



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

JHON FREDDY URIBE PABÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
VILLA DEL ROSARIO
2018

DQS is member of:



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



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

JHON FREDDY URIBE PABÓN

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

TUTOR
ESP. YENER ADRIAN RAMIREZ ORTIZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
VILLA DEL ROSARIO
2018

DQS is member of:





Dedicado a:

A Dios primeramente por haberme guiado y acompañado a lo largo de este proceso de mi carrera

A mis padres por apoyarme en todo momento y la motivación constante que me han permitido ser una persona con valores y principios, con capacidad de cumplir mis objetivos

A mi tía Teresa Uribe por su apoyo incondicional y por ser parte importante en mi proceso de formación

A mi compañera de vida Dennis Zuleima Ramírez por brindarme su apoyo y acompañarme en este proceso, por el gran amor, comprensión y paciencia.

A mi hijo Santiago a quien amo con todas mis fuerzas.

A mis compañeros de estudio con los cuales vivimos momentos e angustias, alegrías pero siempre sacándole una sonrisa a cada situación que se nos presentó, siempre los llevare en mi corazón, a todos les deseo los mejores éxitos y bendiciones.



Agradecimientos:

Primeramente agradecer a Dios por regalarme una familia que me apoyo desde el inicio de mi carrera universitaria.

A mi tutor el Esp. Yener Adrián Ramírez por toda la ayuda recibida, por sus portes y correcciones para una culminación eficaz de mi proceso.

A mi madre Olivia Uribe y mi padre Andelfo Uribe, por enseñarme que con esfuerzo, trabajo, dedicación y constancia todo se consigue.

A mi tía Teresa Uribe por el apoyo incondicional durante este proceso.

DQS is member of:





Tabla de contenido

Pág.

Introducción	
Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico	
1.1 Justificación	
1.2 Objetivos	
1.2.1 Objetivo general	
1.2.2 Objetivos específicos	
1.3 Componente conceptual	
1.3.1 Identificación	
1.3.2 Caracterización y lectura de contexto	
1.3.3 Principios y fundamentos	
1.3.3.1 PEI	
1.3.3.2 Objetivos institucionales	
1.3.3.3 Misión	
1.3.3.4 Visión	
1.3.3.5 Filosofía de la institución	
1.3.3.6 Principios	
1.3.3.7 Valores	
1.3.3.8 Metas	
1.3.4 Fundamentos	
1.3.4.1 Fundamentos filosóficos	
1.3.4.2 Fundamentos epistemológicos	
1.3.4.3 Fundamentos sociológicos	
1.3.4.4 Fundamentos psicológicos	
1.3.4.5 Fundamentos pedagógicos	



- 1.3.4.6 Fundamentos axiológicos
 - 1.3.5 Símbolos institucionales
 - 1.3.5.1 Bandera
 - 1.3.5.2 El escudo
 - 1.3.5.3 Himno
 - 1.3.5.4 Lema institucional
 - 1.3.5.5 Oferta educativa, políticas de acceso y permanencia
 - 1.3.5.6 Cultura institucional
 - 1.4 Componente administrativo
 - 1.4.1 Gobierno escolar
 - 1.4.2 Reglamento y manual de convivencia
 - 1.4.2.1 Manual de funciones y reglamento interno
 - 1.4.2.2 Manual de convivencia
 - 1.4.3 La estructura organizacional
 - 1.4.4 Recursos deportivos
 - 1.4.5 Campos deportivos
 - 1.5 Componente pedagógico
 - 1.5.1 Estrategia pedagógica
 - 1.5.2 Plan de estudios
- Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación.
- 2.1 Título
 - 2.2 Introducción
 - 2.3 Justificación
 - 2.4 Objetivos
 - 2.4.1 Objetivo general
 - 2.4.2 Objetivos específicos



2.5 Marco de referencia

2.5.1 Antecedentes

2.5.2 Marco teórico

2.6 Metodología

2.7 Resultados

2.8 Discusión

2.9 Conclusiones

2.10 Recomendaciones

2.11 Referencias

Capítulo III. Informe de los procesos curriculares

3.1 Planes de clase

3.2 Horario de clase

Capítulo IV. Informe de actividades extracurriculares

4.1 Organización y arbitraje de los juegos interclases

4.2 Izada de Bandera

Capítulo V. Informe de evaluación de la práctica integral docente

5.1 Autoevaluación de la práctica docente

5.2 Evaluación de la práctica docente

Conclusiones

Bibliografía

Anexos

Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico

Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación

Capítulo III. Informe de los procesos curriculares

Capítulo IV. Informe de actividades extracurriculares

Capítulo V. Informe de evaluación de la práctica integral docente

Introducción

La docencia es una práctica que requiere de la mejor preparación para ser integral, desde el punto de vista del dominio de la teoría como de los fundamentos prácticos del deporte que se enseña durante las clases de educación física. En vista de ello, durante los semestres de formación poco a poco se van adquiriendo todos aquellos aprendizajes los cuales en un futuro como docente uno debe enseñar por medio de metodologías.

Cabe resaltar que la educación física es de vital importancia la formación del ser integral, ya que a través de ella se fortalecen los valores, se mejora la salud y la calidad de vida. Por otra parte, la práctica de actividades físico deportivas ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas, además que en estas el niño o joven expresa su espontaneidad, compañerismo, trabajo en equipo, fomenta su creatividad y principalmente que permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás.

En la práctica integral docente el alumno-maestro aplica todos los conocimientos adquiridos, aunque en esta última etapa será en la que se conozca la realidad del trabajo con la sociedad donde se debe contribuir al desarrollo de personas integrales, y también en el que se obtiene una verdadera experiencia para la vida, que nos permitirá en un futuro desempeñarnos de manera excelente en la docencia. Para todo ello, el alumno-maestro debe tener ética profesional y vocación, realizando su práctica de manera correcta, dejando en alto la importancia de la educación física, la recreación y el deporte.

Por tal motivo, en este informe presento lo realizado en mi práctica integral docente como último eslabón de la cadena de preparación en docencia de educación física. En este informe se refleja la dedicación y esfuerzo de mi parte para cumplir una meta en mi vida.



Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico

1.1 Justificación

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

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



1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Desarrollar mi práctica integral docente en la sede de primaria del Colegio San Antonio – San Martín de manera íntegra y con ética profesional, enseñando lo aprendido en la Universidad con los alumnos por medio de la educación física, el deporte y la recreación.

1.2.2 Objetivos específicos

- ✓ Diagnosticar el estado de la planta física incluyendo polideportivo al igual que los implementos con que cuenta la institución para llevar a cabo la asignatura de educación física. las fortalezas y debilidades de la institución educativa Colegio San Antonio.
- ✓ Diseñar planes de clase de educación física orientadas a alumnos de educación primaria en relación con los lineamientos de la institución educativa.
- ✓ Conocer las diferentes propuestas que componen el proyecto educativo institucional del Colegio San Antonio, así mismo el plan de área que se ejecuta en la institución educativa de primaria en pro de la formación integral de los escolares.



1.3 Componente conceptual

1.3.1 Identificación

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

Nombre: Institución Educativa Colegio San Antonio

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

Departamento: Norte de Santander

Municipio: Villa del Rosario

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

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

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

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

Nit: 807002632-1

DANE: 154874000024

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

Teléfono: 5707420

Correo electrónico: colsanto@hotmail.com

Web site: www.icolegiosanantonio.edu.co

Zona: Urbana

Carácter: Oficial

Jornadas: Mañana

Género: Mixto

Calendario: A



Ámbito: Educación formal

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

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

Rector: Luis Antonio Vela Camargo

1.3.2 Caracterización y lectura de contexto

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

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

Longitud al oeste de Greenwich 72° 28´.

Latitud Norte 7° 50´.

Los límites del municipio de Villa del Rosario son:

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

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

Por el Oriente: Con la República Bolivariana de Venezuela.

Por el Occidente: Con el municipio de los Patios.

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

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

1.3.3 Principios y fundamentos

1.3.3.1 PEI

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

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

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



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

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

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

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

Según el artículo 73 de la Ley 115, se determina que para “Lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen, entre otros aspectos, los

principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes, y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley, y sus reglamentos”.

