



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

ELBER DANIEL SUAREZ SANGUINO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

VILLA DEL ROSARIO



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



2021-2

INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SALESIANO BICENTENARIO CÚCUTA NORTE DE
SANTANDER

PRESENTADO POR:

ELBER DANIEL SUAREZ SANGUINO. CÓDIGO 1193560105

ASESOR.ESP. ADRIAN RAMIREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



VILLA DEL ROSARIO

2021	2
CAPÍTULO I	6
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO	6
RESEÑA HISTÓRICA	7
RECTOR	13
FUNDADORES	14
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	15
MARCO LEGAL	17
HORIZONTE INSTITUCIONAL	19
MISIÓN	19
VISIÓN	19
VALORES INSTITUCIONALES	19
PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	20
FILOSOFÍA	21
HORIZONTES	22
PERFIL DEL ESTUDIANTE	22
ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	25
CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	25
CALENDARIO ACADÉMICO	26
JORNADA ESCOLAR	27
SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	30
ESCUDO	30



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DESCRIPCIÓN DEL ESCUDO	30
HIMNO DE LA INSTITUCIÓN	31
LOGO SOCIEDAD SALESIANA	32
BANDERA	33
COMPONENTE PEDAGOGICO	33
ARTICULACIÓN CON REFERENTES PEDAGÓGICO	35
COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA	36
MANUALES	38
MANUAL DE CONVIVENCIA	38
MANUAL DE FUNCIONES	39
MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	39
DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA	40 39
DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES	40
DERECHOS ACADÉMICOS	42
DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA	43
DERECHOS DE LOS DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS	45
DEBERES DE LOS ESTUDIANTES	47
DEBERES DE LOS DOCENTES, DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS	50
DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA	52
LEY DEL MENOR	55
UNIFORME	57
SALON DE DEPORTES	58
MATRIZ DOFA	59



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CAPÍTULO II	61
PROPUESTA PEDAGÓGICA	61
OBJETIVO GENERAL	61
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	61
INTRODUCCIÓN	62
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	62
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	64
JUSTIFICACIÓN	64
POBLACIÓN	65
ANTECEDENTES	65
¿QUÉ BENEFICIOS ME PUEDEN APORTAR ESTE TIPO DE EJERCICIOS?	68
SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA	69
ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO	76
HÁBITOS SALUDABLES, ESTILOS Y CALIDAD DE VIDA	78
EJERCICIO FÍSICO	79
MARCO LEGAL	80
CAPÍTULO III	83
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	83
CARTILLA METODOLOGICA	105
CAPÍTULO IV	118
CAPÍTULO V	119
FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL	120
SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS	120



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



PLAN TEORICO PRACTICA INTEGRAL	123
CUESTIONARIO	¡Error! Marcador no definido.
NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL	124
BIBLIOGRAFÍA	127

CAPÍTULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

La ciudad de Cúcuta, norte de Santander, por ser zona de frontera, su población se caracteriza por ser una población flotante, inmigrante con procedencia de Venezuela, municipios circunvecinos y de otras ciudades del país.

La emigración es otra característica de la población estudiantil que afecta la estabilidad y permanencia de los jóvenes en la institución, pues un alto porcentaje de familia se traslada a otras ciudades por dificultades laborales o por desplazamiento forzado, derivando de esto que un gran número de estudiantes cursen los grados con extra edad, se retiran y al cabo del tiempo regresan para ser matriculados en el mismo grado.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Las familias de gran parte de los estudiantes presentan necesidades básicas insatisfechas, se ubican en los estratos 1 y 2 debido a que la gran mayoría subsiste de la informalidad, además, se observa muchas familias numerosas, donde solo trabaja uno de ellos y con escasos ingresos; en un bajo porcentaje son padres de familia que son empleados, personas dedicadas al comercio organizado.

En cuanto a la constitución familiar un pequeño número de familias son funcionales en su constitución, que permite el crecimiento integral de los niños, niñas y adolescentes, sin embargo, existe un alto porcentaje de hogares donde los hijos tienen muy poco contacto con sus progenitores y son sus abuelos u otros familiares, quienes ejercen estas funciones, además, madres cabezas de familia quienes velan por el cuidado de sus hijos; también existen familias que se han constituido con posterioridad al rompimiento de antiguos vínculos donde se observa la convivencia de hijos de los dos padres.

Las características de las familias, afectan de manera directa el comportamiento social y rendimiento académico de los estudiantes, porque todos estos aspectos dan lugar a la escasez de afecto, de responsabilidad, aumento de la agresividad, desmotivación y bajas expectativas frente al proyecto de vida.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



RESEÑA HISTÓRICA

El COLEGIO BICENTENARIO, nace como uno de los colegios en Concesión de Infraestructura Educativa, del programa del MEN de garantizar el servicio educativo gratuito con los mejores estándares de calidad, tanto en la estructura física como en los componentes administrativos y pedagógicos a la población más vulnerable y vulnerada de sectores urbano-marginales, conformada por desplazados e insertados en las principales ciudades del país. Ante esta asignación el municipio de Cúcuta determina el sector de Los Olivos, del barrio Antonia Santos de la ciudadela de Juan Atalaya para desarrollar este programa, convocando a entidades públicas y privadas para dar las concesiones de construcción de la planta física y de la administración e implementación de un modelo pedagógico que garantice la calidad de la educación a este tipo de comunidad. El MEN y el Municipio de San José de Cúcuta adjudican la administración y orientación pedagógica a la Universidad de Pamplona, según contrato de concesión N°.01475 del 28 de diciembre 2007, denominado:

“CONTRATO DE CONCESIÓN DE INFRAESTRUCTURA EDUCATIVA PARA LA ORGANIZACIÓN, OPERACIÓN Y PRESTACIÓN EN ELLA DEL SERVICIO PÚBLICO DE EDUCACIÓN FORMAL CELEBRADO ENTRE EL MUNICIPIO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA Y LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, PARA ORGANIZAR, OPERAR Y



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



PRESTAR EL SERVICIO EDUCATIVO DE EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA”.

La construcción de la planta física se divide en dos fases: adecuación del lote a cargo del municipio y el levantamiento de la planta física a cargo del consorcio “Constructores de los Santanderes”. La interventoría será llevada a cabo por el “Fondo financiero de proyectos de desarrollo”, FONADE. Ante la premura de tiempo e imposibilidad de la entrega de la planta física para iniciar las actividades académicas de 2008 y atender los 1440 estudiantes estipulado en el contrato, se determina dar un aplazamiento determinado en un primer OTROSÍ al contrato y donde el Municipio y el MEN plantean la entrega de la construcción para inicios del 2009, adjudican compartir la planta física del colegio Nuestra señora de Monguú, ubicado en la calle 9ª No. 47 – 15 e iniciar atendiendo solo 720 estudiantes de preescolar y educación básica primaria.

Inicio de actividades académicas. El Municipio San José de Cúcuta a través de la Secretaría de Educación, bajo la dirección del doctor Pablo Emilio García, autoriza a la Universidad de Pamplona, bajo la rectoría del doctor Pedro León Peñaranda y el decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, profesor José Rojas, dar inicio a las actividades académicas del colegio del contrato de concesión con las modificaciones contempladas y legalizado con el nombre: “COLEGIO BICENTENARIO, OPERADO POR LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA”, el 15



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



de febrero de 2008 bajo la dirección de la profesora Clara Araque.

En el año académico de 2008 se atendió una población estudiantil cercana a 720 estudiantes de preescolar a quinto de básica primaria en las dos jornadas: mañana y tarde. En el año 2009 y ante la reorganización administrativa y financiera de la Universidad de Pamplona, la nueva rectora Dra. Esperanza Paredes y el decano de la facultad de educación profesor Carlos José Gil Jurado, autorizan dar inicio a las actividades académicas el 10 de febrero para atender una población real matriculada de 683 estudiantes, de preescolar, básica primaria y grado sexto de básica secundaria distribuidos en 21 grupos; 15 grupos se atendieron en las instalaciones del colegio Nuestra señora de Monguú y 6 en el colegio Eduardo Cote Lamus, debido a que el municipio a la fecha, no ha iniciado la construcción de la sede del colegio, situación que generó la elaboración de un segundo OTROSÍ al contrato donde se da una segunda fecha para la Entrega de la planta física del colegio: finales de enero de 2010. Esta población estudiantil se atendió con una nómina de 25 docentes, un psicólogo, una coordinadora, una secretaria y una empleada de servicios generales bajo la dirección del profesor:

Jairo Alonso Ramírez Castellanos como rector del colegio. A partir del segundo semestre, por motivos contractuales con el colegio Eduardo Cote Lamus no se continuó atendiendo los seis grupos que allí se atendían, teniendo que trasladarlos a la sede del Colegio de Nuestra Señora de



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Monguí, situación que llevó a las directivas a fusionar los tres grados de transición en un solo espacio, los cuatro primeros en dos, igualmente los cuatro segundos y así liberar las 6 aulas faltantes.

En el 2010 se nombra al Psicólogo Especialista en Gestión Educativa Ricardo Suárez Jáuregui como nuevo rector del colegio, se procede a seguir prestando el servicio educativo en la sede provisional a la fecha del 2012. En diciembre 15 de 2012 la Alcaldía de San de José de Cúcuta hace entrega de las nuevas instalaciones del Colegio Bicentenario ubicado donde actualmente se labora.

A partir del año 2013 se inician las actividades académicas según el calendario estipulado por la Secretaría de Educación Municipal con 1320 estudiantes desde preescolar hasta el grado décimo; asumiendo la rectoría temporalmente el Dr. Raúl Quintero Guio. A mediados del mes de mayo, por petición de los padres de familia se posesionó el Dr. Luis Alberto Díaz Pérez como nuevo rector del colegio hasta el mes de abril del 2015.

En el año 2014 la Institución Educativa cuenta con la primera promoción de Bachilleres distribuidos en las dos Técnicas que ofrece la Universidad de Pamplona. En el mes de mayo toma



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



el cargo de Rector el Pbro. Juan Carlos Mora Mora por un lapso de 4 meses. En el año 2015 continúa la rectoría Luis Alberto Díaz Pérez, cumpliendo con sus obligaciones hasta el mes de abril del 2015. En el mes de mayo asume la rectoría Pbro.

Juan Carlos Mora Mora quien duró aproximadamente cuatro meses. En octubre del año 2015 asume la rectoría del colegio a partir de la fecha de entrega del Padre Juan Carlos Mora Mora el Señor Geovanny Cubillos Osorio. En el año 2016 el rector fue el Señor Geovanny Cubillos Osorio continua. En el año 2017 asume la dirección del colegio Mg. Leidy Lorena Vásquez Ruíz En el año 2018 hasta el año 2019 es rectora del colegio Mg. Leidy Lorena Vásquez Ruíz y con ella finaliza el contrato de concesión en su administración con la Universidad de Pamplona durante el mismo año. En el año 2020 se celebra un nuevo contrato a término de un año entre la Alcaldía Municipal y la Unión Temporal Crecer Educados- Bicentenario. La administración la asumió el director ejecutivo Oscar Arnulfo Villamizar Briceño y la Dra. Ruth Mery González Sepúlveda como Rectora.

En el 2021 se otorga un nuevo contrato a término de un año entre la Secretaría de Educación Municipal y la Sociedad Salesiana implementando la pedagogía de San Juan Bosco formando “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”. La dirección la asumen 9 directivos: el padre



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Mauricio Cuadros director administrativo, rector Carlos Eduardo Guerra, padre Wilfer Cardozo SDB – coordinador de pastoral, coordinador académico de secundaria Jefferson Monsalve, coordinadora de primaria Martha Patricia Parada Parra y coordinadora de convivencia Dr. Eliana Cárdenas, psicólogos Nelson Rosales y Yerinson Gómez, trabajadora social Meivy Díaz; 48 docentes y 12 administrativos de la Institución Educativa Bicentenario con presencia salesiana. La Institución Educativa Bicentenario, de carácter oficial ahora será administrada por el carisma salesiano, buscando la promoción integral del ser humano.

