, psíquicos y sociales así como en las instituciones educativas que influyan en mejorar la calidad de vida de los miembros de las comunidades educativas, avanzar en la concreción de condiciones favorecedoras de cambios positivos en las conductas colectivas que se traduzcan en cambios culturales que lleven a prevenir comportamientos de riesgo, a promover la salud y a asumir individual y colectivamente prácticas de auto cuidado, cuidado mutuo. Granados Mendoza, (2010) la promoción de un entorno saludable y la orientación a formar un capital humano capaz de su auto cuidado y de promover la salud debe formar parte del plan estratégico de las instituciones educativas:

- Son organizaciones donde muchas personas pasan mucho tiempo.
- Pueden confluir en ellas esfuerzos desde sectores salud y educación. 53
- Tienen servicios que articulados |||pueden potenciar los beneficios a favor de la salud de sus miembros.
- Potencial grande para incidir en sus estilos de vida y favorecer cambios culturales.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de



vidas sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. (Carta de Ottawa para la promoción de la salud, 1986) La función preventiva del ejercicio físico a partir de la aceptación de dos paradigmas: por un lado, el que los aspectos funcionales y de motricidad relacionados con la salud de un sujeto sufren un irregular deterioro a lo largo del envejecimiento, y por otro, que la práctica regular de la actividad física puede frenar este deterioro y aumentar las esperanzas de vida de la población. Así pues, el aspecto preventivo alcanza una enorme importancia entre las acciones a realizar por y para los sujetos de la población. Numerosos estudios confirman que los deportistas tienen una esperanza de vida superior a los sujetos que se han caracterizado por unos hábitos de vida más sedentarios, (A. Ramos, 2003), (Romero García & Amador Ramírez, 2008).

## Marco Legal

### Antecedentes legales y organismos del deporte y la actividad física en Colombia.

En este apartado se exponen las referencias legales a las que se ajusta la actividad físico-deportiva escolar en Colombia. Con el propósito de contextualizar el deporte en las instituciones educativas se hace necesario referirse a las diferentes normas que el gobierno nacional ha expedido en esta materia, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto han expedido los organismos que rigen, por lo tanto a continuación se citan las leyes y normas fundamentales en relación a la actividad física y el deporte que se han expedido y que sirven de sustento al que hacer deportivo en las instituciones educativas colombianas. **En la Constitución política de Colombia El artículo 44:** Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de



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



abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. **En el artículo 52** de la Constitución Política de Colombia reconoce el derecho de todas las personas, a la práctica del deporte y al aprovechamiento el tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Igualmente, **la Ley 115 de 1994 del Congreso de la Republica: “Por la cual se expide la Ley General de Educación”**. En cuanto a los Fines de la educación entre otros considerandos en su numeral 12 la educación tiene como fin; la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. En el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles. **Ley 181 de 1995** Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.



SC





## CAPÍTULO III

### CARTILLA METODOLÓGICA

**Universidad de Pamplona**

Licenciatura en educación básica con énfasis  
en educación física, recreación y deportes

**CARTILLA  
METODOLÓGICA**

ELABORADO POR:  
Deiby Johan Fajardo Hernández

Práctica Profesional

Pág. 1



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



## Contenido

INTRODUCCIÓN	3
PROPÓSITO	4
ACTIVIDAD 1: Actividad Física en casa con ejercicios multiarticulares	5
ACTIVIDAD 2: Actividad Física en casa	6
ACTIVIDAD 3: Actividad Física en casa con ejercicios de equilibrio	7
ACTIVIDAD 4: Actividad Física en casa enfocada en saltos	8
ACTIVIDAD 5: Movilidad Articular en casa	9
ACTIVIDAD 6: Actividad Física en casa con ejercicios de fuerza y resistencia	10
ACTIVIDAD 7: Actividad Física en casa con ejercicios de coordinación, fuerza y resistencia	11
ACTIVIDAD 8: Actividad Física en casa con ejercicios de fuerza y resistencia.	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13



## INTRODUCCIÓN

En el contenido de la siguiente cartilla se mostrarán una serie de actividades propuestas para el desarrollo de la educación física y poder así generar un mayor beneficio y conocimiento a los estudiantes que no realizan actividad física, esta cartilla tiene un enfoque práctico donde las actividades propuestas se pueden implementar en diferentes clases de educación física a estudiantes de secundaria para que estos sean más activos físicamente y tratar de evitar el sedentarismo.

Teniendo en cuenta las actividades a desarrollar y según los conceptos de diferentes autores sobre el ejercicio físico constante como lo describe (Duda y Ntounamis, et al, 2003) en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables y (Corbin y Pangrazi, et al, 2003) La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes. Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico

Es importante recalcar que la actividad física genera muchos beneficios al organismo, además de que ayuda a evitar diferentes enfermedades que pueda ocasionar la muerte, también ayuda a tener una sensación de placer y satisfacción a la hora de ejercitarnos.



## PROPÓSITO

La cartilla está enfocada a toda la comunidad educativa de la Institución Educativa Luis Gabriel Castro del municipio de Villa del Rosario, Norte de Santander.

La cartilla tiene un enfoque en el área de Educación Física donde los estudiantes de la institución podrán aplicar a la hora de realizar actividad física o podrán buscar información sobre esta.



## ACTIVIDAD 1

**Título:** Actividad Física en casa

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la coordinación.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Skipping:** Consiste en elevar los pies hasta la altura de la cadera a una alta velocidad.



- **Jumping Jacks: (saltos de tijera):** consiste en realizar saltos coordinados de abrir y cerrar brazos y piernas.



- **Escalada de montaña: (Mountain Climbers):** Es un ejercicio completo que nos permite trabajar a nivel cardiovascular, además de implicar piernas, abdomen, hombros y pecho. Se deberán elevar los pies hasta la altura del pecho y luego deberán volver a la posición inicial y cambiar de pierna.



**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 2

**Título:** Actividad Física en casa

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la fuerza.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Sentadillas:** El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.
- **Zancadas:** Es un ejercicio principalmente destinado al trabajo del tren inferior, solicitando sobre todo piernas y glúteos. De los músculos de la pierna se trabaja fundamentalmente el muslo o cuádriceps.
- **Flexiones de codo:** También conocida como lagartija, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo, las personas que no puedan realizar las flexiones con los pies estirados, lo pueden hacer flexionando las rodillas y poniéndolas en el suelo.
- **Plancha:** la plancha consiste en colocar el cuerpo elevado en paralelo al suelo, apoyado con los antebrazos en la parte delantera y la punta de los pies atrás.