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

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

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

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

1.3.3.2 Objetivos institucionales

Los objetivos en el cual se enmarca el desarrollo del Proyecto Educativo Institucional son:

- ✓ Formar integralmente el nuevo ciudadano teniendo en cuenta su individualidad, estimulando las capacidades creadoras, innovadoras e intelectuales del estudiante en cada una de las áreas del conocimiento.
- ✓ Fomentar la participación colectiva y activa de la Comunidad Educativa en los procesos de mejoramiento institucional fortaleciendo el sentido de pertenencia a través de ejecución de los proyectos en los diferentes componentes que integran el Proyecto Educativo Institucional.
- ✓ Desarrollar prácticas pedagógicas innovadoras desde la pedagogía activa, implementando estrategias de investigación, utilizando las TIC como nuevos escenarios que fortalezcan los procesos de enseñanza y aprendizaje de tal forma que contribuyan al mejoramiento de los resultados de las pruebas externas consolidando la formación de ciudadanos críticos, éticos y participativos.
- ✓ Desarrollar programas de articulación de la media técnica con la educación superior o instituciones de educación para el trabajo y el desarrollo humano ofreciendo oportunidades para continuar en los ciclos Técnico, Tecnológico y Profesional y/o para la vinculación temprana al mercado laboral.
- ✓ Flexibilizar el currículo basado en principios de interdisciplinariedad, transversalidad e interculturalidad para el desarrollo del pensamiento científico y de las competencias teniendo en cuenta la atención a población en condiciones de vulnerabilidad, atención a estudiantes con capacidades diversas, la conservación y protección de los recursos naturales y del medio ambiente.



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

1.3.3.3 Misión

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

1.3.3.4 Visión

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

1.3.3.5 Filosofía de la institución

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

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

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

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

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

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

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

1.3.3.6 Principios

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

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

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

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

1.3.3.7 Valores

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

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

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

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

1.3.3.8 Metas

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

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

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

1.3.4 Fundamentos

1.3.4.1 Fundamentos filosóficos

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

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

1.3.4.2 Fundamentos epistemológicos

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

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

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

1.3.4.3 Fundamentos sociológicos

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

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

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

1.3.4.4 Fundamentos psicológicos

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

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

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

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

1.3.4.5 Fundamentos pedagógicos

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

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

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

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

1.3.4.6 Fundamentos axiológicos

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

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

Los valores a considerar son:

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

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

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

1.3.5 Símbolos institucionales

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

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

1.3.5.1 Bandera

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



manera se demuestra respeto por la historia de la Institución.

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

1.3.5.2 El escudo

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





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

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

1.3.5.3 Himno

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

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

Música: Antonio Barrera.

CORO

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

ESTROFA I

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

ESTROFA II

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

ESTROFA III

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

ESTROFA IV

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

ESTROFA V

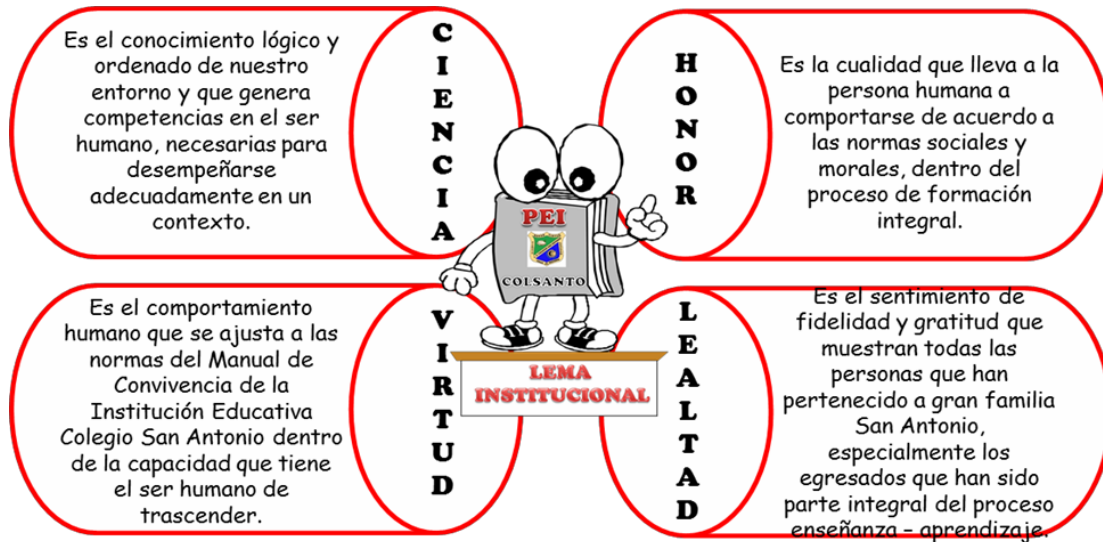
Cuando enfrentes las grandes batallas siempre lo haces con gran lealtad
y aunque no se conocen derrotas se disfruta con humildad.

ESTROFA VI

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

1.3.5.4 Lema institucional

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



1.3.5.5 Oferta educativa, políticas de acceso y permanencia

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

1.3.5.6 Cultura institucional

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

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

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

1.4 Componente administrativo

1.4.1 Gobierno escolar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4.2 Reglamento y manual de convivencia

1.4.2.1 Manual de funciones y reglamento interno

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

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

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

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

1.4.2.2 Manual de convivencia

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Propiciar el descubrimiento y desarrollo de aptitudes y capacidades personales.

Fomentar el máximo respeto por sí mismo y por los demás

Conducir a relaciones cada vez más sinceras, respetuosas y solidarias

Socializar y respetar los Pactos de Aula.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Funcionalidad del comité de convivencia.

1.4.3 La estructura organizacional

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

El Organigrama tiene las siguientes finalidades:

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

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

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

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

1.4.4 Recursos deportivos

La institución educativa no cuenta con implementos deportivos en óptimo estado, los escasos materiales de los cuales cuenta la sede San Martín del Colegio San Antonio en perfecto estado es:

- 12 aros
- 10 balones de micro número 3
- 12 conos
- 10 lazos

1.4.5 Campos deportivos

Dentro de la institución educativa se encuentra un escenario deportivo poli funcional es muy buen estado y cubierta. Por otra parte, la planta física del colegio cuenta con:

- 5 aulas de clase.
- 1 sala de informática.
- 1 biblioteca.
- 1 restaurante.
- baños.
- 1 caseta.

1.5 Componente pedagógico

1.5.1 Estrategia pedagógica

Puesto que la propuesta educativa planteada en el horizonte institucional tiene una clara intencionalidad de transformación de la actual sociedad marcada por la relativización de los valores y de la ciudadanía, la desigualdad y la inequidad, que pasa por potenciar el desarrollo integral de los actores de los procesos educativos, para que se responsabilicen de su propia transformación personal y la de su comunidad; la propuesta pedagógica que orienta el diseño del currículo y el plan de estudios es consecuente con dichas intencionalidades.

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

anteriores planteamientos, para su desarrollo, se encuentran hilos articuladores con los principios de la Pedagogía Activa.

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

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



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

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

Se educa para que las personas se desempeñen mejor en el ambiente social, cultural, económico y político en el cual se desarrollan para que, conociendo mejor su medio, participen en la defensa de aquellos valores que su comunidad y su sociedad consideren importantes y al mismo tiempo participen en la renovación y la búsqueda de nuevos y mejores valores, cuando se requiera un cambio.

Capítulo II. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación.

Programa recreativo a partir de la fuerza y velocidad con escolares del Colegio San Antonio, sede San Martín, Villa del Rosario

2.2 Introducción

Actualmente uno de los principales factores de riesgo para la salud son el estilo de vida sedentario y la inactividad física desde edades tempranas ya que se consideran precursores de enfermedades de elevada prevalencia tales como las enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y entre otras (García, García, Pérez y Bonet, 2007). Por ello, son fuente de preocupación los efectos negativos del sedentarismo en la salud, demostrado en la literatura científica en donde se afirma que los sujetos que tienen altos niveles de grasa corporal e inadecuada condición física, sumado al sedentarismo presentan un mayor riesgo cardiovascular (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos y Veiga, 2010). Adicionalmente, cuando no se adquiere un estilo de vida saludable desde niño o joven se tendrá mayormente en la vida adulta efectos negativos relacionados con enfermedades.

Así mismo, diferentes estudios internacionales han aclarado la magnitud del problema debido a que afecta a un gran porcentaje de la población de países desarrollados como en vías de desarrollo, abarcando desde edades tempranas hasta la edad adulta, ambos géneros masculino y femenino, condiciones socioeconómicas y sociodemográficas (González, Aguilar, García, García, Álvarez, Padilla et al., 2012; Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada y Sánchez, 2013; Tobarra, Castro y Badilla, 2015). En consecuencia, es necesario aumentar los niveles de condición física para así incrementar los niveles de calidad de vida de los niños (11). De esta manera, la

valoración física y la implementación de programas recreativos y deportivos desde la educación primaria son fundamental para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

En el contexto educativo y deportivo, la evaluación de la condición física o aptitud física se realiza mediante la aplicación de una batería de test de campo, esta presenta como ventaja la valoración física a una muestra numerosa de manera simultánea, consume poco tiempo, es segura, de fácil aplicación y bajo costo (Secchi, García, España-Romero y Castro-Piñero, 2014), por ello es adecuada para estudios epidemiológicos (España-Romero, Artero, Jiménez-Pavón, Cuenca-García, Ortega, et al., 2010).