RECTOR

CARLOS EDUARDO GUERRA GONZALEZ

Es el representante legal de la Institución ante las autoridades educativas y civiles, así mismo

- Orientar la ejecución del Proyecto Educativo Institucional.
- Velar por el cumplimiento de las funciones docentes y el oportuno aprovisionamiento de los recursos necesarios para tal efecto.
- Promover el proceso de mejoramiento continuo de la calidad en la Institución.
- Mantener activas las relaciones con las autoridades educativas, patrocinadores o auspiciadores de la Institución y con la comunidad local para el mejoramiento de la vida comunitaria.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Establecer canales de comunicación entre los diferentes estamentos de la Comunidad Educativa.
- Orientar el proceso educativo con la asistencia del Consejo Académico.
- Ejercer las funciones disciplinarias que le atribuyen la ley, los reglamentos y el Manual de Convivencia.
- Identificar las nuevas tendencias, aspiraciones e influencias para canalizarlas a favor del Mejoramiento del Proyecto Educativo Institucional.
- Promover actividades de beneficio social que vinculen al establecimiento con la comunidad local.
- Aplicar las disposiciones que se expidan por parte del Estado concerniente a la prestación del servicio educativo.
- Liderar y ser responsable de la construcción, implementación y renovación del proyecto educativo institucional. Sus funciones están encaminadas a fijar horizontes y acompañar los procesos administrativos-pedagógicos que integran el proyecto educativo institucional.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FUNDADORES

El Municipio San José de Cúcuta a través de la Secretaría de Educación, bajo la dirección del doctor Pablo Emilio García, autoriza a la Universidad de Pamplona, bajo la rectoría del doctor Pedro León Peñaranda y el decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, profesor José Rojas, dar inicio a las actividades académicas del colegio del contrato de concesión con las modificaciones contempladas y legalizado con el nombre: “COLEGIO BICENTENARIO, OPERADO POR LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA”, el 15 de febrero de 2008 bajo la dirección de la profesora Clara Araque.

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El Proyecto Educativo Institucional es un documento reglamentario establecido por el Ministerio de Educación Nacional, donde las instituciones educativas definen o enmarcan sus principios, fundamentos filosóficos, objetivos, y demás métodos pedagógicos a desarrollar por las mismas. Es la manera de asumir la práctica pedagógica ajustada a las necesidades y expectativas de la comunidad, despertando el interés colectivo en la toma de decisiones y hace de su administrador un líder en gestión de todos los procesos educativos que se ofertan. El PEI es el documento líder



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



que asume el Colegio Bicentenario para cumplir con la misión formativa que le encomienda la sociedad y el estado; donde se establecen cada una de las estrategias, acciones y protocolos pedagógicos y administrativos.

En base a referencias teóricas vigentes y en las experiencias educativas de orden Nacional e Internacional, el Proyecto Educativo Institucional asume el enfoque socio crítico y el constructivista dadas las condiciones de la población escolar, mientras se capacita a toda la comunidad educativo pastoral en el modelo que se trabaja en los colegios salesianos del Norte de Santander. Por ello, el concepto de pertinencia como referente de calidad, atraviesa toda la propuesta educativa institucional y determina las líneas de orientación para el trabajo pedagógico y la gestión institucional. El enfoque pedagógico parte de una pregunta problematizadora le permite al educando una formación situada en su realidad, y a la vez, sentirse incluido y reconocido como protagonista de su propio proceso educativo, razón por la cual, el PEI garantiza que el educando aprenda a situarse en su contexto y ponga todas sus capacidades intelectuales, sociales, afectivas y culturales, al servicio del cambio de su propia realidad y contexto. Así mismo, se presenta una propuesta pedagógica situada en un contexto de cambio y transformación para el mejoramiento en eficiencia y eficacia dentro del sistema de aprendizaje basado en fenómenos, en 4 áreas básicas integradas respondiendo a los lineamientos curriculares de la



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



educación formal en Colombia y que son potenciadas en los textos guías que se les entregan.

Nuestro PEI está enfocado a la formación integral de los estudiantes, y el enfoque pastoral que tiene nuestro Sistema educativo, se basa en lo que denominaremos el “Sistema Preventivo Salesiano” que está orientado en formar " buenos cristianos y honestos ciudadanos”. Se potencia el carácter asociativo que tienen los estudiantes y se forman para que ellos sean conscientes de sus capacidades de liderazgo, de los valores que poseen y los orienta para que se comprometan en el cambio de su entorno. La evangelización no es ajena a la educación y no se pretende hacer proselitismo de ninguna índole, sino ver cómo la parte espiritual que poseemos no se queda en una realidad aislada e intimista, sino que se convierte en compromiso y transformación que potencia el aspecto humano y lo compromete con el cambio de su entorno.

MARCO LEGAL

El presente Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes pretende darle operatividad

Norma legal	Fundamento
Ley General de Educación	Artículo 11: niveles de la educación formal La educación formal en sus distintos niveles tiene por objeto desarrollar en el estudiante conocimientos, habilidades, actitudes y valores mediante los cuales las personas puedan. Fundamentar su desarrollo en forma permanente. Artículo 23. establece que la Educación Básica debe cumplir con las áreas obligatorias y fundamentales.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Decreto 1290 de 2009	“Que el reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los educandos de los En su artículo 8, establece la creación del Sistema Institucional de Evaluación de los educandos.
Decreto 2247	Por el cual se establecen normas relativas la prestación del servicio educativo del

de 1997	nivel preescolar
Decreto Reglamentario 1860/1994	Faculta a las instituciones Educativas para implementar su Proyecto Educativo institucional, PEL — PEPS. artículo 41: el nivel de Educación Media Técnica, además de las áreas propias de las especialidades que se ofrezcan en la Educación Media Técnica, serán obligatorias y ú fundamentales como las señaladas para la Educación Básica
Resolución 4210 de 1996	Reglamentación del Servicio Social Estudiantil! Obligatorio.
Decreto 1743 de 1994	Artículo 7 establece líneas para el Servicio Social en educación ambiental
Guía N°21 del MEN	Establece las competencias laborales generales para la articulación de la educación con el mundo productivo.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Ley 1620	Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. El objetivo de la ley, en concordancia con el mandato constitucional y la Ley General de Educación, Ley 115 de 1994, es promover y fortalecer la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes de los niveles educativos de preescolar, básica y media, dentro y fuera de la escuela, para llegar contribuir a la formación de ciudadanos activos que aporten a la «construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural.
Decreto 1421 29 de agosto del 2017	"Porel Cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a agosto 2017 la población con discapacidad"

HORIZONTE INSTITUCIONAL

MISIÓN

Somos Salesianos Bicentenarios, religiosos y laicos e inspirados en el sistema preventivo de San Juan Bosco, como iglesia en comunidad educativa pastoral, brindando formación para la vida teniendo en cuenta los valores, la espiritualidad en los niños y jóvenes, especialmente a los más vulnerables y la inclusión educativa a través de una educación que los hace íntegros y competentes.

Nuestro compromiso es formar "buenos cristianos y honestos ciudadanos"

fortaleciendo las capacidades y habilidades en las pruebas saber.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



VISIÓN

Hacia el 2025 el colegio salesiano Bicentenario será líder en la implementación de la investigación como procesos de aprendizaje, formación tecnológica, implementando referentes de calidez humana, desarrollo cultural en la realidad nortesantandereana. Proponiendo a los jóvenes vivir la vida con autenticidad, dando primacía a Dios, creciendo en profesionalidad, en articulación con la educación superior.

VALORES INSTITUCIONALES

- La Solidaridad, eje de los valores institucionales como fundamento de la formación de personas con responsabilidad social a partir del trabajo colectivo y la interdisciplinariedad.
- La Equidad, manifestada en primera instancia en el ofrecimiento de sus servicios sin distinciones de raza, credo o procedencia social como un aporte a la construcción de la democracia.
- El Respeto a la Diversidad, basado en la convicción de la diversidad del ser, como elemento Potenciador del desarrollo. Valor básico al considerar las diferentes realidades y condiciones individuales de sus miembros y las formas de organización local, regional y nacional que caracterizan sus sedes. Su desarrollo implica, a la vez, la tolerancia y el pluralismo.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- La Libertad, como valor inherente a la humanidad para buscar la verdad sin restricciones, producir el conocimiento y el progreso de la sociedad. Implica la conciencia del sujeto sobre sus intereses, derechos, deberes y responsabilidades políticas con un alto sentido de Responsabilidad colectiva.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- Criterio Preventivo: este principio acompaña a las personas en el desarrollo de actitudes que le permitan superar situaciones difíciles y ayudamos a valorar el sentido de su juventud y a vivir en plenitud sus aspiraciones, dinamismos e impulsos.
- Ambiente Educativo: este principio se caracteriza por: -el espíritu de familia, -trabajo diario y esfuerzo de cada miembro de la institución y la innovación y creatividad, -un ambiente de alegría y fiesta en la institución.
- Experiencia de fe, que se caracteriza por: -el encuentro con Dios en la vida ordinaria, La celebración de la fe, de los sacramentos, la devoción a María Auxiliadora, el sentido de iglesia.
- Compromiso cristiano: -en el cumplimiento del deber, -en la proyección solidaria y misionera,



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



-en la vida ciudadana de este modo, en la continuidad con la experiencia Pedagogía de Don Bosco y María Mazzarello. La presencia Salesiana se convierte en “familia” cuando el afecto es correspondido y todos, educadores, padres, madres, jóvenes y niños.

FILOSOFÍA

Se establece en la Institución Educativa Colegio Bicentenario un equipo profesional de apoyo conformado por psicólogo, trabajador social y terapeuta ocupacional el cual, como equipo humano interdisciplinario capacitado, busca potenciar las fortalezas de nuestros niños a partir de nuestra filosofía de amor, abordando las diferentes dimensiones del ser humano: espiritualidad, formación en valores, cognición, adaptación al entorno, socialización y conducta. Ofreciendo a cada uno de los estudiantes en condición de discapacidad las condiciones óptimas para realizar las adecuadas modificaciones en el ámbito educativo que permitan su consecución con cada uno de los estándares de calidad, así mismo, contando con convenios interinstitucionales que garantizan a cada uno de los educandos una mejor calidad de vida.

HORIZONTES

Contribuir a la construcción de una sociedad democrática en el ejercicio de la libertad desde la formación de niños, niñas, jóvenes y adolescentes con liderazgo, valores, emprendimiento e



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



investigación a través del Proyecto Educativo del Instituto bicentenario, en concordancia con los principios y fines de la Educación Colombiana y demás parámetros normativos que se emitan al respecto.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

Los educandos del Colegio salesiano Bicentenario, se caracterizan por:

- Estar dispuestos a participar en el proceso permanente de aprendizaje.
- Ser respetuosos de los demás miembros de la comunidad educativa
- Desarrollar su capacidad de iniciativa y creatividad
- Trabajar pedagógicamente tanto de manera individual como en equipo
- Participar proactivamente en las actividades escolares
- Desarrollar su afectividad como parte vital en la construcción de felicidad y de buenas relaciones con los demás.
- Asumir compromisos de buena voluntad.
- Mantener bien cuidado su cuerpo y su presentación personal
- Demostrar interés por mantener y cuidar el entorno.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



- Tener sentido de pertenencia por la institución
- Apoyar y participar en todas las actividades culturales y académicas extracurriculares
- Respetar en todos los sentidos el uso de las TIC como herramientas tecnológicas y didácticas para el desarrollo de diferentes actividades académicas y culturales de la institución
- Respetar la igualdad de condiciones en sus compañeros
- Cultiva el valor de la oración personal y comunitaria como encuentro con Dios. (Madurez cristiano -espiritual)
- Se responsabiliza de sus decisiones, cumple con los deberes y las normas que favorecen su bienestar y actúa con constancia, responsabilidad y conciencia. (Madurez actitudinal - personal)
- Forma su voluntad para tomar decisiones coherentes y responsables teniendo en cuenta los puntos de vista de los demás. (Madurez actitudinal -personal)
- Muestra satisfacción por el trabajo realizado y valora el aprendizaje como éxito personal. (Madurez actitudinal -personal)
- Crítico, analítico con capacidad para apropiarse del saber y construir nuevos saberes, con un permanente espíritu de investigación y consulta mediante el óptimo uso de la información.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



(Madurez intelectual-laboral)