**Evaluación:** Formativa



### ACTIVIDAD 3

**Título:** Actividad Física en casa con ejercicios de equilibrio.

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base el equilibrio.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Plancha Lateral en el suelo:** Deberás poner el antebrazo en el suelo y elevar la pierna y la mano que no esté apoyada en el suelo, deberás realizar con la mano derecha y luego con la izquierda cada una de 20 segundos, si haces esto sería una serie.



- **Equilibrio Superman o Plancha frontal de pie:** El ejercicio consiste en dejar un pie en el suelo y llevar el cuerpo hacia adelante en dirección que apunta el pie de apoyo, se deberá elevar la pierna de atrás y llevar las manos hacia adelante, mantendrán esta postura durante 20 segundos el ejercicio se deberá hacer con las dos piernas para así terminar una serie.



- **Estrella vertical o plancha lateral de pie.** Este ejercicio es muy parecido al anterior, pero en esta ocasión debemos girar el tronco de manera que pareciera que estuviéramos de lado, se deberá también girar la cabeza y las manos se deberán estirar hacia los lados. mantendrán esta postura durante 20 segundos el ejercicio se deberá hacer con las dos piernas para así terminar una serie.



- **Cuadrupedia con extensión de pierna y brazo:** Este ejercicio consiste en poner tus manos y tus rodillas en el suelo en posición de cuadrupedia, luego elevar el pie derecho junto con la mano izquierda y mantener esa postura durante 20 segundos, después deberás cambiar de mano y de pierna para así terminar una serie.



**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 4

**Título:** Actividad Física en casa enfocada en saltos

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la fuerza y resistencia en el salto sobre una cuerda.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Saltos con los pies juntos de frente:** Este ejercicio consiste en poner una cuerda en el suelo también puede ser un palo de escoba, y se deberá saltar por encima del objeto de manera frontal hacia adelante y luego volver hacia atrás dando un salto. Se realizarán 4 series de 8 repeticiones.
- **Saltos con pies juntos lateral:** Este ejercicio también se ejecutará con el mismo implemento del ejercicio anterior, pero en esta ocasión se ubicarán de forma lateral de la cuerda y saltarán de un lado a otro de derecha a izquierda con los pies juntos. Se realizarán 4 series de 8 repeticiones.
- **Saltos con un pie adelante y atrás:** Este ejercicio también se ejecutará con el mismo implemento del ejercicio anterior, se ubicarán de frente a la cuerda y tendrán un pie en el suelo y el otro lo deberán elevar de forma de que no toque el suelo, se salta hacia adelante y hacia atrás con un pie. Se realizarán 4 series de 4 repeticiones con cada pie.
- **Saltos con un pie de forma lateral:** Este ejercicio también se ejecutará con el mismo implemento del ejercicio anterior, se ubicarán de lado a la cuerda y tendrán un pie en el suelo y el otro lo deberán elevar de forma de que no toque el suelo, se saltará de derecha a izquierda con un solo pie. Se realizarán 4 series de 4 repeticiones con cada pie.



**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 5

**Título:** Movilidad articular en casa

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar movilidad articular a través de ejercicios multiarticulares.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Circunducción de la cadera:** En este ejercicio se deberá colocar las manos en la cadera, abriremos las piernas a la anchura de los hombros y realizaremos un círculo hacia el lado derecho por 10 segundos luego cambiaremos hacia el otro lado por 10 segundos también, se repetirá 4 veces por cada lado.



- **Circunducción de los hombros:** En este ejercicio se deberá extender el brazo hacia la parte externa de su cuerpo y deberán tratar de hacer un movimiento completo del brazo formando un círculo durante 15 segundos luego cambiaremos y lo harán con el otro brazo por 15 segundos también, se repetirá 3 veces por cada lado.



- **Movimiento Horizontal de brazos:** En este ejercicio se llevará el brazo flexionando los codos hacia atrás y luego hacia delante de forma continua, al momento de que el brazo llegue a la parte delantera se deberán cruzar y volver a repetir el movimiento, se ejecutara por 15 segundos y se repetirá 3 veces.



- **Movimiento de flexión de cadera con pierna en extensión:** En este ejercicio se deberá estar sentado tratar de mantener la espalda recta, se extenderá la pierna y se subirá y se bajara en completa extensión durante 10 repeticiones por cada pierna, y se realizan 4 series.



**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 6

**Título:** Actividad física en casa con ejercicios de fuerza y resistencia

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares basados en la fuerza y la resistencia.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Burpees:** Este ejercicio es la unión de diferentes ejercicios combinados consiste en realizar un salto de vertical y luego se deberá realizar una sentadilla y proseguirá una flexo-extensión de codo. Se realizarán 3 series de 6 repeticiones. 
- **Flexiones Hindús:** Es una variante de las habituales flexiones, solo que el movimiento en esta ocasión es más largo, por lo que el recorrido y la implicación muscular también lo es. Para su ejecución se deberá empezar en la posición de flexión de codos, luego se deberá elevar la cadera manteniendo la espalda recta, sin levantar las palmas del suelo. Y luego se deberá volver a la posición inicial, se deberán realizar 3 series de 8 repeticiones. 
- **Fondos para Tríceps:** En este ejercicio el estudiante deberá buscar un objeto ya sea una mesa o una silla, o un lugar con suficiente altura y deberá poner las manos sobre este objeto y llevar las piernas hacia adelante, el estudiante procederá a subir y a bajar de manera contante y con la espalda recta flexionando los codos y manteniendo las palmas firmes en el objeto para evitar lesiones, se deberá realizar 3 series de 8 repeticiones. 

**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 7

**Título:** Actividad física en casa con ejercicios de coordinación, fuerza y resistencia

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares basados en la coordinación, fuerza y la resistencia.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Salto de tijera con un pie adelante y otro atrás:** En este ejercicio el deportista deberá realizar saltos intercambiando los pies adelante y atrás, juntos con las manos para una buena coordinación durante 15 segundos y deberá repetirlo por 4 veces.