Entra las baterías de test más reconocidas que miden la condición física se encuentran la EUROFIT y la recientemente publicada batería ALPHA (Castro-Piñero, Artero, España-Romero, Ortega, et al, 2010; Ruiz, Castro-Piñero, España-Romero, Artero, Ortega, Cuenca, Jiménez-Pavón, et al., 2011). Esta última presenta una sólida base científica, incluyendo aquellas pruebas validas, confiables, seguros, de fácil aplicación y de los que científicamente se ha comprobado la asociación con la salud presente y futura de niños y jóvenes (Ruiz, 2006; Ruiz et al., 2011). La aplicación de una batería de test en el ámbito educativo permitirá al docente no solo desarrollar las capacidades condicionales o coordinativas de los alumnos, sino también diagnosticar quienes se encuentran dentro de los rangos inadecuados, para así ejecutar un programa físico, recreativo o deportivo de fortalecimiento y prevención.

En la literatura científica se evidencia una definición del concepto de batería de test de condición física:

“un conjunto de test de campo que evalúan los diferentes componentes de la CF y que, de forma individual o en su conjunto, están relacionados con el rendimiento deportivo (condición física relacionada con el rendimiento) o con aspectos específicos de la salud presente y futura de una persona (condición física relacionada con la salud) (Secchi, García, España-Romero y Castro-Piñero, 2014).”

Desafortunadamente, en el sistema educativo colombiano a nivel público y privado es muy escaso la aplicación de una batería de test para valorar la condición física de manera válida y confiable que sirva como indicador de los niveles de salud en niños y jóvenes. Además, de acuerdo a la búsqueda en la literatura científica no existe ningún estudio publicado en Norte de Santander específicamente en el ámbito educativo que presente los niveles de condición física de alumnos y menos los efectos de un programa físico, recreativo o deportivo para aumentar la condición física de escolares.

Por consiguiente, el propósito principal del estudio fue determinar los efectos de un programa recreativo a partir de la fuerza y velocidad con escolares del Colegio San Antonio, sede San Martín.

2.3 Justificación

La educación física dentro del programa de estudios es primordial tanto en la educación primaria, secundaria y media técnica. Por medio de esta, realizándose una correcta orientación y teniendo un enfoque de trabajo progresivo de las habilidades básicas, habilidades específicas, capacidades condicionales y coordinativas desde edades tempranas permitirá mejorar la calidad de vida de los estudiantes, reduciendo los hábitos sedentarios durante la clase.

No obstante, el docente profesional en esta área debe proponer ejercicios físicos, recreativos o deportivos que motiven a los niños o jóvenes en participar activamente de esta. Por ello, es necesario implementar programas enfocados en desarrollar las capacidades físicas las cuales se relacionan con parámetros de salud. De esta manera, en la literatura científica se ha comprobado que altos niveles de condición física están relacionado fuertemente con la salud cardiovascular, metabólica, músculo-esquelética y mental de niños y jóvenes ((Ortega, Ruiz, Castillo y Sjötrom, 2008; Ruiz, Castro-Piñero, Artero, Ortega et al., 2009).

Cabe agregar, que para cada grupo de edad se debe tener en cuenta unos ejercicios adecuados a la capacidad física. De esta manera, es primordial evaluar por medio de baterías de test la condición física y analizar en qué estado de forma se encuentra el estudiante, si en muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo, escalas establecidas en las tablas de referencias en relación a unos valores.

Un programa de evaluación de la condición física adecuado en el contexto educativo puede ser eficaz para motivar a los alumnos, conocer su nivel de condición física, evidenciar progresos, diagnosticar factores de riesgo (Lobelo, Pate, Dowda, Liese et al., 2009; Silva, Aires, Mota, Oliveira et al., 2012), diseñar programas recreativos o deportivos, promover la salud y la educación física (Arday, Fernández-Rodríguez, Ruiz, Chillón et al., 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, la evaluación de la condición física de los niños del colegio San Antonio sede San Martín es necesario para diagnosticar las falencias que presentan los estudiantes y a partir del análisis de los datos y la escala de valoración cuantitativa, diseñar un programa recreativo por medio de juegos cooperativos, de competencia entre otros que permitan desarrollar y fortalecer las capacidades físicas.

2.4 Objetivos

2.4.1 General

Determinar los efectos de un programa recreativo a partir de la fuerza y velocidad con escolares del Colegio San Antonio, sede San Martín.

2.4.2 Específicos

1. Diagnosticar la fuerza muscular y velocidad de los escolares a través de los test de salto de longitud pies juntos y carrera de ida y vuelta 10x5 metros.
2. Diseñar un programa de actividades recreativas enfocadas en la fuerza y velocidad para los alumnos(as) del grado cuarto.
3. Aplicar las actividades recreativas durante la asignatura de educación física con los escolares.
4. Analizar los resultados obtenidos en la medición inicial y final de los test de campo realizados con los estudiantes del grado cuarto.

2.5 Marco referencial

2.5.1 Antecedentes

Gibert, Sanchez, Otañez y Casabella (2017) realizaron un estudio titulado “Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica”.

Introducción: soportar un esfuerzo durante un periodo prolongado de tiempo implica potenciar la capacidad física de resistencia. Existen muchos métodos y técnicas para desarrollar dicha capacidad, incluyendo el diseño de contenidos especializados propios de programas de actividades físico-recreativas.

Objetivo: conocer la incidencia de dos programas de actividades físico-recreativas en la resistencia aerobia en organismos no entrenados del sexo femenino durante tres semanas de trabajo.

Métodos: se estudiaron dos grupos independientes de 20 sujetos no entrenados cada uno, sexo femenino (14-15 años), a los cuales se les aplica durante tres semanas un programa general de actividades físico-recreativas (Grupo 1) y otro programa de actividades físico-recreativas con énfasis en el fútbol recreativo (Grupo 2). Los programas fueron aplicados con una frecuencia diaria de lunes a viernes durante 45 min, siendo parte sustancial de las clases de educación física del Colegio Quito.

Resultados: ninguno de los dos programas aplicados evidenciaron diferencias significativas en la adquisición de capacidad aeróbica en un corto tiempo (Grupo 2: $p=0,068$; Grupo 1: $p=0,138$) en el estudio de muestras relacionadas por grupo (Wilcoxon Test), aunque el programa con énfasis en el fútbol recreativo presentó mejores rangos positivos que el otro programa (Grupo 1: un rango positivo; Grupo 2: nueve rangos positivos). Para el estudio realizado con muestras independientes (Mann-Whitney Test) tampoco se evidenció diferencias significativas en el pretest ($p=0,860$) ni en el postest ($p=0,529$), aunque para ambas pruebas el programa de actividades con énfasis en el fútbol recreativo presentó mejores rangos promedios en el pretest (Grupo 2: 56.29 y Grupo 1: 56.27) y postest (Grupo 2: 21.68 y Grupo 1: 19.33).

Conclusiones: no se evidenció una mejora significativa del $Vo_{2m\acute{a}x}$ en ningún grupo estudiado. Sin embargo, se reconoce que la especificidad propia del programa con énfasis en el fútbol recreativo evidenció mejores indicadores de resistencia aeróbica para el sexo femenino en un corto tiempo.

Vásquez, Diaz, Lera, Meza, Salas, Rojas, Atalah y Burrows (2015) desarrollaron un estudio llamado “Efecto residual del ejercicio de fuerza muscular en la prevención secundaria de la obesidad infantil”.

Introducción: La elevada prevalencia de la obesidad en escolares chilenos (23,1%), hace necesario la aplicación de intervenciones que incorporen el ejercicio físico de fuerza muscular, pues éste muestra gran eficacia en niños obesos.

Objetivo: Evaluar el efecto residual del ejercicio físico de fuerza muscular sobre la grasa corporal, el síndrome metabólico y la condición física en escolares obesos.

Métodos: La muestra incluyó 111 escolares obesos, entre 8 y 13 años, de 3 colegios de la ciudad de Santiago. La intervención temprana (n = 60) ejecutó en paralelo ejercicio físico de fuerza muscular, educación alimentaria y apoyo psicológico durante 3 meses. La intervención tardía (n = 51), incorporó los primeros 3 meses, sólo la intervención educativa y el apoyo psicológico, y el ejercicio se agregó entre los 3 y 6 meses. A los 9 meses post-intervención, se evaluó el efecto residual del ejercicio físico. La grasa corporal se determinó por ecuaciones antropométricas. El síndrome metabólico se diagnosticó por el criterio de Cook. La condición física se evaluó por la distancia recorrida en el test de seis minutos.

Resultados: El porcentaje grasa corporal disminuyó al final de la intervención y aumentó post-intervención, con la excepción de los hombres de la intervención temprana. La distancia recorrida se incrementó al final de la intervención, pero se redujo en la post-intervención. El síndrome metabólico, disminuyó al término de la intervención incrementando post-intervención ($p < 0,05$).