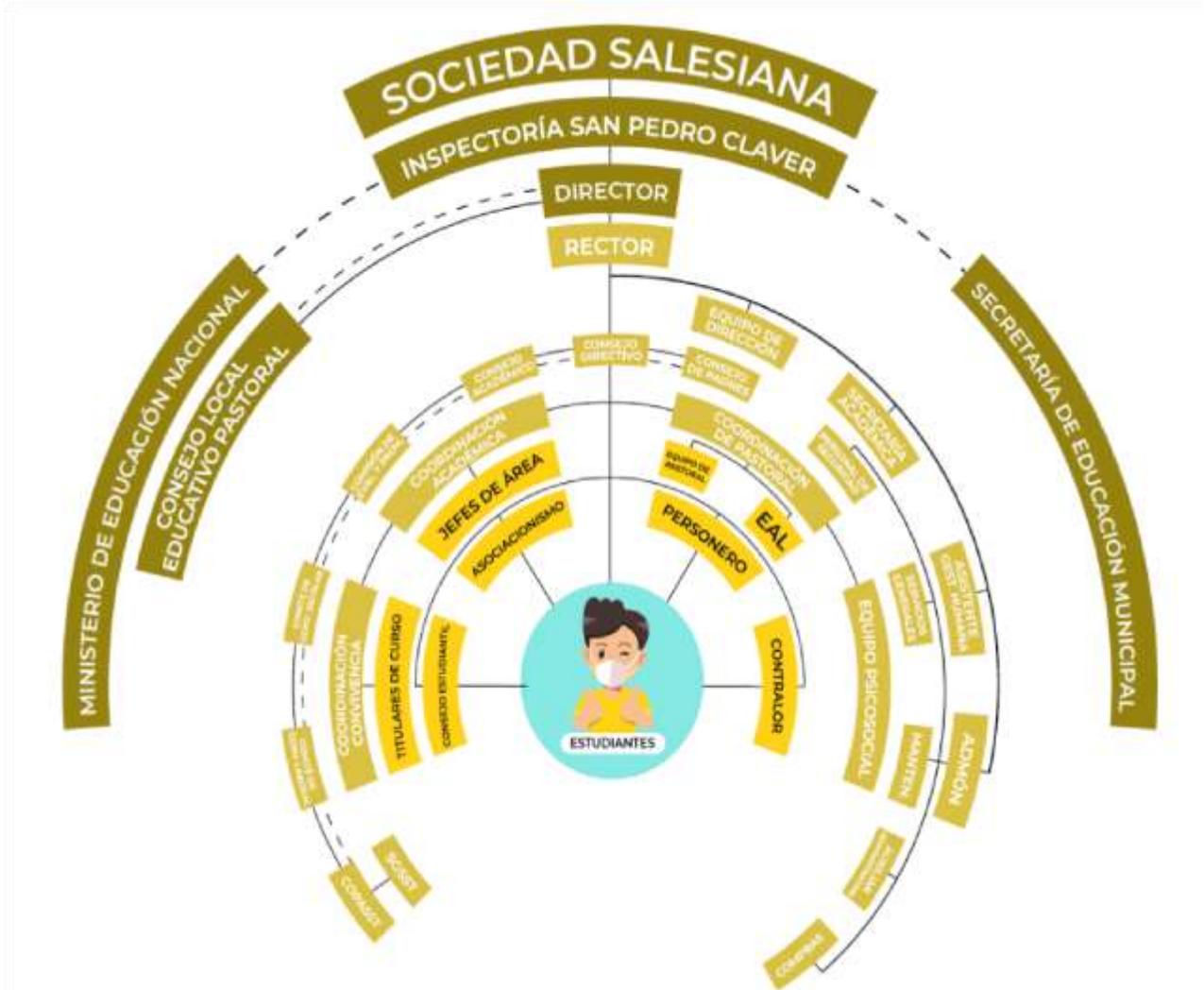
- Puntual y responsable en las obligaciones académicas asignadas. (Madurez intelectual laboral)
- Asume una actitud responsable hacia el cuidado del medioambiente.
- Solidario ante el dolor y sufrimiento humano, defensor del medio ambiente y vivencia los valores cívicos. (Madurez social-familiar).



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

Garantizar la prestación del servicio en condiciones de oportunidad, eficiencia y calidad requiere la gestión del tiempo escolar, entendida como la relación del tiempo de establecimiento, del tiempo



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1°
 MERGEF
 ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



de los estudiantes y del tiempo de los educadores; es decir, establecer los lineamientos y orientaciones en su cumplimiento del calendario académico, de la jornada escolar y de la jornada laboral pensada siempre en el enfoque de derechos y del mejoramiento de la calidad de la educación, con ambientes favorables laborales que propicien el aprendizaje.

CALENDARIO ACADÉMICO

El Colegio Salesiano Bicentenario realiza su organización de actividades anuales de acuerdo al Calendario académico estipulado en la Resolución xx de la Secretaría de Educación Municipal, donde se expone cuarenta (40) semanas de trabajo académico para los estudiantes que se distribuyen en tres períodos; de igual forma cinco (5) semanas institucionales donde los directivos docentes y docentes realizan actividades conjuntas de reformulación, desarrollo, evaluación, revisión, resignificación o ajuste del Proyecto Educativo Institucional PEI; revisión, seguimiento y evaluación del Plan de Estudios; a la investigación como estrategia pedagógica apoyada en TIC, la modernización académica y educativa; a la autoevaluación institucional anual; a la revisión y análisis de los procesos desarrollados en los manuales de convivencia y a la labor de los comités de convivencia; a la revisión, análisis y uso de los resultados de la evaluación interna y externa de los estudiantes prueba SABER, índice sintético de calidad ISCE; al análisis y uso de los resultados



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



de la evaluación de docentes y directivos docentes; a la evaluación y ajuste del Plan de Mejoramiento Institucional. Y por último siete (7) semanas de vacaciones para estudiantes.

JORNADA ESCOLAR

El rector establece el horario de la jornada escolar al comienzo de cada año escolar, de conformidad con las normas vigentes (Ley 115 de 1994, Decreto 1075 de 2015), el proyecto educativo institucional y el plan de estudios. La Institución educativa ha establecido el siguiente horario para cada uno de los niveles de forma presencial.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	Transición	Básica Primaria	Básica Secundaria	Media
ENTRADA	6:30 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.
1ª. Hora de Clase	6:30 a.m. a 7:30 a.m.	6:00 a.m. a 7:00 a.m.	6:00 a.m. a 7:00 a.m.	6:00 a.m. a 7:00 a.m.
2ª. Hora de Clase	7:30 a.m. a 8:30 a.m. Descanso 8:30 a.m. a 8:50 a.m.	7:00 a.m. a 8:00 a.m. Descanso 8:00 a.m. a 8:20 a.m.	7:00 a.m. a 8:00 a.m.	7:00 a.m. a 8:00 a.m.
3ª. Hora de Clase	8:50 a.m. a 9:50 a.m.	8:20 a.m. a 9:20 a.m.	8:00 a.m. a 9:00 a.m. Descanso 9:00 a.m. a 9:20 a.m.	8:00 a.m. a 9:00 a.m. Descanso 9:00 a.m. a 9:20 a.m.
4ª. Hora de Clase	9:50 a.m. a 10:15 a.m. Descanso 10:15 a.m. a 11:15 a.m.	9:20 a.m. a 10:20 a.m.	9:20 a.m. a 10:20 a.m.	9:20 a.m. a 10:20 a.m.
5ª. Hora de Clase	11:15 a.m. a 12:15 p.m.	10:20 a.m. a 11:20 a.m. Descanso 11:20 a.m. a 11:40 a.m.	10:20 a.m. a 11:20 a.m.	10:20 a.m. a 11:20 a.m.
6ª. Hora de Clase		11:40 a.m. a la 12:40 p.m.	11:20 a.m. a 12:20 p.m. Descanso 12:20 p.m. a 12:40 p.m.	11:20 a.m. a 12:20 p.m. Descanso 12:20 p.m. a 12:40 p.m.
7ª. Hora de Clase			12:40 p.m. a 1:40 p.m.	12:40 p.m. a 1:40 p.m.
SALIDA	12:15 p.m.	12:30 p.m.	1:40 p.m.	1:40 p.m.

Parágrafo: Los estudiantes de los grados décimo y undécimo asistirán en la jornada de la tarde, para atender a las clases de la Articulación con el SENA. Este horario se realizará de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
 MERGEF
 ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



EICC – PICC – HME (Articulación e integración).

La institución educativa está enfocada hacia la excelencia educativa, a través del fortalecimiento curricular para lograr currículos de calidad y para avanzar en el mejoramiento de los aprendizajes de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, haciendo uso de un conjunto de referentes, herramientas e instrumentos pedagógicos. Por lo tanto, se fomentan las competencias ciudadanas y hacer énfasis en los procesos de lectura y escritura para los grados 3° y 5°, 9°, 10° y 11°.

Teniendo en cuenta la Estrategia de Integración de Componentes Curriculares (EICC), se realiza el proceso de revisión y actualización de los planes de área y aula, impactando los procesos de enseñanza-aprendizaje, los procesos de evaluación y los procesos de acompañamiento pedagógico. Entonces, el fortalecimiento institucional es un proceso continuo - sistémico que involucra a toda la institución educativa en sus aspectos institucionales y sus acciones en el aula, todo esto encaminado a obtener mejores resultados en las evaluaciones externas e internas que se realizan. La institución educativa se traza metas a corto y mediano plazo; además propone acciones inmediatas para implementar en el aula todo esto enfocados a cumplir lo propuesto en el Proyecto Educativo Institucional.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

ESCUDO



DESCRIPCIÓN DEL ESCUDO

El escudo como emblema de nuestra Institución refleja:

El libro: conocimiento y enseñanza para nuestros estudiantes, con innovación educativa para fortalecer los procesos de aprendizaje partiendo de la transformación cultural, digital y social.

Símbolo de Inclusión: Nuestra Institución educativa como eje central busca atender las necesidades de aprendizaje de todos los niños, niñas y adolescentes siendo guía en sus procesos cognitivos brindando apoyo social y emocional en cada proceso especialmente en aquellos casos donde la vulnerabilidad se apropia de los procesos educativos.

Manos abiertas: Las manos muestran la fraternidad y la calidad humana de su cuerpo docente, siempre dispuestos al servicio de sus educandos.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



HIMNO DE LA INSTITUCIÓN

CORO

A la lid gallarda y fuerte juventud,

a marchar, a cantar.

Tu blasón glorioso en lo alto has de plantar

tu virtud, tu ideal. Una

estrella es luz en tu fanal,

a su amparo siempre vencerás.

II

De Don Bosco en pos compacto Batallón

a luchar, a triunfar.

Corazón valiente y listo para combatir.

Por tu FE, por tu Dios.

Llenarás el mundo con tu santo afán,



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



de vencer, o morir.

III

Tu valor es una prenda de verdad.

Tu vivir, fulgor de eternidad.

En tu vida alumbró el sol

del porvenir, batallón juvenil.

LOGO SOCIEDAD SALESIANA



Sobre el fondo una “S” estilizada (Salesianos) atravesando una esfera, como un globo terrestre, delimitado a derecha y a izquierda por dos cortes de colinas/dunas. En el centro del globo, a caballo entre el sendero “S” y las dunas/colinas, se coloca la segunda imagen: una flecha que mira hacia lo alto, apoyada en tres columnas perpendiculares, encima de las cuales tres círculos rellenos ponen de manifiesto la imagen estilizada de tres personas; la primera, colocada en el



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



centro y más alta, se encuentra en el vértice de la flecha, y las otras dos a los lados, como abrazándose con la figura del centro. Las tres personas estilizadas y la flecha hacia lo alto, presentan también la imagen de una casa normal, con techo para la lluvia (los brazos) y los pilares para sostenerla (los cuerpos de las tres personas).

BANDERA



La bandera Colegio Salesiano Bicentenario, la componen dos franjas, una blanca y otra verde de igual tamaño. El blanco representa la afirmación de la vida, de los valores y de las buenas costumbres y la intención firme de trabajar por la consecución de la paz. El verde nos recuerda la esperanza puesta en los niños y jóvenes, por su salvación y la creación de un país nuevo.