- **Puente en el suelo:** En este ejercicio el deportista se acostará y deberá flexionar las rodillas y luego procederá a elevar la cadera sin levantar el cuello y la parte superior de la espalda y luego volverá a la posición inicial, las manos estarán ubicadas en el suelo y no deberán elevarlas; este ejercicio se ejecutará con 4 series de 8 repeticiones.



- **Elevación de pierna lateral:** Este ejercicio consiste en que el deportista se deberá acostar de forma que quede de manera lateral en el suelo, el deportista podrá apoyar el antebrazo o no en el suelo, luego procederá a elevar la pierna que no está sobre el suelo. Este ejercicio se deberá mantener el abdomen contraído y la espalda recta para su mayor beneficio. Se deberán realizar 4 series de 8 repeticiones por cada pierna.



**Evaluación:** Formativa



## ACTIVIDAD 8

**Título:** Actividad física en casa con ejercicios de fuerza y resistencia.

**Tiempo de implementación:** 1 hora.

**Grado:** Noveno

**Objetivo:** Realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares basados en la fuerza y la resistencia.

**Justificación:** Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describirán en la actividad.

**Descripción:**

- **Extensión de cadera arrodillado:** Se colocarán en el suelo a cuatro apoyos. Partiendo de esta posición apoyaremos las manos en el suelo. La espalda debe mantenerse recta a lo largo de todo el ejercicio, y para ello nos apoyaremos con las piernas de rodillas luego debemos elevar o llevar una pierna hacia atrás de forma que se sienta el movimiento en el glúteo la pierna puede flexionada o en extensión. Se ejecutarán 3 series de 8 repeticiones 
- **Zancada Búlgara:** En este el ejercicio el deportista deberá buscar una mesa o una silla donde pueda elevar un pie. El deportista deberá poner una pierna de apoyo en el piso y la otra sobre el objeto, luego deberá flexionar la pierna de manera que ejecute una sentadilla con una pierna, el movimiento se ejecutará por 3 series de 8 repeticiones. 
- **Salto en cruz con pies juntos:** En este ejercicio el estudiante deberá saltar desde una posición inicial central hacia adelante y luego hacia atrás y proseguir de derecha a izquierda formando una cruz, el estudiante deberá realizar el salto con los pies juntos y mover los brazos para mayor estabilidad y movimiento. Se ejecutarán 3 series de 8 repeticiones, una repetición sería la formación de una cruz con los saltos. 

**Evaluación:** Formativa



## Referencias Bibliográficas

1. <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/estos-los-mejores-ejercicios-multiarticulares/>
2. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15827/Propuesta%20did%C3%A0ctica%20para%20estimular%20la%20fuerza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. <https://eurofitness.com/blog-deportes/ejercicios-multiarticulares/#:~:text=Los%20ejercicios%20multiarticulares%20son%20aquellos%20que%20implican%20un%20movimiento%20natural,efectivos%20como%20entrenamiento%20de%20fuerza>
4. Reto de juego de pies de la escuela de formación de tenis de campo de la Universidad de Pamplona.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=memt1xqVi2k>
6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5477167.pdf>

**CAPITULO IV**  
**ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES**

Fecha	Actividad	Evidencias
28 de febrero	Izada de bandera en el marco de la conmemoración de los 208 años de la Batalla de Cúcuta	 
02 de abril	Natalicio del General Francisco de Paula de Santander	 
22 de abril	Día Internacional de la Tierra	
23 de abril	Izada de bandera en conmemoración al día del idioma	 



## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta lo planteado en la propuesta pedagógica se llevó a cabalidad los objetivos planteados con una buena sensación por parte mía y de los estudiantes que tenía a cargo, al observar y analizar desde un comienzo a los estudiantes, pude notar que muchos de ellos no realizaban actividad física y estaban llevando una vida de sedentarismo; debido a esto comencé a proponer actividades que generaran un mayor estímulo y una meta para que los estudiantes dejaran a un lado el sedentarismo y pudieran empezar a realizar actividad física desde su casa mediante la modalidad virtual.

Con respecto a la práctica profesional de manera virtual se obtuvo un buen resultado utilizando las diferentes ayudas tecnológicas como lo son las redes sociales y los videos, muchos de los estudiantes de los que tenía a cargo idearon y utilizaron la creatividad como un elemento importante para la presentación de dichos videos y que no fueran monótonos.



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

ANEXOS



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b> “Horizonte de investigación desde la frontera”	
	<b>GUIA DIDACTICA</b>	

<b>AREA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>PERIODO: PRIMERO</b>  <b>DOCENTE:</b> LUZ OMAIRA ARÉVALO QUINTERO  <b>PRACTICANTE:</b> DEIBY JOHAN FAJARDO	<b>GRADO:</b> 7° E, F, 8° TODOS- 9° C, D, E.
<b>TEMA: HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA: FEBRERO 15 AL 19</b>
<b>COMPETENCIA:</b> CONOCER Y COMPRENDER CONCEPTOS CLAVES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, TRABAJOS EN CASA, RELACIONÁNDOLOS CON EL DIARIO VIVIR Y, LA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. COMPRENDER LOS HÁBITOS QUE GENEREN UN ESTILO DE VIDA QUE MEJORE LA SALUD PERSONAL.		

Esperando que en las vacaciones hayas podido compartir con tus seres queridos y aprovechado el tiempo libre para generar instancias de nuevos aprendizajes y de desarrollo de nuevas habilidades para la vida cotidiana, te deseo que estés bien.

En la siguiente actividad observarás cuáles debiesen ser tus conductas y disciplinas a seguir para generar hábitos de vida saludables, para mejorar tu salud y tu rendimiento tanto físico como mental.

Te invito a que leas detenidamente cada concepto, como también cada actividad para que puedas desarrollarlas sin ninguna dificultad, desde tu casa.

## GUÍA #1

### HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Normalmente escuchamos que para llevar una vida saludable es necesario llevar a cabo prácticas que mejoren nuestra capacidad física, como consumir tipos de alimentos específicos que nos entregarán mejores nutrientes y nos hará bien para el organismo; como no siempre nos explican cómo hacerlo y para qué sirve en específico, a continuación, verás algunos conceptos y, se explicarán cómo hacer efectivas estas prácticas, en casa, de la mejor forma posible.

#### CONCEPTOS CLAVES

**ACTIVIDAD FÍSICA.** Conjunto de movimientos constantes que generan un desgaste de energía.

**¿PARA QUÉ SIRVE LA ACTIVIDAD FÍSICA?** Genera una mayor tasa de metabolismo, quemando grasa corporal o simplemente ejercita tu cuerpo para mantenerlo saludable.