Conclusiones: La sustentabilidad del ejercicio es fundamental para mantener los cambios, lo que se comprueba al evaluar el efecto residual del ejercicio físico sobre la grasa corporal, el síndrome metabólico y la condición física.

López (2017) en sus tesis de maestría ejecuto un estudio titulado “Efectos de un programa de actividad física polimotor sobre la condición física, medidas antropométricas y la atención es escolares Bogotanos de 8 a 11 años”. Este estudio tuvo como objetivo comparar los efectos de un programa de actividad física polimotor (PAFP) realizado en 14 semanas sobre las variables de condición física medidas con la batería Eurofit (vo2max, velocidad, salto horizontal, equilibrio, flexibilidad, medidas antropométricas) y la atención selectiva mediante el test Stroop. La población: 71 estudiantes de 8 a 11 años; del grado cuarto de la básica primaria del I.E.D San Pedro Claver de Bogotá (Colombia). Diseño del estudio longitudinal pre y post con grupo control (GC) y grupo intervención (GI). Resultados: se evidencian cambios positivos en la mayoría de variables de la condición física y en aspectos de la atención. En las medidas antropométricas se presentaron cambios sin desviación significativa. Se demuestra los beneficios al aplicar un PAFP en la población escolar, no solo en la condición física sino en algunos aspectos de la de atención e interferencia como una de las funciones ejecutivas.

Pumar, Navarro y Basanta (2015) ejecutaron una investigación llamada “Efectos de un programa de actividad física en escolares”.

Resumen: Objetivos: Comprobar el efecto que tiene sobre el alumnado de Educación Primaria un programa de actividad física durante los recreos escolares mediante juegos pre-deportivos, en la composición corporal y en la condición física de los mismos. Metodología: Se realizó un análisis de las diferencias antes-después de muestras independientes de las pruebas de condición física y de las medidas antropométricas (grupo control y experimental), así como el valor de p de los contrastes, realizado mediante un análisis estadístico con el programa IBM SPSS 20.0. Aplicación a 54 alumnos y alumnas de Educación Primaria, de entre 9 y 11 años. Instrumentos: test de

los 500 metros (resistencia); test de lanzamiento de balón medicinal (fuerza tren superior); test del salto horizontal (fuerza tren inferior); test de los 50 metros (velocidad); test de flexión profunda de tronco (flexibilidad). Resultados: Un estilo de vida activo, practicando actividad física diaria, se relaciona con mejoras en la condición física y en la composición corporal de sus practicantes. Conclusiones: Un programa de actividad física realizado en los recreos escolares con una duración de 30 minutos durante tres días a la semana, produce mejoras en los valores del IMC y la condición física de quien lo practica.

Torres (2018) llevo a cabo un estudio titulado “Efecto de un programa de condición de fuerza en las pruebas de lanzamiento de balón medicinal, salto vertical y salto horizontal en alumnado de la ESO de un centro privado”. El objetivo del estudio es comprobar si existen mejoras en las 3 pruebas físicas (salto vertical con impulso, salto horizontal a pies juntos desde parado y lanzamiento de balón medicinal desde parado) a partir de un pre-test y un pos-test en un grupo experimental (n=81) y un grupo control (n=79) tras una intervención de entrenamiento de fuerza, en función del sexo (M=82; F=78) y del curso (1° ESO= 60; 2° ESO=51; 3° ESO= 49) en un centro escolar. La frecuencia del entrenamiento fue de 1 día/semana de aproximadamente 1 hora/sesión. Mediante ANOVA de medidas repetidas aplicando el post-hoc de Tukey hemos respondido a las hipótesis planteadas, concluyendo que el grupo experimental mejora el rendimiento respecto el grupo control, que los hombres mejoran más que las mujeres, y que los de 1° ESO mejoran más que los de 2° y 3° ESO.

2.5.2 Marco teórico

El Sedentarismo.

Es una conducta que se caracteriza por mantener estilos de vida poco saludable como la inactividad física en general combinado con la malnutrición por exceso. Este tipo de conducta es la raíz de las ECNT las cuales se consideran de alto costo (López, 2017). Según la OMS el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de muerte por lo que se le considera una epidemia mortal. Varios estudios (Dumith y Gigante, 2012; Frohner, 2003) constatan que el sedentarismo va en aumento en países desarrollados y en vía de desarrollo con lo cual se predice que las personas afectada por las ECNT también seguirá en aumento. Las principales causas del sedentarismo son:

- Bajo nivel de AF y por ende bajo gasto energético.
- Factores ambientales que restringen o impiden realizar AF (pocos parques, inseguridad en las calles).
- Estilos de vida poco saludables (transporte pasivo, poco tiempo dedicado a la AF, demasiado tiempo dedicado a la tecnología).

El sedentarismo en la edad escolar cobra importancia ya que varios estudios (Dumith y Gigante, 2012; Frohner, 2003) demuestran que a temprana se están desarrollando este tipo de conductas que se van a ir agravando en la edad adulta; es decir en la infancia se gestan los futuros hábitos sedentarios.

La Condición Física

Se refiere a la capacidad que tienen los sujetos para realizar esfuerzos físicos haciendo que la fatiga llegue de manera tardía, previniendo las posibles lesiones y realizando movimientos con la mayor eficacia posible. Según el concepto de la OMS (2016) la define como la habilidad de realizar adecuadamente un trabajo muscular, que implica que los individuos puedan desempeñarse con éxito en determinadas tareas físicas en

diversos contextos. Grosser lo define como: la suma de todas las capacidades físicas importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Según Clarke (OMS, 2016); la condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones (López, 2017).

Habilidades Motrices

Están en gran medida determinadas por factores genéticos pero son entrenables y el momento ideal para iniciar este proceso es en la etapa de la infancia. La prepubertad representa la fase más importante para el desarrollo de la coordinación y por eso se le llama fase de ganancia fácil independientemente del tipo de actividad física. Haciendo la comparación entre niños con actividades físicas habituales con niños entrenados en alguna especialidad deportiva se concluye que los primeros tienen mayores ganancias en estas habilidades gracias a la variedad de actividades.

Algunos autores (Frohner, 2003; Bompa, 2005) identifican como capacidades motoras a las capacidades motrices o psicomotrices que garantizan la efectividad del trabajo muscular y las que determinan sus características cualitativas. Las capacidades motrices dependen de las particularidades anatómicas, fisiológicas y psíquicas en un individuo y cuando se desarrollan debidamente estas responden a las exigencias físicas por medio de las adaptaciones del organismo a situaciones extremas (López, 2017). De acuerdo a conceptos actuales (García-Manso, Valdivielso y Caballero, 1996) las capacidades físicas son interdependientes es decir no se desarrolla una sola en función de alguna práctica deportiva (García-Manso, Valdivielso y Caballero, 1996) sino que

se deben desarrollar todas pero para algunas disciplinas deportivas se puede hacer énfasis en algunas más que las demás.

Las capacidades física básicas (CFB). Navarro (García-Manso, Valdivielso y Caballero, 1996) clasifica las capacidades físicas en:

- Capacidades condicionales: donde se encuentra la resistencia, la fuerza y la velocidad, y estas dependen de los procesos energéticos.
- Capacidades coordinativas: donde se encuentra la movilidad y agilidad, que dependen de la regulación y control desde el SNC según Weineck (2004); para Renato Manno son las condiciones de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras (Bompa, 2005).

Fuerza y su desarrollo en pre púberes

Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas (con el propio peso), gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica (Bompa, 2005). Otro autor la define como la capacidad de vencer una resistencia externa o la de reaccionar a este estímulo por medio de la tensión muscular y dependiendo de la manera como se produce la tensión muscular existen diferentes tipos de fuerza (Bosco; citado por López, 2017).

Hace algún tiempo se consideraba poco recomendable el entrenamiento de la fuerza en ésta población y por lo tanto se restringía este tipo de actividades (Platonov); sin embargo de un tiempo para acá este planteamiento ha ido cambiando pues gracias a varios estudios (Avella, Maldonado y Ramos, 2005) se ha podido demostrar que se obtienen varios beneficios claro está si se hace una buena planificación teniendo en cuenta las características de esta población. Dentro de los beneficios se encuentran:

puede prevenir lesiones al fortalecer los ligamentos y tendones, aumenta los niveles de contenido mineral de los huesos que puede ser a futuro una medida preventiva contra la osteoporosis siendo las mujeres las más afectadas y con las cuales se debería manejar un programa especial en el currículo (López, 2017). Aumento de la masa muscular. Beneficios en los biomarcadores de la salud, como aumento del metabolismo permitiendo quemar más calorías y por lo tanto previniendo el sobrepeso y enfermedades asociadas. A nivel emocional aumenta la confianza y autoestima, genera la tendencia del cumplimiento de tareas y todo lo anterior puede ayudar a mejorar los estilos de vida saludable que si se logran mantener se pueden convertir en hábitos para una vida sana (López, 2017).