COMPONENTE PEDAGOGICO

La Escuela Salesiana, mediante el desarrollo de su acción educativa y su aportación específica a la sociedad, actualiza la experiencia educativa de Don Bosco, a lo largo de los años, siguen estando presentes entre los niños y jóvenes. Convencidos de su valor y originalidad, la propuesta educativo-pastoral tiene su raíz en dicha experiencia y se fundamenta en los siguientes principios



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



y criterios de actuación. Desde esa perspectiva, se construye un currículo y se implementa un plan de estudios que promuevan una formación basada en competencias desde todas las diferentes áreas y asignaturas del conocimiento.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ARTICULACIÓN CON REFERENTES PEDAGÓGICO

<p>Modelo Pedagógico</p>	<p>Sociocrítico: Asume que la tarea de la Escuela es formar para la vida y en la vida, horizonte desde el cual se planea, se ejecuta y se emprenden acciones de mejora. Considera que el conocimiento no está hecho, sino que se construye y que tienen sentido en cuanto se orienta a prácticas de transformación social</p>
<p>Enfoque Pedagógico</p>	<p>Sistema Preventivo de Don Bosco: Busca la promoción integral del estudiante a través de la religión, la razón y el amor que alejan las prácticas represivas. Se realiza con la presencia amigable del educador entre los niños y jóvenes para prevenir cualquier tipo de malestar en cada vida y en los grupos que conforman, «construyendo clima de FAMILIA</p>
<p>Diseño Curricular</p>	<p>Por áreas y asignaturas, abordadas por grados y ciclos: con el fin de hacer realidad la educación integral, el plan de estudios se orienta a fortalecer el desarrollo de las competencias de acuerdo a las posibilidades de cada estudiante en su ciclo de desarrollo vital.</p>
<p>Horizonte Curricular</p>	<p>Formación basada en competencias: los planes de estudio y las clases parten de la pregunta "¿qué habilidades prácticas y productivas queremos desarrollar con los estudiantes?" y luego sí se buscan la información o los temas que deben "abordarse para que se dé tal resultado. Dicha formación se va evidenciando por. "desempeños en diversos niveles: bajo, básico, alto y superior</p>
<p>Estrategia pedagógica</p>	<p>Estrategia — Aprendizaje basado en Proyectos: como estrategia metodológica en cual se la role inatares o conjunto de tareas con base en uña regina, un problema Pedagógica — puntero usando proceso de gestión y solución renta.</p>



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA

De conformidad con la ley 1620 del año 2013. Se conforma el comité el cual se establece que, para ser miembro activo al comité de convivencia escolar, se trata en cuenta los siguientes criterios:

- Estar vinculado a la comunidad educativa
- Demostrar actitudes y valores, con la autenticidad y congruencia con el proyecto educativo institucional.
- Demostrar un alto grado pertenencia, compromiso con el colegio y entrega al servicio educativo de la institución.
- Comulgar con la filosofía del colegio Bicentenario con sus principios y haber manifestado Siempre respeto por la institución y sus componentes.
- Conocer la parte pertinente del manual de convivencia y la ley 1620 del año 2013 con el decreto reglamentario.
- Disponer del tiempo para el servicio, las reuniones y las diferentes actividades programadas por este comité.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Los miembros del comité de convivencia escolar participan de la siguiente manera por derecho propio y por elección. Son miembros por derecho propio:

- El rector
- El coordinador de Convivencia
- Orientadores escolares
- Trabajador Social

Son miembros por elección:

- Un representante de los profesores, elegido en asamblea general de docentes.
- El presidente del consejo de padres de familia
- El personero elegido por los estudiantes
- El presidente del consejo estudiantil

El comité de convivencia escolar cuando lo considere necesario para el cumplimiento de sus objetivos y funciones podría invitar a miembros de la comunidad educativa, funcionarios o representantes de las entidades públicas o privadas, o personas expertas y otras personas naturales



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



o jurídicas, cuyo aporte puede ser de gran utilidad. Los invitados tendrán voz, pero no tendrán voto dentro de las respectivas sesiones establecidas.

MANUALES

MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia del colegio bicentenario operado por la unión temporal crecer educados a partir del año 2020 con proceso de Resignificación al 2021; mientras se desarrolló su Re significación para dar los procedimientos en el año 2021, contiene los principios que contribuyen armonizar la convivencia y a generar un clima y ambiente escolar positivo de relaciones con el fin de favorecer el desarrollo integral y armónico basado en el aprendizaje productivo y significativo del estudiante. Este manual fue elaborado con la participación de la comunidad educativa que condujo a los acuerdos en los contenidos acerca de los derechos y deberes de los estudiantes los estímulos y sanciones la participación y las relaciones entre los mismos. El propósito del presente manual de convivencia es consignar, promover y dar a conocer a todos los miembros que conforman la comunidad educativa del colegio bicentenario operado por la unión temporal crecer educados, las condiciones propicias para construir relaciones sociales de calidad, en El desenvolvimiento del trabajo y vivencia escolar de la comunidad educativa, particularmente de los niños niñas y adolescentes es un propósito de desarrollar una formación humana integral.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Las relaciones de calidad se dan cuando quienes integran la comunidad académica, proceden en el marco del respeto mutuo; el reconocimiento del otro o otra el acatamiento de las normas, la solidaridad, la colaboración, la participación en los procesos de mejoramiento del clima institucional, entre otras acciones, con el propósito de alimentar siempre la sana convivencia digna y un desarrollo eficiente de la labor escolar.

MANUAL DE FUNCIONES

Para dar desarrollo y colocar en marcha el proyecto educativo institucional se hace necesario definir claras políticas que incorporen las funciones de cada uno de los integrantes del colegio bicentenario.

MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

Dentro de la institución educativa, se establece el manual de procedimientos para unificar y orientar la ejecución de cada proceso a desarrollar, de tal manera que todos sus miembros, tengan el completo conocimiento de los diferentes procesos y conductos regulares; para actuar en cada uno de los estamentos y Oriente en su accionar en una dirección unificada que guíe la institución hacia el logro integral, eficiente y eficaz de los objetivos y metas para ello.

DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

Hace referencia a aquellos derechos de los que gozan los individuos como particulares y que no pueden ser restringidos por los gobernantes, siendo por tanto inalienables, e imprescriptibles.

El artículo 44 y ley 16 de 1972 consignan como derechos fundamentales de los niños:

1. La vida,
2. La integridad física
3. La salud y la seguridad social
4. La alimentación equilibrada
5. A un nombre y nacionalidad
6. Tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor
7. La educación y la cultura
8. La recreación y uso adecuado del tiempo libre
9. La libre expresión de su opinión.
10. Derecho a la igualdad,



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



11. Al reconocimiento de la personalidad,
12. A la intimidad personal y familiar.
13. Al libre desarrollo de la personalidad,
14. A la libertad de conciencia, de religión y de culto,
15. A la libertad de expresión su opinión,
16. Derecho a la honra,
17. A la paz,
18. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta,abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos.
19. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en lostratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DERECHOS ACADÉMICOS

20. Gozar de un ambiente físico y humano propicio para el estudio.
21. Recibir las clases completas dentro del horario establecido.
22. Solicitar y recibir de los profesores asesoría para la solución de dificultades de aprendizaje.
23. Presentar actividades de refuerzo y recuperación contempladas por la ley
24. Conocer oportunamente el resultado de las evaluaciones y recibir las aclaraciones pertinentes
25. A que se utilice eficientemente el tiempo para los aprendizajes.
26. Recibir por parte de cada docente los criterios de evaluación en cada período de acuerdo al Sistema de Evaluación.
27. Presentar las evaluaciones pendientes por inasistencia, cuando haya justificado oportunamente su ausencia
28. Ser estimulados e estimuladas en las acciones individuales o grupales,
29. Participar en eventos como talleres, seminarios y todas aquellas actividades que contribuyan a su formación personal y académica.
30. A ser tratados con respeto por todos los miembros de la comunidad educativa



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



31. Utilizar todos los medios de aprendizaje disponibles en la institución con el acompañamiento de los docentes.
32. A un sano esparcimiento y a la recreación.
33. A participar en la organización institucional y en la toma de decisiones a través de los organismos del gobierno escolar.
34. A un acompañamiento y orientación oportunos para superar sus dificultades académicas, afectivas y de convivencia.
35. Al debido proceso pedagógico cuando haya contravenciones a las normas acordadas.
36. Ser proclamado bachiller de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional, previo cumplimiento de los requisitos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, la Institución y los demás que establezcan las normas vigentes
37. La seguridad en todos sus aspectos dentro de la institución.

DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

Son derechos de los padres de familia del instituto técnico María Inmaculada los siguientes:

1. Elegir el tipo de educación que, de acuerdo con sus convicciones, procure el desarrollo integral de los hijos, de conformidad con la Constitución y la Ley.
2. Ser informados del proceso académico y formativo que siguen sus hijos en la Institución.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



3. Participar en la elección de los representantes de padres al Consejo de padres.
4. Ser escuchados de manera respetuosa y profesional por todas las instancias de la Institución.
5. Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.
6. Conocer y participar del proyecto educativo institucional.
7. Ser atendidos por el personal directivo, docente y administrativo del Colegio en los horarios establecidos para tal fin.
8. Beneficiarse de los servicios de psicología ofrecidos por el Colegio.
9. Hacer parte del consejo de padres y demás comités existentes en la institución
10. Participar en las actividades programadas para padres de familia.
11. Participar en la elaboración y evaluación del PEI y del Manual de convivencia.
12. Representar a su hijo o acudido en todas las actuaciones
13. Recibir periódicamente el informe detallado del rendimiento y comportamiento de su (s) hijo (s).



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



14. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio del año escolar
15. Acompañar el proceso formativo, evaluativo de los estudiantes
16. Ser representado en el Comité de Convivencia Escolar.
17. Aplicar los principios de protección integral contenido en el decreto 1965.
18. Recibir formación sobre los Derechos Humanos, la educación para la sexualidad, la prevención de la violencia escolar y fortalecer las competencias ciudadanas de sus hijos(as).
19. Activar los mecanismos y protocolos de la ruta de atención integral cuando tenga conocimiento de conflictos o situaciones de riesgo para algún miembro de la comunidad educativa dentro del marco de la convivencia escolar.

DERECHOS DE LOS DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS

Además de los consagrados en:

- La constitución política nacional, (artículos 11 al artículo 40)
- En el decreto 2277/14/septiembre/1979 (artículo 36)
- En la ley 734 del 2002 (Artículo 33)



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Tienen los siguientes derechos

1. Ser considerado y respetado en su dignidad por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Ser atendido oportunamente y siguiendo el conducto regular por directivos y personal administrativo.
3. Recibir información oportuna de las actividades a realizar, ya sea verbalmente o por escrito.
4. Participar en la elaboración, ejecución y evaluación del PEI Institucional.
5. Ser informado oportunamente sobre su situación laboral.
6. Participar en la conformación de comités y elaboración de proyectos especiales de acuerdo a su área, inquietudes e intereses.
7. Recibir oportunamente la asignación de la carga académica y horario de actividades.
8. Ser diligenciadas en forma oportuna y correcta las solicitudes de constancia y certificados en la Secretaría de la Institución.
9. Solicitar permisos y licencias teniendo en cuenta las normas vigentes.
10. Ser escuchado, siguiendo el debido proceso, hacer los descargos correspondientes.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



11. Recibir información y asesoría individual para mejorar su labor pedagógica.
12. Ser evaluado con equidad, justicia y objetividad, según disposiciones vigentes.
13. Participar en programas de crecimiento personal.
14. Ser elegido para representar a la Institución en actividades como congresos, seminarios, simposios y talleres.
15. Recibir información necesaria por parte de la Institución Educativa o padres de familia para contribuir a enriquecer su acción educativa.
16. Ser escuchado y atendido oportunamente.
17. Capacitarse y mejorar su perfil profesional.
18. Conocer toda la normativa de la Institución Educativa.
19. Conocer el control de tiempo laborado oportunamente antes de ser enviado a la Secretaría de Educación.

DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

Consiste en asumir con responsabilidad y honestidad los compromisos consagrados en este manual, entre ellos:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1. Asistir puntualmente a la institución de acuerdo con el horario establecido, portando correctamente el uniforme según corresponda en el horario.
2. Asumir con responsabilidad los compromisos del Manual de Convivencia.
3. Asistir puntualmente a las clases y actividades programadas. Justificar por escrito las ausencias a la institución mediante excusa firmada por el padre o representante.
4. Presentar oportunamente los trabajos y evaluaciones. Cuando por justa causa o previa autorización de coordinación haya faltado al colegio, el estudiante deberá actualizarse y presentar lo pendiente en los tres días hábiles siguientes.
5. Mantener una relación de respeto y cordialidad con todos los miembros de la comunidad educativa.
6. Ser honesto, leal, responsable y puntual en la presentación de tareas, trabajos y evaluaciones.
7. Responder al compromiso adquirido en las citaciones hechas por el Consejo Académico o cualquier miembro de la comunidad educativa.
8. Prepararse responsablemente en las evaluaciones, talleres y trabajos para corresponder a sus derechos como estudiante.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



9. Responder por los compromisos adquiridos a nivel deportivo, social, cultural dentro y fuera de la institución.
10. Hacer llegar a los padres de familia los comunicados o circulares que envía la institución.
11. Ayudar a conservar y preservar el medio ambiente.
12. Respetar y mantener una actitud adecuada en los actos culturales, sociales, cívicos y deportivos.
13. Valorar y cuidar la planta física, materiales y mobiliario del colegio.
14. Valorar y cuidar los objetos personales y los de los demás.
15. Acoger los llamados de atención y las recomendaciones con respeto. - Mantener siempre el buen nombre del colegio en cualquier lugar público y privado.
16. Informar sobre cualquier irregularidad que comprometa el buen nombre y funcionamiento de la institución.
17. Dirigirse en forma respetuosa a la persona de quien requiere un servicio.
18. Reconocer las faltas, equivocaciones y errores personales y presentar excusas y disculpas a quien corresponda.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



19. Respetar siempre los sentimientos, aceptar las diferencias del "otro" y no hacer discriminación de raza, edad, opinión política, posición económica.
 20. Tener y portar los libros, útiles y elementos necesarios para alcanzar los logros promocionales de cada una de las áreas y grados
 21. Respetar y acatar las determinaciones formuladas por los demás integrantes de la comunidad educativa.
 22. Solucionar conflictos a partir de la práctica de la convivencia pacífica, acudiendo a la reconciliación y al diálogo civilizado fundamentado en la verdad, la fraternidad y la justicia
- Tomar conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, del uso racional del agua, dentro y fuera de la institución, para formar cultura ecológica en defensa de la naturaleza.

DEBERES DE LOS DOCENTES, DIRECTIVOS Y ADMINISTRATIVOS

Son deberes de los docentes, directivos docentes administrativos, además de los consagrados en:

- La constitución política nacional, (artículos 95 inciso 1 al 9)
- En el decreto 2277/14/septiembre/1979 (artículo 44 incisos de la a-la i)
- En la ley 734 del 2002 (Artículo 34 inciso 1 al 40).



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Los siguientes:

1. Conocer y asumir con respeto la espiritualidad y la pedagogía de del instituto técnico maría inmaculada
2. Asumir la labor educativa como una misión de servicio y compromiso.
3. Incorporar en su vida las cualidades y las virtudes propias del educador con vocación
4. Velar por el buen nombre de la Institución en cualquier lugar y en todo momento.
5. Cuidar y defender la institución como lugar donde vive, trabaja y crece.
6. Presentarse al trabajo diario con dignidad y sentido de pertenencia.
7. Asumir y cumplir con los compromisos y responsabilidades que se establecen en el documentolaboral, el presente Manual de Convivencia y demás disposiciones establecidas.
8. Llegar puntualmente a sus labores académicas.
9. Permanecer todo el tiempo establecido en la resolución.
10. Solicitar ante el Coordinador de División autorización para salir de la Institución en horas detrabajo o actividades programadas.
11. Solicitar ante el rector permiso para ausentarse por dos o más días de trabajo.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



12. Aceptar que la libre expresión debe respetar en todo momento la integridad de quienes lo rodean y los principios propios e inalienables de la Institución.
13. Promover constantemente el trato con las demás personas dentro de un ambiente de respeto y cordialidad.
14. Tratar a los demás en todo momento sin discriminación de ninguna clase.
15. No descalificar de palabras o de hecho a los demás.
16. Valorar y respetar la integridad física y moral de las personas.
17. Respetar el buen nombre de las personas.
18. Utilizar en todo momento un vocabulario respetuoso en el trato con los compañeros, los estudiantes, los padres y las madres de familia y el personal administrativo y de servicios.
19. Mostrar buenos modales dentro y fuera de la Institución. A que se utilice eficientemente el tiempo para los aprendizajes de los estudiantes.

DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

El proceso formativo exige no solamente el cabal y constante ejercicio de la función docente y formativa por parte del establecimiento, sino la colaboración del propio estudiante y el concurso de sus padres o acudientes” (Sentencia de la Corte Constitucional T- 366 /97).



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Los padres como primeros formadores de sus hijos, tienen los siguientes deberes con el Colegio a:

1. Conocer, apropiarse y fomentar el cumplimiento del contenido del Manual de Convivencia del Colegio y el horizonte institucional.
2. Atender con responsabilidad, las circulares informativas y documentos que con frecuencia emite el Colegio.
3. proporcionar a sus hijos un ambiente de comprensión y respeto al interior de su hogar.
4. suministrar a sus hijos los uniformes y útiles necesarios para el buen desarrollo de su trabajo escolar.
5. Velar porque sus hijos cumplan cabalmente con sus deberes de estudiantes.
6. Evitar el excesivo paternalismo, así como el autoritarismo y la permisividad, teniendo muy claro que el principio de autoridad está fundamentado en el diálogo, el amor y la convivencia pacífica.
7. Garantizar la asistencia de sus hijos en el cumplimiento del horario de clases
8. No ausentar a sus hijos de la institución por causas injustificadas, causándole retraso en temas y evaluaciones



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



9. No solicitar permiso para retirar a sus hijos del Colegio antes de que haya terminado su horariode clases, salvo aquellos casos de extrema y comprobada necesidad.
10. Garantizar total puntualidad en la llegada al Colegio de sus hijos.
11. Ejercer control en el hogar para que sus hijos estén oportunamente en el colegio
12. Programar citas médicas, odontológicas y diligencias de carácter familiar para los sábados oen jornada contraria
13. Hacer llegar oportunamente al Colegio la documentación que les sea solicitada paraformalizar la matrícula de su hijo(a).
14. Adquirir el compromiso expreso de verificar diariamente que sus hijos salgan de casaportando debidamente el uniforme, según el horario que corresponda.
15. Matricular al estudiante, en su respectiva fecha fijada por el colegio
16. Asumir la responsabilidad de tratamiento psicológico, de lenguaje, terapia ocupacionalcuando el médico general o terapeuta ocupacional lo solicite o por dificultades en el aprendizaje y/o de comportamiento.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



17. Responder por todos aquellos daños que pueda causar de manera voluntaria, o por negligencia o descuido, ya sean de sus compañeros o de la Institución y asumir con respeto las sanciones que de ello se puedan derivar
18. Apoyar los eventos deportivos, culturales, recreativos y de conocimientos que el Colegiopromueve, como parte de la educación integral de su hijo(a)
19. Asistir a todas las reuniones y citaciones convocadas por la institución, relacionadas con los programas de escuela de padres, fomento de aptitudes y habilidades de los estudiantes como desarrollo humano.

LEY DEL MENOR

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



que la integran sirvan de gestores de los nuevos avances formativos, lográndose su socialización, su conocimiento y lo más importante, su efectividad, pues todos somos corresponsables del cumplimiento de los derechos y garantías de sus destinatarios.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



UNIFORME



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



SALON DE DEPORTES



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1°
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



MATRIZ DOFA

<p>Debilidades</p>	<p>Hace falta material de trabajo deportivo para la ejecución de actividades planeadas. Faltan estrategias educativas para vincular la familia dentro del proceso educativo. A pesar que existen espacios deportivos para la realización de la clase educación física, la cancha no está en óptimas condiciones para trabajar cómodamente.</p>
<p>Oportunidades</p>	<p>Cuenta con convenios con universidades, institutos y centros educativos de Formación superior.</p> <p>La sede principal se encuentra ubicada en la capital colombiana (Bogotá) la cual brinda muchas oportunidades a los jóvenes del colegio.</p>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



<p>Fortalezas</p>	<p>El personal docente, directivos y administrativos están altamente capacitados y preparados. Cuenta con estrategias pedagógicas para el desarrollo cognitivo de todos los estudiantes y asimismo con estrategias interdisciplinarias para el manejo de distintas dificultades de los estudiantes.</p> <p>Implementación de normas y políticas eficaces y eficientes.</p> <p>Los padres tienen una participación directa en el proceso, auditando los procesos educativos y los progresos de sus hijos (estudiantes) mediante la asociación de padres de familia.</p>
<p>Amenazas</p>	<p>Ya que la institución cuenta con un alto número de estudiantes los espacios en la hora de descanso es muy poco.</p> <p>Los estudiantes poseen un alto número de intolerancia y agresividad.</p> <p>Acoso y discriminación entre los mismos estudiantes por situación de migración fronteriza.</p>



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CAPÍTULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Reducción del sedentarismo a través de la práctica deportiva y actividades físico-articulares en los estudiantes de décimo grado de la institución educativa colegio bicentenario.

OBJETIVO GENERAL

Proponer estrategias pedagógicas que ayuden a disminuir los niveles de sedentarismo mediante la práctica deportiva y actividades físicas en los estudiantes de décimo grado del colegio bicentenario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el porcentaje de sedentarismo en los estudiantes de décimo grado
- Desarrollar actividades recreativas en donde participen los estudiantes de grado décimo de la institución colegio bicentenario
- Analizar los datos obtenidos en la intervención del colegio bicentenario en las clases de educación física.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

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

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

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

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el colegio bicentenario se viene observando que la mayoría de los estudiantes de décimo grado se encuentran en una problemática, ya que esta es la falta de actividad física, lúdica y recreativa. Se le observa poco interés y pocas ganas de querer realizar cualquier tipo de práctica deportiva o pedagógica.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Teniendo en cuenta que la gran problemática es el desinterés de cada uno de los estudiantes, ya que vienen de un largo tiempo de pandemia (18 meses) los cuales no realizaban actividades físicas recreativas y esto daba posibilidad a que se enfocará o estuvieran distraídos en otras cosas, tales como y principalmente el celular un medio tecnológico e informativo que los cegaba y los hace persuadir de las demás actividades cotidianas.

Mediante actividades deportivas, pedagógicas y recreativas que se realizan en el colegio bicentenario en el área de la educación física se pretende implementar y realizar actividades para que los estudiantes retomen su motivación y su entorno reduciendo así el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado, ya que estas son alternativas que también estimulan en los estudiantes el compromiso de aprender sobre cualquier tipo de deporte u actividad y así mismo retomar lo que tiempo atrás se realizaba de forma cotidiana a través de las horas de educación física.

Es de gran importancia brindarles a los estudiantes estrategias, alternativas y mecanismo para eliminar el sedentarismo causando principalmente por la pandemia COVID 19 y así lograr obtener un cambio en cada uno de los estudiantes del grado décimo y que este les genere un interés para seguir practicando deportes o realizando actividades que se planteen en el área de educación física.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo aplicar diferentes actividades y prácticas deportivas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado de la institución colegio bicentenario en las clases de educación física?

JUSTIFICACIÓN

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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

POBLACIÓN

Los estudiantes de décimo grado de la institución educativa colegio Bicentenario fueron los que participaron en este proyecto con un promedio de 50 estudiantes entre las edades de 15 a 18 años.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Kovalskys, et al. (2005) En Argentina

Resumen: Un estudio reveló unos porcentajes donde presentó 20,8% de sobrepeso y 5,4% de obesidad, siendo de mayor frecuencia el sobrepeso y la obesidad en varones que en mujeres a estudiantes. En Ecuador el estudio de Castro, et al. (2003) muestra que “las colegialas de 12 a 19 años, 8,3% cursa con sobrepeso y 0,7% con obesidad”. Tesis en Colombia, los datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) en el 2010 muestran que en la población adulta hay un exceso de peso importante afectando el bienestar social, que se ha incrementado durante los últimos cinco años en un 5,3%; dado que en la (ENSIN) 2005, se estimaba que el 45,9% de las personas mayores de 18 años tenían problemas de obesidad o sobrepeso; pero, para el 2010 se evidenció que fue el 51,2% los que padecen esta



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



patología, de los cuales 45,6% son hombres y 55,2% son mayores, incrementándose el peso a A medida que se aumenta la edad. Con base, en ese mismo estudio, se encontró que los niños y jóvenes de 5 a 17 presentan aumento de peso en un 25,9%, por lo cual, 1 de cada 6 niños entre estas edades presentan sobrepeso u obesidad y esto se ve relacionado con el estrato socioeconómico y la educación de la madre, siendo más prevalente en la población ubicada en la zona urbana que en la rural (19,2% frente a 13,4%). En cuanto al género se presenta más en mujeres que en hombres. Al analizar las edades junto con el género, se puede observar que la proporción de varones con sobrepeso disminuye con la edad mientras que en las mujeres aumenta. Así mismo, este estudio muestra que en Colombia los departamentos más afectados por El sobrepeso y la obesidad en adolescentes son, en su orden: San Andrés, Guaviare y Cauca. La OMS define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de SC de grasa. El sobrepeso con un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30 en adultos, en niños y jóvenes se estableció que un IMC mayor al percentil 85 es sobrepeso y mayor al percentil 95 es obesidad para sexo y edad. La prevalencia de obesidad en adolescentes es un factor pronóstico de obesidad en el adulto y un riesgo de discapacidad a edades más tempranas, además de predisponer a enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otras enfermedades cardiovasculares, que en la actualidad son la primera causa de morbimortalidad en el país (Guio, et al., 1994). Siendo la inactividad física muy influyente en la predisposición de patologías a tratar causadas por los malos hábitos de actividad física de los adolescentes, se hace necesario conocer tales hábitos. Otros estudios, muestran que la inactividad física genera hábitos sedentarios como dedicar 7 horas, 57 minutos diarios a ver televisión, jugar videojuegos o frente al computador, determinando la situación actual de los adolescentes, por ello, se encontró que 36,3% prefiere no realizar ningún deporte o actividad física fuera del colegio (Poletti & Barrios, 2007).