**¿QUÉ SUCEDE AL NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?** Cuando una persona no realiza ningún tipo de actividad que genere movimientos constantes, la energía consumida a través de los alimentos ingeridos no se desgasta; esa persona poco activa se le denomina Sedentaria. Esto puede ser perjudicial para salud, ya que el sedentarismo produce un gran número de enfermedades.

**ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL SEDENTARISMO.** Obesidad, Enfermedades cardiovasculares, Cáncer, Diabetes, Colesterol, Problemas articulares, Estrés y Baja Autoestima.

**¿CÓMO PODEMOS PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES?** \*Realizando actividad física y teniendo hábitos de vida saludable. Alimentación saludable (alimentos bajos en

grasa, azúcar y sal). \* Comer cada 3 horas raciones adecuadas \* Realizando control médico cada cierto tiempo \*Hacer actividad física 3 veces por semana, por lo menos media hora como mínimo \*Respetando las horas de sueño \*Se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

**SALUD.** Es el estado del completo bienestar físico, psíquico y social que tiene una persona y no la mera ausencia de enfermedad.

**CALIDAD DE VIDA.** Se relaciona con elevar las condiciones de la salud pública, acceso a vivienda, mejorar la educación, acceso al deporte y recreación, impulsar programas para mejorar el deterioro del medio ambiente.

Conjunto de hábitos, acciones y cuidados que resultan imprescindibles para cualquiera que desee llevar una vida sana.

**HÁBITOS FÍSICOS Y MENTALES** - Equilibrio a la hora de enfrentar contratiempos.  
- Realización de una actividad estimulante y la sabia ocupación del tiempo libre.

**NUTRICIÓN.** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** Es aquella que aporta todos los nutrientes y energía que cada persona necesita. Los nutrientes esenciales son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.

**ACTITUD FÍSICA.** Capacidad de ejecutar tareas diarias con vigor y vitalidad, sin fatiga excesiva y con amplia energía para apreciar las ocupaciones en las horas de ocio y para enfrentar emergencias imprevistas.

Desarrolla las capacidades físicas en relación con el mejoramiento de la salud, considerándose como funciones primordiales: \*Función Cardiorrespiratoria \* Composición Corporal \*Resistencia Muscular y Respiratoria \*Flexibilidad.

**La Aptitud física.** es un medio para una mejor Calidad de Vida.

**CONDICIÓN FÍSICA.** Conjunto de atributos físicos que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionados con su rendimiento físico motriz. Sirve como medio para facilitar el acceso al deporte y al rendimiento físico. La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y rigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.

Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

## PREGUNTAS DE DESARROLLO

1. Hoy en día, con la situación actual que estamos viviendo, y según la definición entregada, ¿Cómo es el estado de salud actual de las personas en general? Describe y detalla con tus palabras, con buena redacción y ortografía.

2. ¿Cuáles son los beneficios en la salud de las personas al realizar una práctica o actividad deportiva constante?, fundamente su respuesta.

3. ¿Qué importancia tiene la práctica de actividad física a diario en nuestra Calidad de Vida?
4. ¿Cuáles crees que son los factores de riesgo que están asociados a una mala nutrición y cuáles son las consecuencias de ésta?
5. ¿Cuáles son los factores positivos en una dieta balanceada y baja en calorías?
6. ¿Por qué es importante una buena nutrición para la realización de actividad física?
7. ¿Qué efectos tiene una mala nutrición, para la realización de actividad física?
8. Según tus experiencias deportivas o práctica de alguna actividad física ¿cuál es el aporte que tiene la aptitud física frente a la práctica de un nuevo desafío deportivo? Si no realizas ninguna práctica deportiva o actividad física, puedes dar tu punto de vista frente a la pregunta dada.
9. ¿Qué causas podrían limitar tu condición física?
10. ¿Como podría relacionar (aspectos positivos y/o negativos) los conceptos mencionados anteriormente con las clases de educación física y tu diario vivir?

**TEN PRESENTE:**

**NECESITAS UN CUADERNO DE 50 HOJAS.**

**HORARIO ACADÉMICO Y DE ATENCIÓN: DE 6:00 A.M A 12:00 M DE LUNES A VIERNES ÚNICAMENTE.**

**TIENES TIEMPO SUFICIENTE PARA DESARROLLAR LA GUÍA, POR TAL MOTIVO ESPERO QUE SEAS RESPONSABLE CON SU ENTREGA. TU RESPONSABILIDAD TAMBIÉN LA TENDRÉ EN CUENTA PARA LA NOTA.**

**ENVÍA FOTO DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, COMO EVIDENCIA.**



**LA IDEA ES QUE SEAS CONCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, Y LOS PONGAS EN PRÁCTICA.**

**SI IMPRIMES LA GUÍA, PÉGALA EN EL CUADERNO, COPIA LAS PREGUNTAS Y RESPÓNDELAS.**

**SI SÓLO UTILIZAS WHATSAPP DEBES COPIAR TODA LA GUÍA JUNTO CON LAS PREGUNTAS Y RESPONDERLAS.**

**ESCRIBE EN CADA HOJA TU NOMBRE COMPLETO, GRADO Y FECHA.**

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA: NOVENOS – MARZO 8 SEPTIMOS –MARZO 11 OCTAVOS – MARZO 12**

**¡BENDICIONES!**



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

	<p><b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b></p> <p>“Horizonte de investigación desde la frontera”</p> <p><b>GUIA DIDACTICA #2</b></p>	
---	---	--

<p><b>AREA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES</p>	<p><b>PERIODO:</b> PRIMERO</p> <p><b>DOCENTE:</b> LUZ OMAIRA ARÉVALO QUINTERO</p> <p><b>PRACTICANTE:</b> DEIBY JOHAN FAJARDO</p>	<p><b>GRADO:</b> 7° E, F 8° TODOS- 9° C, D, E.</p>
<p><b>TEMA:</b> ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS COMPONENTES</p>		<p><b>FECHA:</b> MARZO 08 AL 12</p>
<p><b>COMPETENCIAS:</b> COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y GENERAR HABITOS PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA.</p>		

Debemos tener en cuenta que la práctica de la actividad física es muy importante para evitar problemas cardiovasculares y mantenernos en un buen estado físico y mental por esto es de vital importancia hacer ejercicio y comprender sus aspectos básicos.