La Velocidad

Desde el punto de vista de la física, la velocidad (V), es la rapidez con la que un cuerpo realiza un desplazamiento. Depende de dos variables según García Manso, el espacio (e) recorrido y el tiempo (t) en que tarda en realizarlo $V=e/t$.

Según Bompa (2005) la velocidad tiene tres elementos fundamentales:

- Tiempo de reacción que se refiere a la acción motora después de una señal o estímulo.
- Tiempo de movimiento que es la capacidad de mover una articulación rápidamente.
- Velocidad de carrera donde se incorpora la frecuencia de movimientos de brazos y piernas.

Esta capacidad se puede desarrollar en la infancia y en el caso de la velocidad de carrera, el tiempo de reacción y el trabajo de rapidez de los pies mejora de manera continua desde los 5 años hasta la madurez. También se relaciona con el desarrollo de

la fuerza pues si los músculos logran contraerse intensamente de tal manera que la extremidad se mueva rápidamente así mismo se obtendrá una velocidad óptima. En la prepubertad también se mejora esta capacidad debido a la adaptación neuronal pues los músculos realizan un trabajo más coordinado y eficiente. Teniendo en cuenta lo anterior las ganancias de velocidad que se obtienen en la pre-pubertad no son el resultado de contracciones musculares potentes sino de una adaptación neuromuscular (Weineck, 2004).

2.6 Metodología

Tipo de estudio

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, caracterizado por la medición de variables en un determinado contexto y se analizan los datos recolectados utilizando métodos estadísticos, asimismo es un estudio experimental y diseño pre experimental, ya que se realiza una intervención con los sujetos objeto de estudio y se procede a analizar los efectos producidos por los estímulos. La muestra fue a conveniencia dada la accesibilidad del investigador con los escolares.

Población

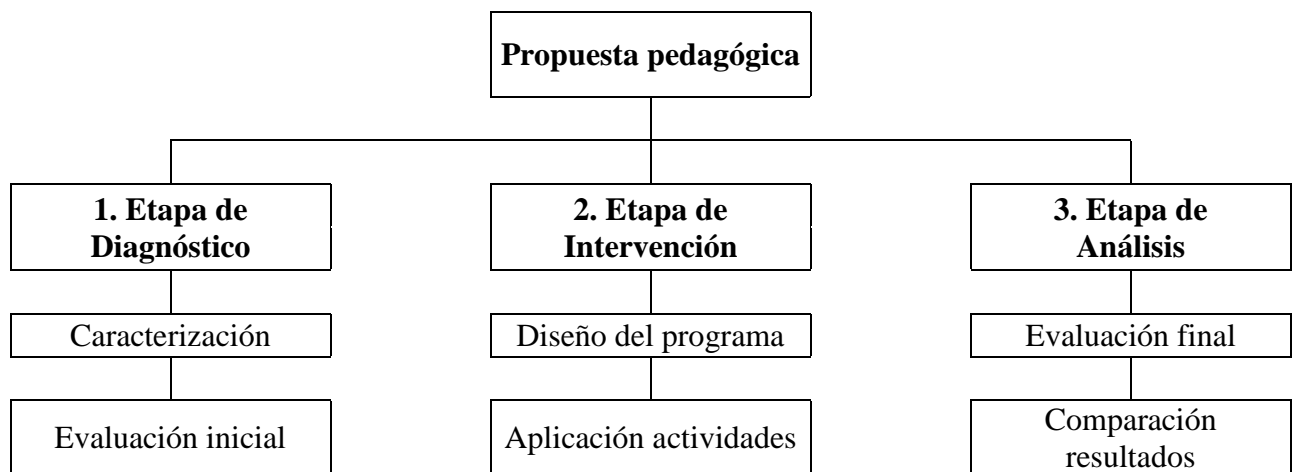
El colegio San Antonio Sede San Martín cuenta con 6 grados de educación primaria, preescolar, primero, segundo, tercero, cuarto y un quinto. Teniendo en cuenta todos los alumnos en el Colegio están matriculados 180 alumnos entre niños y niñas con edades comprendidas de los 5 años hasta los 12 años.

Muestra

Los participantes del estudio fueron 19 niños y 9 niñas del grado cuarto con edades comprendidas entre los 8 a 10 años.

Cabe mencionar, que no se incluyeron en el estudio los escolares con diagnóstico clínico de diabetes, asma, problemas músculo-esqueléticos u otro problema de salud que limitara o impidiera el desarrollo normal del programa recreativo. Por otra parte, se contó con el consentimiento informado por escrito obtenido de los padres y los estudiantes tras una explicación detallada de los objetivos del estudio.

Procedimientos



1. Etapa de diagnóstico

Las pruebas seleccionadas para evaluar las capacidades físicas de fuerza y velocidad orientada a la salud, obedecieron a los criterios de ser test validados en el contexto escolar, además que fueran de bajo costo, fácil implementación y que puedan reproducibles. De esta manera, cumpliendo con los requisitos mencionados

anteriormente se aplicó la versión de la batería EUROFIT (García, 2001) de alta prioridad incluyendo solo dos pruebas que fueron el test salto de longitud pies juntos y el test de velocidad carrera ida y vuelta 10x5 metros. El orden de evaluación fue el siguiente:

- 1) Componente morfológico: se midió el peso y la talla de acuerdo con los protocolos establecidos (García, 2001). Los participantes se pesaron sin calzado utilizando una balanza electrónica portátil marca OMRON, con resolución 0,100 kg. La estatura se midió con una cinta métrica.
- 2) Componente muscular: el test de salto de longitud pies juntos fue evaluado como indicador de la fuerza en las extremidades inferiores.

Salto de longitud pies juntos (García, 2001)

Objetivo: Determinar la potencia en miembros inferiores.

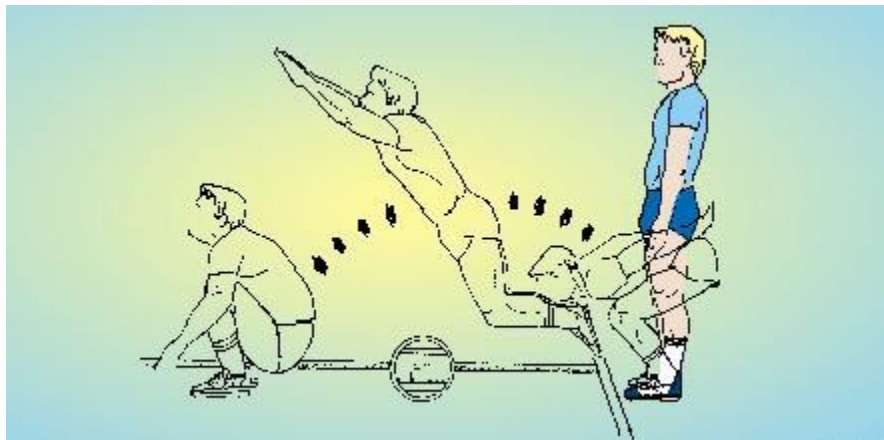
Terreno: Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.

Descripción:

- Posición Inicial: El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.
- Desarrollo: Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.

- Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.

Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.



Tomado de Gálvez (2010).

- 3) Componente motor: Se utilizó el test de velocidad carrera ida y vuelta 10x5 metros como indicador integrado de la velocidad de desplazamiento, la agilidad y coordinación del sujeto.

Carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros (García, 2001)

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento del sujeto y la agilidad.

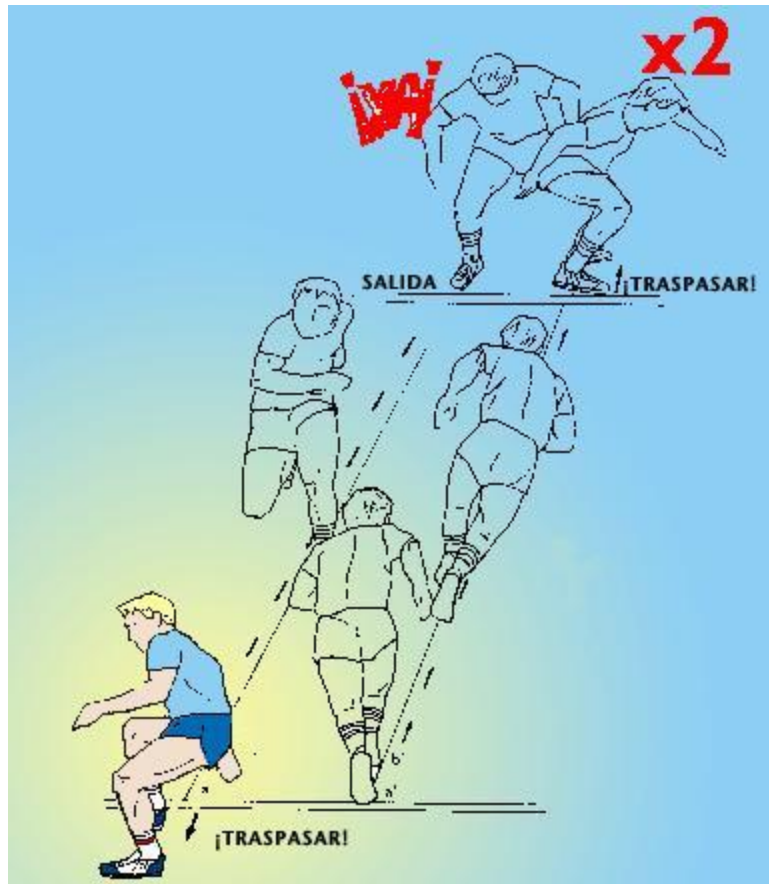
Terreno: Superficie plana, que no resbale, con 2 líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.