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Palabras claves: inactividad física, problemas de sobrepeso, estudiantes (niños, jóvenes)

Aporte: desde muy tempranas edades debemos inculcar a nuestros niños tener una vida activa, en el deporte físico-práctico para no elevar los índices de sobrepeso y sedentarismo, ya que esto trae problemas a nuestro estado de salud y de ánimo.

EJERCICIOS MULTIARTICULARES

Los ejercicios multiarticulares son los que tienen más transferencia a nuestra vida cotidiana y a muchos deportes. Son los movimientos más naturales, nos ayudan desde un punto de vista articular por su movilidad, son efectivos desde el entrenamiento de fuerza y son quema-calorías desde un punto de vista metabólico.

El responsable de Procesos Deportivos del Grupo Duet, Manu Carrillo, explica que “podemos clasificar los ejercicios por diferentes características. Según el tipo de contracción que produce en nuestros músculos, según su cadena cinética, según en el plano donde los realizamos, la cantidad de activación EMG (actividad electromiográfica), los tipos de acciones (flexión, extensión...) etc“. En este caso, afirma Carrillo, lo haremos por el número de articulaciones implicadas en los movimientos:



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



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

¿QUÉ BENEFICIOS ME PUEDEN APORTAR ESTE TIPO DE EJERCICIOS?

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Al final son los movimientos más naturales que podemos realizar para entrenar, los que más nos pueden enriquecer desde un punto de vista articular por su movilidad, efectivos desde un punto de vista del entrenamiento de fuerza y quema-calorías desde un punto de vista metabólico al usar más grupos musculares e implicando a más cantidad de ellos (no estando exentos en muchos casos los grupos musculares pequeños actuando como sinergistas y/o estabilizadores), asegura Manu Carrillo.

SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (1).

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndose como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente (1).

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas (17).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental (2), conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas” (3).

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (4).

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Una postura importante que define y clasifica la actividad física es la realizada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), que afirma que una vez el individuo se mueve voluntariamente, aumenta su metabolismo como producto de la actividad muscular, de suerte que ya está realizando una actividad física que se convierte en la base de los niveles de intensidad de la misma (18). Desde esta perspectiva, el levantarse y el caminar son exactamente la misma actividad física tanto para un cardiópata severamente limitado como para un atleta, pero con la diferencia de que para el cardiópata esta actividad representa el 100% de su capacidad, mientras que para el atleta no supera más del 10% (7). El nivel que prosigue a la actividad física es el ejercicio físico, en el cual se incluye un programa de actividad física que cuenta con objetivos programados y continuos, para los cuales es necesario la prescripción del ejercicio; es aquí donde se incluye el fitness, retomado como el último nivel de deporte que posee los mismos componentes del ejercicio físico, pero con variables de competencia, que además es reglamentado y ocupacional (19,20, 21).

La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea. Esta definición resalta dos elementos primordiales: la intencionalidad y el entorno que rodea al sujeto, los cuales son retomados en la propuesta de Correa, quien considera que al hacer referencia a la actividad física



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



se debe partir de que es un concepto polisémico por su diversidad de significados, manifestaciones y referentes epistemológicos (5). El autor retoma lo expuesto por Prieto y col., quienes conciben la actividad física desde una perspectiva amplia de la acción humana, que se convierte en experiencia perceptivo-motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea.

Por lo anterior, el autor pone en evidencia que el hecho de estar constantemente activo o en movimiento aporta una necesaria suma de experiencias o vivencias de vida que contribuyen a la construcción del sujeto social, ya que permite el desarrollo de patrones motores intencionales que son base para la interacción de los individuos en cualquier sociedad (5). La actividad física en esta perspectiva se entiende como aquella experiencia de vida que expresa acción y conciencia del cuerpo en movimiento, ya que busca en las personas y las comunidades mayores oportunidades de expresión de movimiento o actividad individual y colectiva, y se logran generar actitudes positivas frente a la vida de un individuo y de un colectivo social (5).

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana (22). La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas (23). Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conlleva a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. El proceso salud en esta dinámica recoge elementos desde lo histórico, lo cultural y lo social y está influenciado por el concepto de hombre como ser integral. Esta integralidad se da por las



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



relaciones entre sus esferas biológicas, psicológicas y sociales, que le permiten la participación en la sociedad como sujeto emancipador y transformador, reconociendo su particularidad. Lo anterior muestra cómo el hombre a través de su proceso vital se construye y reconstruye permanentemente, influenciando el proceso de salud. De esta forma, no solo el componente biológico influencia la salud del hombre, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre.

En este orden de ideas, la actividad física como factor de salud tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestiguar desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas. Se pudieran enunciar las condiciones necesarias para convencer, a los responsables políticos e institucionales y a los usuarios, de la necesidad de integrar la actividad física en el marco de acción de la salud pública, lo cual ha conllevado a la elaboración de una política en actividad física como factor de desarrollo de acciones de la salud pública.

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. En esta tendencia la actividad física da cuenta de la



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio. Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

La actividad física practicada con regularidad juega un papel preventivo en la aparición de diversas enfermedades, en contraposición al sedentarismo, el cual se asocia estrechamente con estas mismas patologías entre las que podemos destacar: muerte prematura, enfermedades del corazón, depresión, diabetes entre otras (Gómez López, Ruiz Juan & García Montes, 2009). Así mismo las facilidades que aporta la vida moderna han llevado a las personas a adoptar estilos de vida sedentarios. La mayor parte de las tareas laborales y de ocio, no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. Todo esto ha llevado a los y las jóvenes de hoy a un alejamiento progresivo de la práctica



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



de actividad física y ejercicio. (Peidro, 1997, citado por López Medrano & Chacón López, 2009). En 2002, según datos de la Organización mundial de la Salud, la inactividad física era el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estimaba que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Lo más preocupante es que estas cifras son cada vez mayores y tienden a seguir creciendo actualmente. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, (2004) En 2001, las enfermedades no transmisibles fueron la causa de casi el 60% de los 56 millones de defunciones anuales y del 47% de la carga mundial de morbilidad. Es muy alarmante ya que la inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos. Por ende, como afirma la Organización Mundial de la Salud las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo y los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. En el Informe sobre la salud en el mundo en el año 2002 la Organización Mundial de la Salud afirmó que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo (especialmente si éste entraña una actividad manual); el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta al trabajo); las tareas domésticas (por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa o buscar leña); y el tiempo de ocio (por ejemplo, participar en actividades deportivas o recreativas). En ese informe, la inactividad física es catalogada como una actividad física escasa o nula en cualquiera de esos sectores. Se puede apreciar entonces que la actividad física en cualquiera de sus formas está ligada al movimiento, todo lo contrario, al sedentarismo que se podría decir que es la ausencia de movimiento.

HÁBITOS SALUDABLES, ESTILOS Y CALIDAD DE VIDA

Según la Real Academia Española la palabra hábito proviene del latín (Habitus), se entiende básicamente como el Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Al identificar un hábito se puede observar la propensión que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada, la cual generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares (Romero García & Amador Ramírez, 2008). En esta línea de ideas hay que destacar que



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999 citado por Gálvez Casas, 2004). Puede pensarse entonces, que hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de vida. Tal como hemos visto, el concepto acuñado que parece emerger en este sentido es el de estilo de vida (Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero, Brito Ojeda, Navarro García, 2010). Los estilos de vida pueden definirse como estructuras de mediación que reflejan una amplia gama de valores, actitudes y actividades sociales. El comportamiento escogido por un individuo puede promover su salud como también perjudicarla. Sin embargo, para modificar el estilo de vida de un joven, es preciso adoptar medidas de amplio alcance a fin de cambiar los factores que lo determinan (La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, OMS, (1986) citado por Zúñiga Valderrama, 2005). Mendoza (1995) citado por Gálvez Casas, (2004) señala que los estilos de vida se entienden como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general vivir de un individuo o grupo.

EJERCICIO FÍSICO

Es particularmente necesario señalar en el marco conceptual que guía la presente investigación el término de ejercicio físico, aunque existe un gran número de definiciones Águila y Casimiro, (1997) citado por Márquez 30 Ceniceros, (2008) lo definen como el conjunto de actividades físicas y/o deportivas desarrolladas con la intención de mejorar los parámetros de salud que



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



capacitan al individuo para realizar sus actividades diarias con vigor y reducen los efectos del envejecimiento sobre el organismo. De igual manera Escolar y et al, (2003), denomina el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física. De acuerdo con la Guía para una Vida Activa del Consejo Vida Chile, se entiende por ejercicio físico la actividad física planificada, sistemática, repetitiva y seriada, que tiene como propósito la adquisición, mantención, o recuperación de los atributos físicos, tales como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad, velocidad y relajación. La adecuada dosificación de su volumen, intensidad y duración permite modificar además la composición corporal. El ejercicio físico estaría incluido dentro del concepto de actividad física, diferenciándose de éste principalmente por la sistematización con que se practica Tercedor, (1998), citado por Márquez Ceniceros, (2008).

MARCO LEGAL

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

En este apartado se exponen las referencias legales a las que se ajusta la actividad físico deportiva escolar en Colombia. Con el propósito de contextualizar el deporte en las instituciones educativas se hace necesario referirse a las diferentes normas que el gobierno nacional ha expedido en esta materia, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto han expedido los organismos que rigen, por lo tanto a continuación se citan las leyes y normas fundamentales



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



en relación a la actividad física y el deporte que se han expedido y que sirven de sustento al quehacer deportivo en las instituciones educativas colombianas. En la Constitución política de Colombia El artículo 44: Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia reconoce el derecho de todas las personas, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Igualmente, la Ley 115 de 1994 del Congreso de la República: “Por la cual se expide la Ley General de Educación”. En cuanto a los Fines de la educación entre otros considerandos en su numeral 12 la educación tiene como fin; la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. En el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



establecimientos oficiales o privados en todos los niveles. Ley 181 de 1995 Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



CAPÍTULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 1
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: valoración del estado físico (test de yo-yo)	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	El Test Yo-Yo mide la capacidad aeróbica de los deportistas, es decir, se utiliza para estimar el parámetro de consumo máximo de oxígeno (VO ₂ máx.).	Actividad inicial	Forma de observación directa
	La capacidad aeróbica, (potencia aeróbica) es el índice máximo de producción de energía de un atleta por medio de la oxidación de fuentes de energía, y viene expresada como el volumen de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se le recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <p>Realizar test de YO-YO</p> <p>Este test de Recuperación Intermittente se realiza corriendo entre dos puntos, separados entre sí por una distancia de 20 metros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El test comienza con una señal acústica, un pitido, a partir del cual el atleta debe correr hacia el otro extremo. • El ritmo se va incrementando a medida que transcurren el tiempo y los niveles de intensidad. • El test se dará por finalizado cuando el deportista, no haya completado en dos ocasiones la distancia recorrida entre un pitido y otro. 	
	Si bien lo más preciso para medir el Consumo Máximo de Oxígeno es una prueba de esfuerzo a través de análisis de gases, no todos los equipos y/o entrenadores disponen de aparatología y competencias para realizarlo.		