En la siguiente actividad observarás un cuestionario donde deberás responder adecuadamente cada pregunta según tu estilo de vida y tus hábitos diarios.

Te invito a que leas detenidamente cada pregunta y respondas con toda sinceridad.

### CUESTIONARIO

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Grado:** \_\_\_\_\_

**1. Marcar con una (X) la respuesta que te parezca más adecuada según tu estilo de vida.**



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

1.1 ¿Con que frecuencia realizas actividad física?

- Todos los días ( )
- Casi todos los días ( )
- 2-3 veces por semana ( )
- Una vez por semana ( )
- Nunca ( )

1.2 ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio?

- Lo disfruto ( )
- Por salud ( )
- Para verme bien ( )
- Otra ( )
- Ninguna ( )

1.3 ¿En qué lugar haces ejercicio?

- En mi casa ( )
- En espacios públicos ( )
- En la cancha ( )
- En un gimnasio ( )



- Otra
- Ninguna

1.4 ¿Te hidratas antes, durante, y después de realizar actividad física?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

1.5 ¿Qué piensas respecto a tu Salud?

- Me encuentro muy sano
- Me encuentro sano
- No me encuentro muy sano

1.6 ¿Presentas alguna enfermedad que no te permita realizar actividad física?

Si \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_



SC





1.7 ¿Tus padres realizan o practican alguna actividad física?

Siempre ( )

Casi siempre ( )

Algunas veces ( )

Nunca ( )

1.8 ¿Qué opinas de las clases de educación física de tu colegio?

Me gusta mucho ( )

Me gusta ( )

Ni me gusta ni me disgusta ( )

No me gusta ( )

No me gusta mucho ( )

**2. Realizar un video corto de la actividad física o el deporte que más te guste; Si no te gusta realizar actividad física o practicar deporte realizar un video explicando por qué no te gusta.**



SC



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b>  “Horizonte de investigación desde la frontera”	
	<b>GUIA DIDACTICA #3</b>	

<b>AREA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>PERIODO:</b> PRIMERO	<b>GRADO:</b> 7° E, F,
	<b>DOCENTE:</b> LUZ OMAIRA ARÉVALO QUINTERO  <b>PRACTICANTE:</b> DEIBY JOHAN FAJARDO	<b>8° TODOS</b>  <b>9° C, D, E.</b>
<b>TEMA:</b> ACTIVIDAD GLOBAL, AUTO Y COEVALUACIÓN		<b>FECHA:</b>  <b>MARZO 19 AL</b>  <b>09 abril</b>

En la siguiente actividad se dará a conocer diferentes temáticas sobre la cultura y el deporte dos aspectos importantes en la educación física y su práctica; respecto a la lectura se debe leer con mucha precaución el texto y responder las preguntas adecuadamente y con toda sinceridad.

### CULTURA Y DEPORTE

Los jóvenes en general son a menudo representados para el mundo como llenos de ambiciones y esperanzas y, por lo tanto, son considerados importantes impulsores del cambio cultural. El Fondo de Población de las Naciones Unidas describe así esta expectativa hacia los jóvenes como forjadores de la cultura del futuro: A medida que crecen hacia la adolescencia, los



jóvenes desarrollan su identidad y se convierten en individuos autónomos. Los jóvenes no comparten las experiencias y recuerdos de los mayores. Desarrollan sus propias formas de percibir, apreciar, clasificar y distinguir las cuestiones y los códigos, símbolos y lenguaje en el que expresarse. Las respuestas de los jóvenes a los cambios del mundo, y sus formas únicas de explicar y comunicar su experiencia, pueden ayudar a transformar sus culturas y sus sociedades para hacer frente a los nuevos desafíos. ... Su dinamismo puede cambiar algunos de los aspectos más nocivos y arcaicos de sus culturas que las generaciones de mayor edad consideran inmutables.

El deporte es muy popular sobre todo entre los jóvenes, las estadísticas muestran que el 61% de ellos entre 15 y 24 años participan regularmente (al menos una vez a la semana) en las actividades deportivas y se considera como toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.



SC



Deporte y sobre todo juegos de equipo, son una parte importante de nuestras vidas, ya seamos espectadores o participantes. Para muchos, el fútbol es una fuente inagotable de conversación, los aficionados sienten una gran afinidad con su equipo, y los jugadores estrella tienen la condición de héroes. La moda actual para que la gente quiere verse bien, joven, atlético y saludable se manifiesta por el número de clubes de fitness que se abren y la cantidad de revistas publicadas sobre adelgazamiento, mientras que los parques se llenan de corredores. Otras actividades que implican el ejercicio mental más que físico, como el ajedrez, también se consideran deportes. Hay para todos los gustos y temperamentos y, por lo tanto, el deporte puede estar realmente muy vinculado a nuestra identidad y cultura en algún momento de nuestra vida.

## **BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA**

Las patologías derivadas del sedentarismo y los malos hábitos nutricionales, como la obesidad, van en aumento. En la infancia, la obesidad puede causar enfermedades como hipertensión arterial o la diabetes de tipo II que, a su vez, son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para evitarlo el niño debe hacer deporte, que le ayudará, a lograr un desarrollo equilibrado. Algunos beneficios son los siguientes:

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Baja las cifras la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.

**Según la anterior lectura realiza:**

1. Un video corto explicando con sus propias palabras la temática de la guía, se podrán utilizar una cartelera para dicha exposición. **NOTA: “NO se debe LEER la temática, se deberá exponer según lo entendido”.**
2. Un video corto explicando y ejecutando 5 ejercicios que se pueden utilizar a la hora de realizar actividad física o practicar un deporte, las personas que no pueden realizar los ejercicios por diferentes situaciones solo deberán dar la explicación de cada uno.
3. Califícate del 1 al 5 según tu responsabilidad, puntualidad y orden a la hora de realizar y enviar las guías asignadas por el docente
4. ¿Qué propones o sugieres para las clases virtuales de educación física?
5. ¿Te ha parecido adecuada las clases virtuales de educación físicas? Justifica tu respuesta.