Descripción:

- **Posición Inicial:** Al sentir la señal " preparado ", el ejecutante debe situarse detrás de la línea de salida.
- **Desarrollo:** Al oír la voz de " ya! ", ha de salir al sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces.
- **Finalización:** En el último desplazamiento, habrá de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.

Valoración de la prueba: Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en realizar la prueba.



Tomado de Gálvez (2010).

2. Etapa de Intervención

El grupo de estudiantes de cuarto grado empezó el programa de actividades recreativas a partir de la fuerza y velocidad con una frecuencia de 2 sesiones semanales de 60 min durante 6 semanas. En este la intensidad de las actividades fue planificada en relación a las capacidades de los alumnos. A nivel de fuerza en miembros inferiores se trabajó sin cargas externa, solo con el peso corporal del niño y además se realizaban dos juegos de fuerza durante la clase de educación física. De la misma manera, la velocidad se

trabajó mediante juegos cooperativos y de competencia, entre otros. Cabe destacar que para lograr el mayor beneficio del programa de actividades recreativas se integró el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad según las recomendaciones de Chodzko-Zajko, Proctor, Singh et al. (2009) para el Colegio Americano de Medicina Deportiva, por su relación con la salud. Por otra parte, en cada clase se propuso una actividad recreativa que involucrará el trabajo de las capacidades motrices (coordinación, agilidad, velocidad de reacción) por su implicación cognitiva (Voelcker-Rehage, Godde & Staudinger, 2010).

Además, a pesar de no ser objeto de estudio se tuvieron en cuenta las orientaciones metodológicas de Casimiro y Martínez (2010) para mejorar las variables a nivel psicosocial entre ellas: enfocar las actividades desde un punto de vista lúdico y recreativo, proponer actividades atrayentes, dinámicas y alegres, buscando el aspecto motivacional, fijar metas alcanzables, explicar el contenido del programa, evitar ejercicios muy competitivos, utilizar un feedback positivo, favorecer la interrelación social, dar variedad de actividades y material. Las sesiones se estructuraron en subfases y las tareas desarrolladas en cada una se pueden observar en la tabla 1.

Tabla 1. Fases y tareas del programa de intervención.

FASE (Duración) SUBFASE	TAREAS
<p>CALENTAMIENTO (10 Min) Activación y movilidad articular</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Desplazamientos diversos con materiales, por parejas, con cambios de ritmo, dirección, sentido. -Ejercicios con materiales diversos. -Actividades lúdicas por grupos-parejas.

	-Ejercicios de movilidad articular de todos los segmentos corporales.
PARTE PRINCIPAL (40 Min) Capacidades condicionales y motrices	-Juegos cooperativos -Juegos de velocidad de reacción visual y auditiva -Circuitos de orientación en grupo -Ejercicios de agilidad, coordinación con material, por parejas y grupos
VUELTA A LA CALMA (10 Min) Estiramientos y relajación-respiración	-Ejercicios de estiramiento dirigidos a los distintos grupos musculares trabajados. -Ejercicios respiración-relajación. -Actividades de relajación, individuales y por parejas.

3. Etapa de análisis

La valoración de la fuerza muscular en miembros inferiores y velocidad se aplicó nuevamente al finalizar el programa de actividades recreativas. Cada niño(a) realizaba dos intentos de la prueba de salto longitud pies juntos optando por el mejor valor para el análisis estadístico, mientras que la carrera de ida y vuelta 10x5 metros se ejecutaba una sola vez. En primera medida, se realizaba un calentamiento estandarizado con una duración de 10 minutos para preparar a los escolares para las pruebas físicas.

Análisis estadístico

Inicialmente, los datos recolectados fueron digitados en una hoja del programa Microsoft Excel, posteriormente se analizaron y se calcularon los valores promedio y desviación estándar. Adicionalmente, se realizaron los gráficos correspondientes a las pruebas de fuerza muscular y velocidad tanto con los niños y niñas del grado cuarto con la finalidad de observar las diferencias en los diagramas de barra.

2.7 Resultados

Se evaluaron 19 niños y 9 niñas. Durante el desarrollo de la investigación, ninguno de los estudiantes presento molestias, dolor o lesión músculo-articular. Por otro lado, los valores obtenidos antes y después de la intervención en las pruebas de fuerza muscular en miembros inferiores y velocidad se observan en la tabla x. En ambos test los participantes de género masculino obtuvieron en promedio un mejor rendimiento en comparación con los valores del género femenino.

Tabla x. Valores promedio en las pruebas evaluadas con los escolares.

Grado 4°		Salto de longitud (cm)		Velocidad 10x5 m (seg)	
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Niños (19)	X	128	136	25,26	23,91
	DE	19	18	1,05	1,00
Niñas (9)	X	111	121	27,82	26,23
	DE	14	13	1,57	1,09

Posteriormente, en la figura 1 se presenta los valores en la prueba de salto de longitud a pies juntos con los niños del grado cuarto al igual que el promedio en general del grupo (x), observando que se aumentó la fuerza en extremidades inferiores, ya que en el pre test fue de 128 cm y en post test de 136 cm. De la misma manera, las niñas

mejoraron la fuerza, en donde en la medición inicial obtuvieron una media de 111 cm y en la final 121 cm, tal como se aprecia en la figura 2.

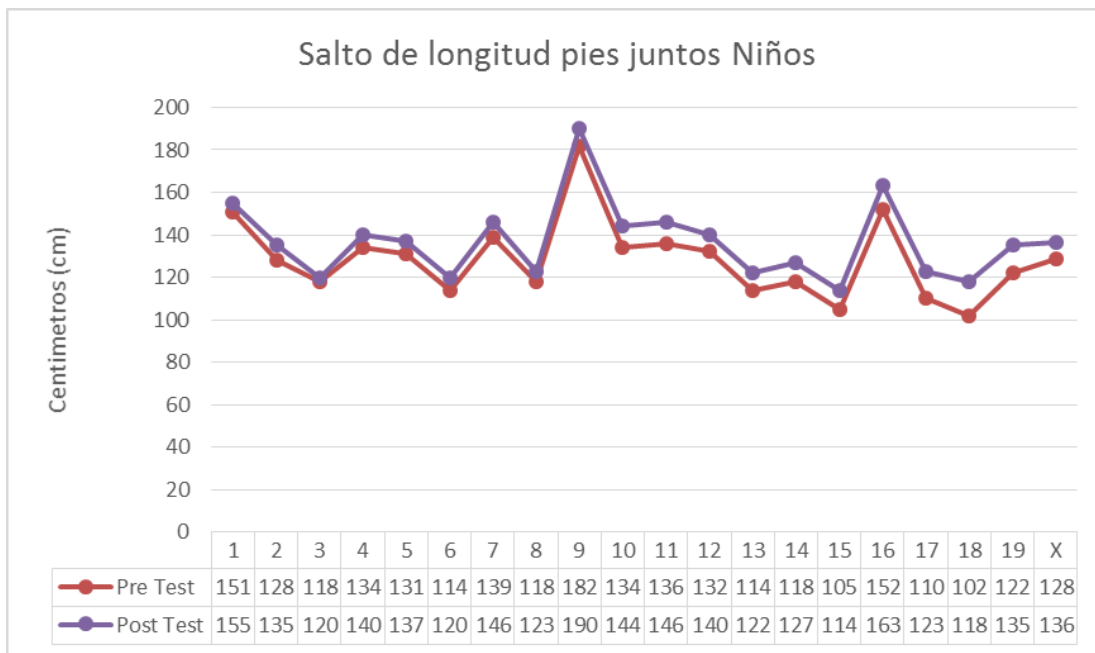


Figura 1. Valores en el test de fuerza por cada niño y grupal.