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



		<p>Secuencia de la prueba</p> <ul style="list-style-type: none">• La prueba da comienzo con los deportistas en la línea de salida, a espera de escuchar el primer pitido.• Al oír la señal corren hacia el otro extremo (20 metros) para dar la vuelta, y esperan a salir nuevamente al escuchar el segundo pitido nuevamente hasta la línea de salida inicial.• Allí, recorren suavemente, al trote una distancia de 5 metros a modo de recuperación activa, y volverán de nueva al punto de inicio hasta la próxima señal auditiva.• Esto se va repitiendo, la velocidad va aumentando (o tiempo entre pitidos se va acortando).• La prueba se da por finalizada cuando el deportista no es capaz de mantener el ritmo requerido en dos intentos.• Una vez finalizada la prueba, se anota en una hoja de registros, el último nivel y el número total de intervalos de 2 x 20 metros concluidos a ese nivel.	
--	--	--	--

		 <p>Test YOYO</p>	
		<p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• Terminada la prueba test de yo-yo caminamos alrededor de la cancha suavemente para bajar las pulsaciones y tomamos agua• En la fase final se realizara una serie de ejercicios de estiramientos para la fase de recuperación 	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 2
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Éiber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: atletismo (técnica de salida)	Grado: décimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Definición de técnica de salida: La salida es la primera acción técnica en una carrera, y tiene más importancia a medida que la distancia es más corta y por lo tanto más veloz. Distinguimos dos tipos de salidas: salida alta: para salidas de una distancia superior a 400m, en la que hay una voz de salida (a sus puestos) y el disparo de salida.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica de salida: Las manos están justo detrás de la línea y el dedo gordo forma una V con los demás. <ul style="list-style-type: none"> - El peso descansa por igual en la rodilla y en las manos. - Los pies deben estar en pleno contacto con los tacos. - La pierna que queda delante se estira fuertemente. 	Forma de observación directa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



		<p>Así, los pasos en la salida deben ser los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Cuando el árbitro grita "¡En sus marcas!", el corredor se acomoda en los tacos y respira lentamente.2.- "Listos": el atleta toma aire y contiene la respiración. La posición que se adopte es crucial.3.- Al sonar el disparo de salida el corredor empuja las piernas contra los tacos y despliega los brazos. <div data-bbox="649 688 1177 892"><p>SALIDA BAJA SECUENCIA COMPLETA</p><p>A SUS MARCAS LISTOS IMPULSO ACELERACIÓN</p></div> <p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• Por orden de lista pasamos a realizar uno por uno la técnica de salida y llegar a una distancia de 100 metros.• Cada estudiante debe realizar correctamente la ejecución de salida en el atletismo.• Nos ubicamos alrededor del campo y realizamos una serie de ejercicios para estirar y llegar a la fase de recuperación, luego de realizar la practica.	
--	--	---	--



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 3
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: circuito de resistencia y activación física	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>El entrenamiento por circuitos es una forma de acondicionamiento físico de resistencia donde ejercemos esfuerzos metabólicos mixtos (aeróbico y anaeróbico). Tiene una función tonificante, adelgazante y sirve como entrenamiento de fuerza y resistencia.</p> <p>Beneficios del circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora del estado de ánimo (también para la liberación de endorfinas), autoestima y confianza en sí mismo. 2. Mayor oxigenación de los tejidos. 3. Mayor resistencia general. Aumento del tono muscular, fuerza y resistencia 4. Mayor capacidad funcional, en gestos y en la vida diaria. 5. Optimización del mantenimiento de la densidad ósea. 	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento alrededor de 10 minutos ya que se va a realizar trabajos anaerobico-aerobico y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <div style="text-align: center;"> <p>CIRCUITO DE RESISTENCIA 1</p> </div>	Forma de observación directa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		<p style="text-align: center;">Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• Una vez terminado el circuito caminamos para bajar las pulsaciones y tomamos agua.• Nos ubicamos nuevamente en la cancha y realizamos un círculo para estirar los músculos y evitar lesiones.• Cada estudiante debe realizar correctamente el estiramiento y el docente le pedirá a cada joven un ejercicio de estiramiento para realizarlo todos.	
--	--	---	--



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA #4
--	--	---------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: actividad física y ejercicios multiarticulares tomando como base la coordinación.	Grado: décimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	Los ejercicios multiarticulares son los que tienen más transferencia a nuestra vida cotidiana y a muchos deportes. Son los movimientos más naturales, nos ayudan desde un punto de vista articular por su movilidad, son efectivos desde el entrenamiento de fuerza y son quemacalorías desde un punto de vista metabólico.	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <p>Realizaremos una serie de ejercicios multiarticulares con el fin de mejorar nuestra coordinación la cual se llevará a cabo cada ejercicio durante un tiempo prudente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping backs (saltos de tijera) 2. Escalada de montaña 3. Skipping 4. zancada 5. flexiones de codo 6. sentadilla frontal 7. Gateo del oso en equilibrio 	Forma de observación directa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		
	<p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.• Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos.	



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 5
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: actividad física y carreras 4x100	Grado: decimo	Periodo: tercero

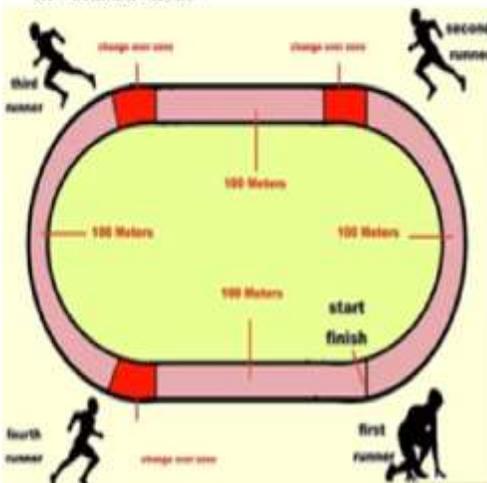
Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Una actividad física tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.</p> <p>La prueba consiste en una carrera en la que se relevan cuatro corredores, en los que cada uno de ellos completa una distancia de 100 metros.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> Se realizará una serie de ejercicios de actividad física. <div style="text-align: center;"> </div>	<p>Forma de observación directa</p>



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		<p>2. Carrera 4x100</p>  <p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.• Realizares una serie de ejercicios de estiramientos como fase final y vuelta a la calma.	
--	--	--	--



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 6
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: ejercicios multifuncionales y carreras 4x400	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Los ejercicios funcionales son aquellos ejercicios o gestos deportivos en los que se reclutan tanto los músculos movilizadores como los estabilizadores que se encargan de mantener la postura y el equilibrio.</p> <p>Es una prueba que se conforma con la participación de cuatro corredores, donde cada uno corre un tramo de aproximadamente 400 metros; solo el primer corredor realiza la salida desde la arrancada baja, le resto lo hace desde la posición alta o media</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <div style="text-align: center;"> <p>Squat Jumps</p> </div>	Forma de observación directa



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		 <p>2. carreras 4x400</p>  <p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.• Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos.• Realzamos una retroalimentación de los temas tratados hasta el momento.	
--	--	--	--



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 7
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: conocimiento del beisbol y ejercicios de conocimiento.	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Beisbol, deporte de competición que se practica con una bola dura y un bate entre dos equipos de nueve jugadores cada uno. ...</p> <p>Un partido de Beisbol se divide en nueve periodos de juego, cada uno de los cuales se llama inning (entrada). El equipo que anote más carreras a lo largo de las nueve entradas gana el partido.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizarán ejercicios de lanzamiento de pelota, ejercicios de agarrar la pelota, ejercicios de bateo entre otros. <div style="text-align: center;">   </div>	Forma de observación directa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Actividad final

- En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.
- Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 8
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: práctica del beisbol	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>El objetivo principal del béisbol es golpear una pequeña pelota redonda con un bate para desplazarla a través del campo y correr por el mismo con el objetivo de alcanzar la mayor cantidad posibles de bases. Cuando un jugador completa una vuelta entera al campo y regresa a la base desde donde bateó, obtiene una carrera.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar. <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <p>Juego de beisbol, dividimos el numero de estudiantes que hay en el salón y realizamos 2 equipos para poder practicas dicho deporte.</p> 	Forma de observación directa



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		<p style="text-align: center;">Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.• Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos. <div style="text-align: center;"><p>TRONCO</p><p>CUELLO</p><p>EXTREMIDAD INFERIOR</p></div>	
--	--	--	--



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 9
--	--	----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Élber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: ejercicios enfocados a la extremidad inferior del cuerpo y al Core	Grado: décimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Las extremidades inferiores y el Core son de las más importantes al momento de realizar cualquier tipo de actividad físico deportiva, al igual que las demás extremidades son importantes, pero en estas tienen mayor trabajo al momento de realizar cualquier actividad por eso vamos a fortalecerlas.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. 2. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ejercicios para la extremidad inferior <div style="text-align: center;"> </div>	<p>Forma de observación directa</p>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
 MERGEF
 ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



		<p>2. ejercicios para el Core</p>  <p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• descansamos totalmente sentados en las colchonetas donde trabajaron los ejercicios.• Tomamos agua y volvemos al salón en orden	
--	--	---	--



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 10
--	--	-----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Élber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: ejercicios multiarticulares y circuitos en futbol de salón	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación						
Descripción de la actividad	<p>ejercicios multiarticulares son aquellos que implican un movimiento natural que incluye la participación de varias articulaciones al mismo tiempo. Esta clase de ejercicios son muy efectivos como entrenamiento de fuerza.</p> <p>fútbol sala es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro.</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> Ejercicios multiarticulares <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>LAS SENTADILLAS </td> <td>MOUNTAIN CLIMBER </td> </tr> <tr> <td>LA PLANCHA </td> <td>LAS FLEXIONES </td> </tr> <tr> <td>ZANCADAS </td> <td>BUPPERS </td> </tr> </table> 	LAS SENTADILLAS 	MOUNTAIN CLIMBER 	LA PLANCHA 	LAS FLEXIONES 	ZANCADAS 	BUPPERS 	Forma de observación directa
LAS SENTADILLAS 	MOUNTAIN CLIMBER 								
LA PLANCHA 	LAS FLEXIONES 								
ZANCADAS 	BUPPERS 								



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



2. Circuitos fútbol de salón



Actividad final

- En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.
- Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	COLEGIO BICENTENARIO "La disciplina es el puente entre sus metas y sus logros"	GUIA # 11
--	--	-----------

Asignatura: educación física	Docente: Fabio Gonzales	Fecha:	Calificación:
Practicante: Elber Daniel Suarez	Concepto a desarrollar: futbol de salón	Grado: decimo	Periodo: tercero

Formato de planeación educación física

	Exploración	Estructuración	Evaluación
Descripción de la actividad	<p>Un partido de fútbol sala dura 40 minutos y se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno, parando el cronómetro cada vez que el balón no esté en juego, más las pausas de menos de un minuto que los entrenadores deseen hacer (tiempo muerto).</p>	<p style="text-align: center;">Actividad inicial</p> <ol style="list-style-type: none"> Iniciaremos con el saludo de parte del docente a los estudiantes y viceversa, después se les recuerda llevar el agua para la hidratación y en orden todos saldrán al campo. Después de estar en la cancha se le realizará una activación muscular, un calentamiento y se dará explicación del tema a trabajar <p style="text-align: center;">Actividad central</p> <ol style="list-style-type: none"> Jugar fútbol de salón aplicando correctamente las reglas de dicho deporte <div style="text-align: center;"> </div>	Forma de observación directa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
 MERGEF
 ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	 <p>CHUTE DARLE PASE</p> <p>RECEPCIÓN PASE CONTROL DE BOLA DOMINIO DE BOLA</p> <p>Actividad final</p> <ul style="list-style-type: none">• En orden nos ubicamos alrededor de la cancha descansamos unos minutos y tomamos agua.• Ya estando ubicados realizares ejercicios de vuelta a la calma y estiramos.	
--	---	--



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CARTILLA METODOLOGICA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
COLOMBIA

CARTILLA METODOLOGICA

*practica
profesional*

**ELABORADO POR:
ELBER DANIEL SUAREZ
SANGUINO**

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



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1^o
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONTENIDO

INTRODUCCION

propósito

ACTIVIDAD 1: Actividad física con ejercicios multi articulares	5
ACTIVIDAD 2: Actividad física	6
ACTIVIDAD 3: Actividad física con ejercicios de equilibrio	7
ACTIVIDAD 4: Actividad física enfocada en saltos	8
ACTIVIDAD 5: Movilidad articular	9
ACTIVIDAD 6: Actividad física con ejercicios de fuerza y resistencia	10
ACTIVIDAD 7: Actividad física con ejercicios de coordinación y fuerza	11
ACTIVIDAD 8: Actividad de fuerza y resistencia	12
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	13



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1°
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN



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

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

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



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



PROPÓSITO

La cartilla esta enfocada a toda la comunidad educativa de la institución educativa colegio bicentenario, norte de Santander.