**TEN PRESENTE:**

**NECESITAS UN CUADERNO DE 50 HOJAS.**

**HORARIO ACADÉMICO Y DE ATENCIÓN: DE 6:00 A.M A 12:00 M DE LUNES A VIERNES ÚNICAMENTE.**

**TIENES TIEMPO SUFICIENTE PARA DESARROLLAR LA GUÍA, POR TAL MOTIVO ESPERO QUE SEAS RESPONSABLE CON SU ENTREGA. TU RESPONSABILIDAD TAMBIÉN LA TENDRÉ EN CUENTA PARA LA NOTA.**

**ENVÍA FOTO Y VIDEO DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, COMO EVIDENCIA.**

**EN EL VIDEO DEBERAS UTILIZAR EL UNIFORME DEL COLEGIO.**



**LA IDEA ES QUE SEAS CONCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LA PRACTICA DEPORTIVA.**

**SI PUEDES IMPRIMIR LA GUIA, PÉGALA EN EL CUADERNO Y RESPÓNDELA. SE TENDRA EN CUENTA LA CREATIVIDAD A LA HORA DE HABLAR SOBRE EL TEMA.**

**ESCRIBE EN CADA HOJA TU NOMBRE COMPLETO, GRADO Y FECHA Y RESPONDE LAS PREGUNTAS DE AUTOEVALACION EN TU CUADERNO.**

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA: NOVENOS – abril 05; SEPTIMOS – abril 08; OCTAVOS – abril 09.**

**¡BENDICIONES!**



SC



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b> “Horizonte de investigación desde la frontera”	FA004V01
	<b>GUIA DIDACTICA #4</b>	

<b>AREA:</b> EDUCACIÓN	<b>PERIODO:</b> SEGUNDO	<b>GRADO:</b> 9°
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>DOCENTE:</b> LUZ OMAIRA ARÉVALO QUINTERO	
	<b>PRACTICANTE:</b> DEIBY JOHAN FAJARDO	
<b>TEMA:</b> ACTIVIDAD GLOBAL-AUTO Y COEVALUACIÓN		<b>FECHA:</b> MAYO 31

### ACTIVIDAD GLOBAL VIRTUAL

DURANTE EL SEGUNDO PERIODO REALIZASTE TRES RUTINAS DE EJERCICIOS CON TEMAS ESPECÍFICOS, TALES COMO, EJERCICIOS FUNCIONALES, EJERCICIOS DE FUERZA Y EJERCICIOS POSTURALES O DE EQUILIBRIO.

TENIENDO EN CUENTA LOS TEMAS ANTERIORES, REALIZA UNA RUTINA DE EJERCICIOS DIFERENTE A LAS EXPUESTAS EN LAGUÍA.

TIENES LA OPCIÓN DE ESCOGER CUALQUIERA DE LOS TEMAS VISTOS DURANTE EL PERIODO O TRABAJAR OTRO COMO: FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA, VELOCIDAD, RESISTENCIA MUSCULAR; TEMAS QUE FUERON TRABAJADOS EN AÑOS ANTERIORES Y DE LOS CUALES YA TIENES CONOCIMIENTO.



SI POR ALGÚN MOTIVO NO PUEDES REALIZAR LOS EJERCICIOS, REALIZA UNA EXPOSICIÓN DONDE EXPLIQUES LA RUTINA TENIENDO EN CUENTA LOS ANTERIORES TEMAS (SÓLO PODRÁN REALIZAR LA EXPOSICIÓN LOS ESTUDIANTES QUE EN LA FICHA MÉDICA PRESENTARON EVIDENCIA DE NO PODER REALIZAR LA ACTIVIDAD)

RECUERDA QUE:

- DEBES REALIZAR UN CALENTAMIENTO PREVIO.
- DEBES HIDRATARTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- DEBES REALIZAR UN ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE TERMINAR TU RUTINA DE EJERCICIOS.

### AUTO Y COEVALUACIÓN

EN EL PRIMER PERIODO SE TRABAJÓ LA PARTE TEÓRICA REFERENTE A LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA QUE DEBEMOS LLEVAR A DIARIO PARA MEJORAR NUESTRA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL. TAMBIÉN SE RESALTÓ LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN, LA FRECUENCIA CON QUE REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA, EL LUGAR DONDE LA REALIZAS, ETC, TEMAS QUE DEBEMOS CONOCER Y QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS.

EN ESTE SEGUNDO PERIODO NOS ENFOCAMOS EN LA PARTE PRÁCTICA. SOBRE ÉSTO, DESCRIBE, EN UN MÍNIMO DE 10 RENGLONES, CÓMO TE SIENTES Y



SC





QUÉ BENEFICIOS CREES QUE TIENE PARA TU SALUD EL REALIZAR CONSTANTEMENTE RUTINAS DE EJERCICIOS.

PARA LOS ESTUDIANTES QUE NO PUDIERON REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, REALIZAR UN ESCRITO, EN UN MÍNIMO DE 10 RENGLONES, DE LA MANERA CÓMO TE EJERCITAS, YA SEA DE FORMA MOTORA (ALGUNOS MOVIMIENTOS) O COGNITIVA (DE CONOCIMIENTO).

RESPONDE:

1. ¿QUÉ INCONVENIENTES TUVISTE PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES?
2. ¿TIENES EL APOYO DE TU GRUPO FAMILIAR PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DEL ÁREA?
3. REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTEMENTE O SÓLO AL MOMENTO DE CUMPLIR CON EL ÁREA. ¿POR QUÉ?
4. ¿CÓMO CONSIDERAS EL MÉTODO DE TRABAJO UTILIZADO EN ESTE PERIODO?
5. ¿CUENTAS CON UN ESPACIO ADECUADO PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES, TANTO ESCRITAS COMO PRÁCTICAS, ¿DE EDUCACIÓN FÍSICA?
6. ESTÁS ORGANIZADO EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS:
  - LLEVAS UN ORDEN A LA HORA DE ENTREGAR TUS EVIDENCIAS
  - TIENES UN REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
  - SABES QUÉ ACTIVIDADES TE FALTAN POR ENTREGAR



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



- ENTREGAS TUS ACTIVIDADES EN LA FECHA ESTIPULADA
- TIENES UN HORARIO ESTABLECIDO PARA REALIZAR TUS DEBERES ACADÉMICOS.