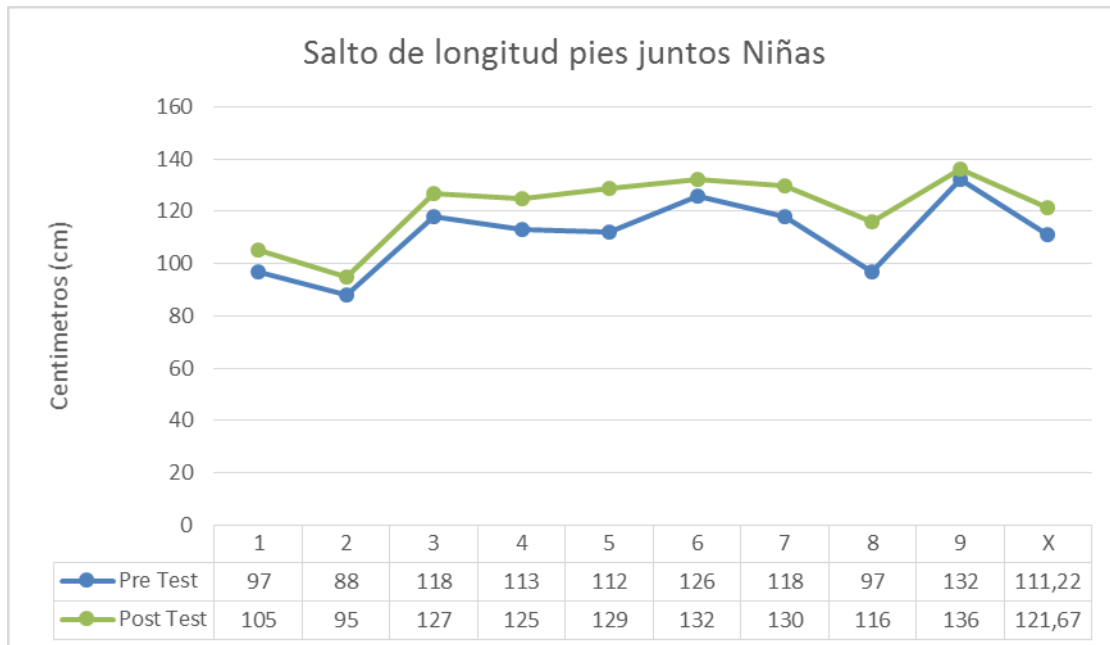


Figura 2. Valores en el test velocidad por cada niña y grupal.

Seguidamente se evidencia en la figura 3 los valores obtenidos en el test de velocidad 10x5 metros por los niños, así mismo se aprecia el promedio en general del grupo (x), estableciendo que se desarrolló la velocidad porque se obtuvo en pre-test un promedio de 25 segundos y luego un valor inferior en el post-test de 23 segundos. De manera similar, las niñas mejoraron su velocidad, en donde en la medición inicial obtuvieron una media de 27,82 segundos y en la medición final 26,23 segundos, tal como se aprecia en la figura 4.

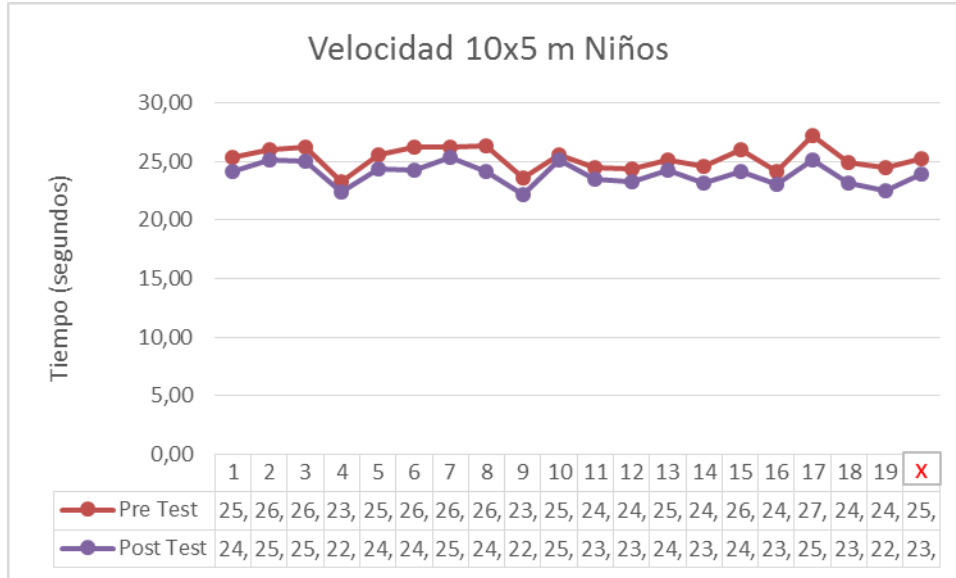


Figura 3. Valores en el test de velocidad por cada niño y grupal.

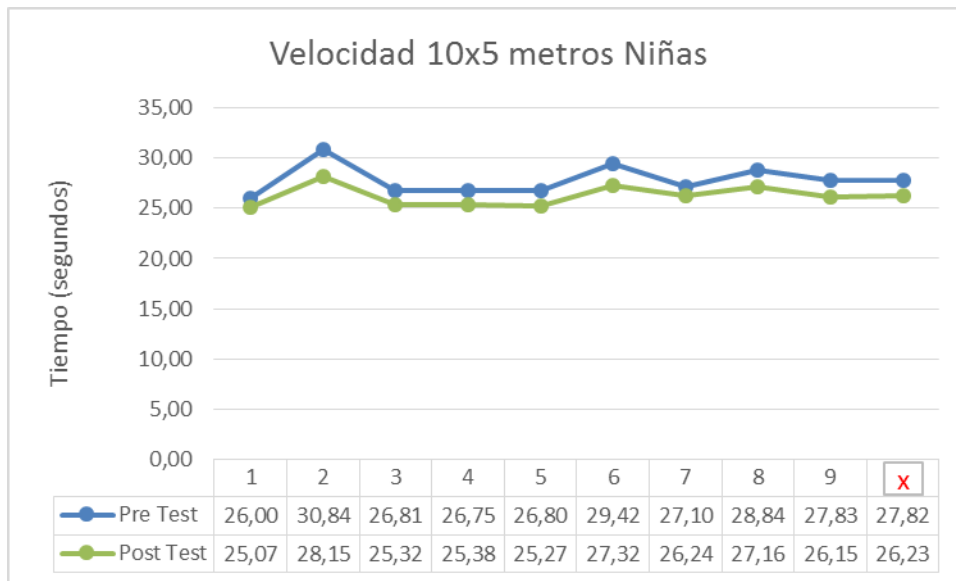


Figura 2. Valores en el test de velocidad por cada niña y grupal.

2.8 Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar los efectos de un programa recreativo a partir de la fuerza y velocidad tras 6 semanas de intervención durante 2 sesiones de 60 minutos a la semana con escolares del Colegio San Antonio, sede San Martín. Los principales hallazgos del estudio indican que el programa constituido por juegos recreativos enfocados en la fuerza muscular y velocidad tuvo un efecto beneficio sobre el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud evaluadas.

En la edad escolar la educación física está enfocada a la mejora de la competencia motriz, sin olvidarse de la mejora de las habilidades de relación, cognitivas y sociales para una formación integral del alumno (González, Cecchini, Fernández-Río y Méndez, 2007). No obstante, existen numerosas pruebas físicas para la evaluación del rendimiento motor (Martínez, 2006), siendo en el ámbito escolar común estas mediciones para evaluar objetivamente a los alumnos (Guio, 2009).

Cabe destacar que es fundamental la valoración de la aptitud física en la educación física escolar para poder ver el desempeño físico y la condición física en las distintas capacidades físicas básicas con la intención de proponer programas para fortalecer las capacidades físicas por medio del entrenamiento recreativo (Aguilar, Calahorro y Moral, 2009), además de tener un seguimiento a lo largo del proceso de crecimiento (Rodríguez de la Cruz, González y López, 2006).

Esta importancia de la evaluación también es debido al interés de observar el desarrollo de las cualidades físicas en sus fases sensibles (García-Verdugo y Landa, 2005). Para la valoración de la fuerza y potencia de piernas ha sido utilizado como medición el salto horizontal, siendo más común en el ámbito escolar el salto horizontal sin carrera previa frente a carrera previa (Gálvez, 2010), el cual este test se empleó en el presente

estudio por el fiable, valido y confiable en población escolar. En cuanto a los resultados obtenidos se encuentran estudios similares con la misma población, en los cuales se mejoró el rendimiento en el salto horizontal (Pumar, Navarro y Basanta, 2015; López, 2017; Torres, 2018) y velocidad agilidad 10x5 metros (López, 2017).