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



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1°
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 1

TITULO: actividad física

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la coordinación

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. **BALANCE EN UN SOLO PIE:** La prueba consiste en estar parado en un pie (generalmente sin zapatos) con la rodilla contralateral doblada y que no toque el suelo. Desde esa posición se mide el tiempo hasta que se toquen ambas piernas, e toque el suelo con el pie levantado o se pierda el equilibrio.



2- **SKIPPING:** Para llevarlo a cabo solo debes llevar las rodillas lo más alto posible pasando la altura horizontal (de la pelvis) y alternar lo más rápido que se pueda la elevación de las piernas, coordinando brazo y pierna contrarios.



3. **JUMPING JACKS:** Se trata de saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 2

TÍTULO: actividad física

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la fuerza

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. La flexión de codos es un ejercicio que involucra los codos, también conocida como lagartijas, plancha, pechada o simplemente flexión, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo



2. La plancha es un ejercicio en el que se emplea el propio peso corporal. ... Para realizar una plancha correctamente, coloca los antebrazos en el suelo, paralelos el uno del otro. Pon el cuerpo en posición de tabla, al igual que en una flexión, y activa el torso, los glúteos y las piernas.



3. Una sentadilla es un ejercicio físico que se lleva a cabo para desarrollar los músculos y fortalecer los tendones y los ligamentos de las piernas. ... El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 3

TITULO: actividad física

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base el equilibrio

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. estrella vertical: Desde la posición de pie, con las manos tocando tus rodillas haz un salto vertical extendiendo brazos y piernas hacia atrás simulando la forma de una estrella. Al caer replégate de nuevo a la posición inicial. Cuenta una repetición por salto.



2. equilibrio Superman: Tensa tus músculos abdominales para mantener tu torso estable, luego levanta del suelo unas cuantas pulgadas los brazos, la parte superior del pecho y las piernas simultáneamente. Mantén esta posición un momento antes de volver a bajar suavemente tus brazos y piernas.



3. apertura de brazo y pierna en cuadrupedia: Espira por la boca extendiendo un brazo y la pierna contraria, alargándolos en sentidos opuestos. Inspira en esta posición y al exhalar, abre lateralmente y de forma simultánea el brazo y la pierna. Regresa al centro inhalando y repite cuatro veces la apertura lateral. Después, cambia de pierna y de brazo.



4. La plancha lateral en el suelo es un ejercicio para fortalecer la zona abdominal. Es un movimiento parecido al de la plancha frontal pero con variaciones. Una de ellas es la posición, en vez de colocarte boca abajo lo harás de costado, que resulta un poco más complicado a la hora de mantener el equilibrio.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 4

TITULO: actividad física y saltos

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la fuerza y la resistencia en el salto.

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. Squat Jumps: que no es otra cosa que realizar sentadillas con salto impulsándonos para elevar los pies del suelo y después caer en posición de cuclillas, siempre cuidando que la rodilla no pase la punta del pie y que las piernas formen un ángulo de 90 grados. Con este ejercicio trabajaremos piernas y glúteos sobre todo:



2. Box Jumps: un ejercicio muy usado en Crossfit, trabaja intensamente la zona media del cuerpo, piernas y glúteos que deben esforzarse para con un salto, posicionar todo el cuerpo sobre un cajón, banco o escalón.



3. Tuck Jumps: consiste en saltar elevando ambas rodillas al pecho, lo más alto posible, para ello, lo ideal es comenzar y culminar el salto con las rodillas flexionadas, de manera de amortiguar el impacto cuando volvemos a caer con ambos pies en el suelo. Con este se trabaja piernas y abdomen, además de quemar calorías.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT 1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 5

TITULO: Movilidad articular

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar movilidad articular a través de ejercicios multiarticulares.

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. circunducción de hombro: en este ejercicio se deberá extender el brazo hacia la parte externa de su cuerpo y deberán tratar de hacer un movimiento completo del brazo formando un círculo durante 15 segundos, luego cambiaremos de brazo.



2. circunducción de la cadera: en este ejercicio se deben poner las manos en la cadera, abriremos las piernas a la anchura de los hombros y realizaremos un círculo hacia la parte derecha durante 10 segundos, luego cambiamos hacia la parte izquierda.



3. movimiento de flexión de cadera con pierna en extensión: en este ejercicio se deberá estar sentado y tratar de mantener la espalda recta, se extenderá la pierna y se subirá y bajara en completa extensión durante 10 segundos, por 5 repeticiones.



4. movimiento horizontal de brazos: en este ejercicio se llevara el brazo flexionando los codos hacia atrás y luego hacia adelante de forma continua, al momento de que el brazo llegue a la parte delantera se deberán cruzar y volver a repetir el movimiento.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 6

TITULO: Actividad física

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares basados en la coordinación, fuerza y resistencia.

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. saltos en tijeras un paso adelante y otro atrás: Paso 1 Párese erguido con un pie adelante en una posición de zancada con los brazos en los costados. Paso 2 Salte al aire y cambie los pies para mover la otra pierna hacia adelante, levantando el brazo contrario cuando salte. Regrese a la posición inicial.



2. puente en el suelo: Recuéstate boca arriba con tus rodillas flexionadas. Contrae tus músculos abdominales. Eleva la cadera del suelo hasta que la cadera esté en línea con las rodillas y los hombros. Mantén esa posición durante tres respiraciones profundas.



3. elevación de pierna lateral: tumbada de costado en el suelo, apoya la cabeza sobre el brazo izquierdo estirado y apoya el brazo derecho en el suelo frente al pecho. La posición inicial es con las dos piernas estiradas. mantén la pierna izquierda estirada en el suelo y, con el abdomen contraído, levanta la pierna derecha estirada hasta un ángulo de 45° respecto al suelo, mantén unos segundos y vuelve a bajar. Haz 15 repeticiones.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 7

TITULO: Actividad física con ejercicios de fuerza y resistencia

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares basados en la fuerza y resistencia.

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. burpees: se parte de una posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho (también conocida como flexión de codos).



2. flexiones hindú: es una variante de las habituales flexiones, solo que el movimiento en esta ocasión es más largo por lo que el recorrido y la ampliación muscular también lo es, para su realización se deberá empezar con flexión de codos, luego se deberá elevar la cadera manteniendo la espalda recta y sin levantar las palmas del suelo, y luego se deberá volver a posición inicial.



3. fondos para triceps: Mantén la espalda y los glúteos lo más cerca posible de la silla. Flexiona los brazos, manteniendo los codos a los lados y hacia atrás. Baja el cuerpo lentamente hasta que la parte superior de los brazos quede paralela al piso. Empuja con las manos y endereza los brazos para volver a la posición inicial.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ACTIVIDAD 8

TITULO: Actividad física

TIEMPO DE IMPLEMENTACION: 1 hora

GRADO: Decimo

OBJETIVO: realizar actividad física a través de ejercicios multiarticulares tomando como base la fuerza

JUSTIFICACION: Generar un conocimiento teórico sobre los ejercicios que se describan en la actividad

DESCRIPCION

1. extensión de cadera arrodillado: se colocaran en el suelo 4 apoyos: partiendo de esa posición apoyaremos las manos en el suelo, la espalda debe mantenerse recta a lo largo de todo el ejercicio, luego llevaremos una pierna hacia atrás de forma que se sienta el movimiento en el glúteo de la pierna flexionada o la extensión.



2. zancada búlgara: Colocamos el pie encima de la silla y, manteniendo el pecho alto, bajamos la rodilla al suelo mientras la otra pierna hace una flexión de 90 grados. Importante: tienes que coordinar bien los brazos para que el movimiento sea armónico y te ayude a estabilizar el core.



3. saltos en cruz con pies juntos: Paso 1 Con los pies juntos y sosteniendo los mangos de la cuerda para saltar a sus costados, oscile la cuerda por encima de la cabeza y salte. En la próxima rotación, cruce los brazos frente al cuerpo y salte a través del círculo. Regrese los brazos a sus costados y continúe saltando.



EVALUACION: formativa



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- https://www.google.com/search?q=zancada+bulgara+como+se+hace&rlz=1C1ALOY_esCO956CO956&hl=es-419&sxsrf=AQaemvLUcMQk7qxnEFC6F7-7PSd11AOgw:1637440674288&source=lmns&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiTz-zt5af0AhWJRTABHYTKCWgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=586&dpr=1.25
- https://www.google.com/search?q=zancada+bulgara&source=lmns&bih=586&biw=1280&rlz=1C1ALOY_esCO956CO956&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiJ-6Lp5af0AhUJFt8KHwJnClgQ_AUoAHoECAEQAA
- https://www.google.com/search?q=extension+de+cadera+arrodillado+como+hacer&rlz=1C1ALOY_esCO956CO956&hl=es-419&sxsrf=AQaemvjf8FdvCrVVRZrMnXK51so_IS5ECA:1637440387452&source=lmns&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiqvInl5Kf0AhW3QzABHTbYCgkQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=586&dpr=1.25
- https://www.google.com/search?q=burpees+ejercicio&source=lmns&bih=586&biw=1280&rlz=1C1ALOY_esCO956CO956&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj7yP_W4af0AhVWVZ98KHb8xCs8Q_AUoAHoECAEQAA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CAPÍTULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIAS
13 SEPTIEMBRE	EUCARISTÍA	
17 SEPTIEMBRE	DIA DEL AMOR Y LA AMISTAD	
22 DE OCTUBRE	FERIA TECNOLÓGICA	
29 DE OCTUBRE	CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN	



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIONES

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



BIBLIOGRAFÍA

- B.J. Schoenfeld, 2010, “The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training”, The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(10), 2857-2872 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20847704/>
- E. Jiménez, 2019 “Estos son los mejores ejercicios multiarticulares”, Revista CMDSport, https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/estos-losmejores-ejerciciosmultiarticulares/?fbclid=IwAR3g5XHLmIleCJl_yE1BNxNLnvkEjYg0AV0grkMXI9Fmnx7BhqkUjex3kc
- Guillén Gonzáles, 2014 “Actividad física en la infancia y la adolescencia”
- Institución Educativa Luis Gabriel Castro “Nuestro Colegio”, página web educativa institucional, Ovy plataformas educativas para colegios, <https://colcastro.edu.co/web/nuestro-colegio/>
- Kovalskys, Irina, Bay, Luisa, Rausch, Herscovici, Cecile, Berner, Enrique. (2005).
Prevalencia de obesidad en una población de 10 a 19 años en la consulta



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Pediátrica. Revista chilena de pediatría, 76(3), 324-

325. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062005000300016>

- M. Hernández Vázquez, L. Gallardo Guerrero, 1994 “Marco conceptual: las actividades deportivo recreativas”, Apunts. Educación física y deportes, [en línea], 1994, Vol. 3, n.º 37, pp. 58-67,

<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/378461/471836>

- Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia España, 2008“Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación” capítulo 3, 40-51,

<https://www.mschs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/Actividad Física Salud Espanol.pdf>

- M. T. Varela, C. Duarte, I.C. Salazar, L.F. Lema, J.A. Tamayo, 2011, “Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT1



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



recursos para realizarlas”, Colombia Médica, 42(3),269-277. ISSN: 0120-8322.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>

• P. Chillón G., M. Delgado F., P. Tercedor S., Marcela González G., 2002, “Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes”, Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2002, n°1, pp.5-12, FEADEF,

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282463.pdf>

• Y. Paredes M., F.J. Lozada, S.A. Rodríguez, G.M. Álvarez, A.C. Ramírez, W. PeñaBalza, “Calidad de vida y estado de salud de la adherencia farmacoterapia de mujeres mayores de 40 años en Los Sauzales, Mérida – Venezuela”, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 39, núm. 6, 2020, Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, Venezuela.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965387018>



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE 1
MERGEF
ORMAT1