**TEN PRESENTE:**

**SI PUEDES IMPRIMIR LA GUÍA, LA PEGAS EN EL CUADERNO Y RESPONDES LAS PREGUNTAS. SI NO, DEBES TRANSCRIBIRLA.**

**HORARIO ACADÉMICO Y DE ATENCIÓN: DE 6 a.m. A 12 m. DE LUNES A VIERNES.**

**TIENES TIEMPO SUFICIENTE PARA REALIZAR LA GUÍA, POR TAL MOTIVO ESPERAMOS QUE SEAS RESPONSABLE CON SU ENTREGA.**

**PUEDES ENVIAR TUS EVIDENCIAS A LA PROFESORA OMAIRA O AL PROFESOR DEIBY.**

**ENVÍA VIDEO Y FOTOS COMO EVIDENCIA DE TU TRABAJO.**

**LAS RUTINAS LAS PUEDES REALIZAR CON ROPA CÓMODA.**

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA: 18 DE JUNIO HASTA LAS 12 DEL MEDIO DÍA.**

**¡BENDICIONES!**



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

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b>  “Horizonte de investigación desde la frontera”	
	<b>GUIA DIDACTICA #5</b>	

<b>AREA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA,  RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>PERIODO:</b> SEGUNDO  <b>DOCENTE:</b> LUZ OMAIRA ARÉVALO QUINTERO  <b>PRACTICANTE:</b> DEIBY JOHAN FAJARDO	<b>GRADO:</b> 9°.
<b>TEMA:</b> ACTIVIDAD Y PREPARACIÓN FÍSICA		<b>FECHAS:</b> DESDE  12 DE ABRIL-  HASTA 14 DE  MAYO.
<b>COMPETENCIAS:</b> EVITAR EL SEDENTARISMO MEDIANTE LA ACTIVIDAD Y PREPARACIÓN FÍSICA TENIENDO EN CUENTA HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.		

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO** ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. **EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR** reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable. Por estas razones es de vital importancia la realización de ejercicios físicos.

Por estas razones es importante conocer sobre dos cualidades físicas importantes a la hora de hacer ejercicio físico como lo es la **COORDINACIÓN** y el **EQUILIBRIO**. Según Boulch la

**COORDINACIÓN:** “es la integración, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que han originado” Y para Mousston el **EQUILIBRIO** es “la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad”.

Teniendo en cuenta estas cualidades físicas es muy importante desarrollarlas a edades tempranas para mejorar su capacidad motriz y que puedan destacar en deportes como lo es el Baloncesto, debido a que este deporte es muy común ver movimientos que impliquen la coordinación y el equilibrio a la hora de practicarlo.

Según lo anterior, se deberá consultar y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el Baloncesto?
- ¿Cuántos jugadores pueden estar en la cancha jugando un partido de Baloncesto?
- ¿Mencione un deportista conocido a nivel mundial del baloncesto?
- ¿Practicas el deporte de baloncesto? SI\_\_ No\_\_ ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

- Describe 3 gestos técnicos del baloncesto, Ejemplos (lanzamientos, dribling, pases, fintas, recepción).

A continuación, deberán realizar las rutinas y entregarlas según las fechas establecidas, en la primera entrega se deberá enviar las evidencias de las cinco preguntas anteriores y de la primera rutina.

**1. PRIMERA ENTREGA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN (SE RECIBE HASTA LOS DÍAS: 29 DE ABRIL SEPTIMOS; 30 DE ABRIL OCTAVOS).** Se define ejercicios funcionales todos aquellos ejercicios o gestos deportivos en los que se tienen en cuenta tanto

los músculos movilizados para realizar el movimiento como los que se encargan de mantener la postura y el equilibrio. Según esto realizar la siguiente rutina:

**Deveras realizar 3 series de 25 segundos de cada ejercicio y deveras descansar entre 2 minutos a 2:30 para pasar al siguiente ejercicio.**

**NOTA:** Realizar un calentamiento mínimo de 8 a 10 minutos y al finalizar la rutina deberán realizar un buen estiramiento.

- **Skipping:** Consiste en elevar los pies hasta la altura de la cadera a una alta velocidad.



- **Jumping Jacks: (saltos de tijera):** consiste en realizar saltos coordinados de abrir y cerrar brazos y piernas.



- **Escalada de montaña: (Mountain Climbers):** Es un ejercicio completo que nos permite trabajar a nivel cardiovascular, además de implicar piernas, abdomen, hombros y pecho.



**IMPORTANTE:** Hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico.

Los estudiantes que no pueden realizar la actividad por los diferentes motivos, deberán hacer un video y escoger un ejercicio de la rutina y explicarlo como se ejecuta técnicamente.

**2. SEGUNDA ENTREGA: EJERCICIOS DE FUERZA: (SE RECIBE HASTA LOS DÍAS: 13 DE MAYO SEPTIMOS; 14 DE MAYO OCTAVOS):** La fuerza en educación física es una capacidad física condicional y la cual permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Teniendo en cuenta esto realizar la siguiente rutina.

**Deveras realizar 4 series de 10 repeticiones de cada ejercicio, deveras descansar entre 2 minutos a 2:30 para pasar al siguiente ejercicio.**

**NOTA:** Realizar un calentamiento mínimo de 8 a 10 minutos y al finalizar la rutina deberán realizar un buen estiramiento

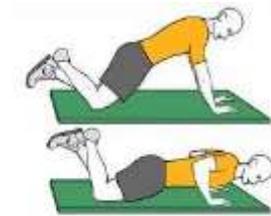
- **Sentadillas:** El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.



- **Zancadas:** es un ejercicio principalmente destinado al trabajo del tren inferior, solicitando sobre todo piernas y glúteos. De los músculos de la pierna se trabaja fundamentalmente el muslo o cuádriceps.



- **Flexiones de codo:** También conocida como lagartija, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo, las personas que no puedan realizar las flexiones con los pies estirados, lo pueden hacer flexionando las rodillas y poniéndolas en el suelo.



- **Plancha:** la plancha consiste en colocar el cuerpo elevado en paralelo al suelo, apoyado con los antebrazos en la parte delantera y la punta de los pies atrás



**IMPORTANTE:** Hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico.

Los estudiantes que no pueden realizar la actividad por los diferentes motivos, deberán hacer un video y escoger un ejercicio de la rutina y explicarlo como se ejecuta técnicamente.