Una de las fortalezas del estudio fue valorar la condición física con test físicos establecidos en la batería EUROFIT y ALPHA, en específico con las pruebas de salto de longitud pies juntos y carrera ida y vuelta 10x5 m, cuya validez, aplicabilidad, confiabilidad y relación con la salud ha sido demostrada en niños y adolescentes (Ruiz, 2006; Ruiz et al., 2011). Por otro lado, entre las principales limitaciones de esta investigación radican en el número de participantes relativamente bajo y el no haber determinado la influencia de la coordinación motora en la fuerza y velocidad.

2.9 Conclusiones

Esta propuesta pedagógica surge de la necesidad de diseñar programas de intervención para fortalecer las debilidades en las capacidades físicas y motrices en niños con la práctica de educación física orientada de manera adecuada. Para ello se considera necesario plantear programas de actividades físicas y recreativas por medio de juegos que se adapten a las necesidades y capacidades de los estudiantes. Con tal propósito, se ha propuesto un programa de actividades recreativas a partir de la fuerza muscular y velocidad para desarrollar éstas capacidades físicas.

Tras analizar los resultados obtenidos en las variables objeto de estudio, se concluye que el programa diseñado de 6 semanas con dos clases de 1 hora a la semana tiene efectos beneficios para los niños del Colegio San Antonio Sede San Martín, ya que se incrementó el rendimiento físico en la fuerza muscular de extremidades inferiores y velocidad.

Por otro lado, los niños tienen mayores valores en los test físicos a comparación de las niñas que tuvieron un rendimiento menor. Por ende, los niños obtuvieron un mejor desempeño físico en las pruebas realizadas en el pre test y post test.

2.10 Recomendaciones

En primera medida se debe realizar en cada año escolar al comienzo y al final unas pruebas físicas o baterías de test para conocer la forma física del estudiante. De esta manera, se identifica las falencias para poder orientar un programa de manera adecuada con los ejercicios bien estructurados y enfocados en desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.

Un programa de intervención debe estar integrado sobre todo con juegos de cooperación, por ello el docente de educación física debe procurar planificar la sesión de clase con ejercicios recreativos y deportivos que motiven a los estudiantes a participar durante toda la clase activamente.

2.11 Referencias

Aguilar, J., Calahorro, F., y Moral, J. (2009). La condición física y el entrenamiento: objetivos y principios. *TRANCES Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1 (5), 222-233.

Arday DN, Fernández-Rodríguez JM, Ruiz JR, Chillón P, et al. Improving physical fitness in adolescents through a school-based intervention: the EDUFIT study. *Rev Esp Cardiol* 2011;64(6):484-91.

Avella Rafael Ernesto, Maldonado Carlos, Ramos Santiago. Entrenamiento deportivo con niños. Universidad de Caldas. Editorial Kinesis. ISBN: 978-8695-87-7. Primera edición. 2005.

Bompa Tudor (2005). Entrenamiento para Jóvenes Deportistas. Planificación y Programas de Entrenamiento en todas las Etapas de Crecimiento. Editorial Hispano Europea S.A. Colección Herakles. ISBN: 84-255-1611-0-. Edición en castellano.

Casimiro, A.J. y Martínez, L.F. (2010). *Pautas metodológicas para la programación. Tareas de actividad física para adultos mayores*. Publicaciones Instituto Andaluza del Deporte.

Castro-Piñero J, Artero EG, España-Romero V, Ortega FB, et al. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: a systematic review. *Br J Sports Med* 2010;44(13):934-43.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., y Skinner, J. S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(7), 1510-1530.

Dumith Samuel, Gigante Denise ET. Al. A Longitudinal Evaluation of Physical Activity in Brazilian Adolescents: Tracking, Change and Predictors. Published in final edited form as: *Pediatr Exerc Sci*. 2012 Feb; 24(1): 58–71. PMID: PMC3650301. EMSID: EMS52961.

España-Romero V, Artero EG, Jiménez-Pavón D, Cuenca-García M, Ortega, F.B., Castro-Piñero, J., Sjöstrom, M., Castillo-Garzón, M.J. y Ruiz, J.R. (2010). Assessing

health-related fitness tests in the school setting: reliability, feasibility and safety: the ALPHA Study. *Int J Sports Med*, 31(7):490-497.

Fröhner Gudrum. Esfuerzo físico y Entrenamiento en Niños. Editorial Federación de Gimnasia de la ex República Democrática Alemana, 2003.

Gálvez Garrido, A.J. (2010). Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 14, N° 141.

Gálvez, A. (2010). Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit. *Revista Digital EFDeportes*, año 14 – N°141. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

García Baena, J. y cols. (2001) *Programa Eurofit: Archivo informático*. Madrid: MECD.

García Manzo Juan Manuel, Navarro Valdivieso Manuel, Caballero José. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones*. ISBN: 84-8013-053- 9. Gymnos Editorial Deportiva. Madrid.

García Pérez RM, García Roche RG, Pérez Jiménez D, Bonet Gorbea M. (2007). Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud: Cuba, 2001. *Revista Cubana Hig Epidemiol*, 45 (1).

García Verdugo, M. y Landa, L.M. (2005). *Medio fondo y fondo. La preparación del corredor de resistencia*. Real Federación Española de Atletismo.

Gibert, A., Sanchez, P., Otañez, A. y Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones biomédicas*, 36 (1).

González Jiménez E, Aguilar Cordero M, García García C, García López P, Álvarez Ferre J, Padilla López C, et al. (2012). Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutrición Hospitalaria*, 27 (1), 177-84

González, C., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J. y Méndez, A. (2007). Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo. *Revista Aula abierta*, 1, 27-38.

Guio, F. (2009). *Fundamentos para la medición y evaluación en la educación física*. Editorial y Publicaciones Universidad Santo Tomas. (Colombia). 115p.

Lobelo F, Pate RR, Dowda M, Liese AD, et al. (2009). Validity of cardiorespiratory fitness criterion-referenced standards for adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 41 (6), 1222-1229.

López, G. (2017). *Efectos de un programa de actividad física polimotor sobre la condición física, medidas antropométricas y la atención es escolares Bogotanos de 8 a 11 años* (Tesis de maestría). Universidad de Santo Tomas de Aquino: Bogotá, Colombia.

Martínez-Gómez D, Eisenmann JC, Gómez-Martínez S, Veses A, Marcos A, Veiga OL. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Rev Esp Cardiol*, 63 (3), 277-85.

Martínez-López, E.J. (2006). *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona, Paidotribo.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*, 32 (1), 1-11.

Platonov Vladimir, Bulatova Marina. La Preparación Física. ISBN: 84-8017-003-5. Editorial Paidotribo. Tercera edición.

Pumar, [B., Navarro, R. y Basanta, S. \(2015\). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17 \(2\).](#)

Rodríguez de la Cruz J., González M., López V. (2006). Los test físicos en secundaria: aproximación a un uso formativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 11, N° 103.

Ruiz JR, Castro-Piñero J, Artero EG, Ortega FB, et al. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med*, 43 (12), 909-23.

Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca MM, Jiménez-Pavón D., Chillón P., Girela-Rejón MJ., Mora J., Gutiérrez A., Suni J., Sjöström M. y Castillo, MJ. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*, 45(6), 518-524.

Ruiz JR. (2006). Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *J Public Health*, 14, 269-77.

Sánchez-Cruz J, Jiménez-Moleón J, Fernández-Quesada F, Sánchez M. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Rev Esp Cardiol*, 66 (05), 371-6.

Secchi, García, España-Romero y Castro-Piñero, (2014). Condición física y riesgo cardiovascular futuro en niños y adolescentes argentinos: una introducción de la batería ALPHA. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 112 (2), 132-140.

Silva G, Aires L, Mota J, Oliveira J, et al. (2012). Normative and criterion-related standards for shuttle run performance in youth. *Pediatr Exerc Sci*, 24 (2):157-69.

Tobarra, S.E., Castro, O.Ó., Badilla, C.R. (2015). Estado nutricional y características socioepidemiológicas de escolares chilenos, OMS 2007. *Rev Chil Pediatr*, 86 (1), 12-17.

Torres, V. (2018). Efecto de un programa de condición de fuerza en las pruebas de lanzamiento de balón medicinal, salto vertical y salto horizontal en alumnado de la ESO de un centro privado. *Sportis*, 4 (2), 208-231.

Vásquez, F., Díaz, E., Lera, L., Meza, J., Salas, I., Rojas, P., Atalah, E. y Burrows, R. (2015). Efecto residual del ejercicio de fuerza muscular en la prevención secundaria de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 25 (2).

Voelcker-Rehage, C., Godde, B., y Staudinger, U. M. (2010). Physical and motor fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31 (1), 167–176.

Weineck Jürgen. Entrenamiento y Práctica Deportiva Escolar. Editorial Paidotribo.2004.

World Health Organization. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Junio de 2016.