**3. TERCERA ENTREGA: EJERCICIOS POSTURALES O DE EQUILIBRIO: (SE RECIBE HASTA LOS DÍAS: 27 DE MAYO SEPTIMOS; 28 DE MAYO OCTAVOS):**

Los ejercicios posturales consisten en estirar la musculatura de nuestro cuerpo, para alongarla, destensándola y aumentando su efectividad contráctil.

**Deveras realizar 3 series de 20 segundos de cada ejercicio, deveras descansar entre 30 segundos a 1 minuto para pasar al siguiente ejercicio.**

**NOTA:** Realizar un calentamiento mínimo de 8 a 10 minutos y al finalizar la rutina deberán realizar un buen estiramiento

- **Plancha Lateral en el suelo:** Deberás poner el antebrazo en el suelo y elevar la pierna y la mano que no esté apoyada en el suelo, deberás realizar con la mano derecha y luego con la izquierda cada una de 20 segundos, si haces esto sería una serie.



- **Equilibrio Superman o Plancha frontal de pie:** El ejercicio consiste en dejar un pie en el suelo y llevar el cuerpo hacia adelante en dirección que apunta el pie de apoyo, se deberá elevar la pierna de atrás y llevar las manos hacia adelante, mantendrán esta postura durante 20 segundo el ejercicio se deberá hacer con las dos piernas para así terminar una serie.



- **Estrella vertical o plancha lateral de pie.** Este ejercicio es muy parecido al anterior, pero en esta ocasión debemos girar el tronco de manera que pareciera que estuviéramos de lado, se deberá también girar la cabeza y las manos se deberán estirar hacia los lados. mantendrán esta postura durante 20 segundo el ejercicio se deberá hacer con las dos piernas para así terminar una serie



- **Cuadrupedia con extensión de pierna y brazo:** Este ejercicio consiste en poner tus manos y tus rodillas en el suelo en posición de cuadrupedia, luego elevar el pie derecho junto con la mano izquierda y mantener esa postura durante 20 segundos, después deberás cambiar de mano y de pierna para así terminar una serie.



**IMPORTANTE:** Hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico.

Los estudiantes que no pueden realizar la actividad por los diferentes motivos, deberán hacer un video y escoger un ejercicio de la rutina y explicarlo como se ejecuta técnicamente.

**TEN PRESENTE:**

**SOLO SE ENVIARÁ UNA GUÍA PARA ESTE PERIODO, PERO DEBEN TENER EN CUENTA QUE SE MANTENDRAN ACTIVOS DURANTE LAS SEMANAS, ES MUY IMPORTANTE LEER LA GUIA Y RESPETAR LAS FECHAS DE ENTREGA DE CADA RUTINA.**

**SI NO PUEDES REALIZAR LAS SERIES DE LOS EJERCICIOS COMPLETAMENTE POR DIFERENTES SITUACIONES QUE SE PRESENTEN PUEDES REDUCIR UN POCO LAS SERIES DE LAS RUTINA PROPUESTA.**

**NECESITAS HIDRATARSE CONTINUAMENTE.**



**HORARIO ACADÉMICO Y DE ATENCIÓN: DE 6:00 A.M A 12:00 M DE LUNES  
A VIERNES ÚNICAMENTE.**

**TIENES TIEMPO SUFICIENTE PARA DESARROLLAR LA GUÍA, POR TAL  
MOTIVO ESPERO QUE SEAS RESPONSABLE CON SU ENTREGA. TU  
RESPONSABILIDAD TAMBIÉN LA TENDRÉ EN CUENTA PARA LA NOTA.**

**ENVÍA FOTO Y VIDEO DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, COMO  
EVIDENCIA.**

**UTILIZAR ROPA COMODA A LA HORA DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES.**

**FECHA LÍMITE DE ENTREGA:**

**PRIMERA ENTREGA: SEPTIMOS -29 DE ABRIL.**

**SEGUNDA ENTREGA: SEPTIMOS – 13 DE MAYO.**

**TERCERA ENTREGA: SEPTIMOS – 27 DE MAYO.**

**¡BENDICIONES!**



SC



## BIBLIOGRAFÍA

- B.J. Schoenfeld, 2010, “The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training”, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2857-2872 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20847704/>
- E. Jiménez, 2019 “Estos son los mejores ejercicios multiarticulares”, *Revista CMD Sport*, [https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/estos-los-mejores-ejerciciosmultiarticulares/?fbclid=IwAR3g5XHLmIleCJI\\_yE1BNxNLnvkEjYg0AV0grkMXI9Fmnx7BhqkUjex3kc](https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/estos-los-mejores-ejerciciosmultiarticulares/?fbclid=IwAR3g5XHLmIleCJI_yE1BNxNLnvkEjYg0AV0grkMXI9Fmnx7BhqkUjex3kc)
- Guillén Gonzáles, 2014 “Actividad física en la infancia y la adolescencia”
- Institución Educativa Luis Gabriel Castro “Nuestro Colegio”, pagina web educativa institucional, Ovy plataformas educativas para colegios, <https://colcastro.edu.co/web/nuestro-colegio/>
- Kovalskys, Irina, Bay, Luisa, Rausch Herscovici, Cecile, & Berner, Enrique. (2005). Prevalencia de obesidad en una población de 10 a 19 años en la consulta pediátrica. *Revista chilena de pediatría*, 76(3), 324-325. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062005000300016>
- M. Hernández Vázquez, L. Gallardo Guerrero, 1994 “Marco conceptual: las actividades deportivo recreativas”, *Apunts. Educación física y deportes*, [en línea], 1994, Vol. 3, n.º 37, pp. 58-67, <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/378461/471836>



- Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia España, 2008 “Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación” capítulo 3, 40-51, <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- M. T. Varela, C. Duarte, I.C. Salazar, L.F. Lema, J.A. Tamayo, 2011, “Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas”, Colombia Médica, 42(3),269-277. ISSN: 0120-8322. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>
- P. Chillón G., M. Delgado F., P. Tercedor S., Marcela González G., 2002, “Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes”, Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2002, n°1, pp.5-12, FEADDEF, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282463.pdf>
- Y. Paredes M., F.J. Lozada, S.A. Rodríguez, G.M. Álvarez, A.C. Ramírez, W. Peña-Balza, “Calidad de vida y estado de salud de la adherencia farmacoterapia de mujeres mayores de 40 años en Los Sauzales, Mérida – Venezuela”, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 39, núm. 6, 2020, Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, Venezuela. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965387018>



SC

