



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

LUIS ENRIQUE SAYAGO GONZALES

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

SEDE VILLA DEL ROSARIO

2018

DQS is member of:



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



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

LUIS ENRIQUE SAYAGO GONZALES

TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN
Y DEPORTE

TUTOR: MS.C SERGIO ANDRES CAICEDO PARADA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

SEDE VILLA DEL ROSARIO

2018

DQS is member of:



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



DEDICATORIA

Esta meta que hoy estoy culminando primeramente quiero agradecerle a mi Dios y la Virgen por guiarme en este gran camino de estudio, que a pesar de los obstáculos que se presentaban en el camino nunca me dejaron rendirme.

A mis padres que fueron muy importantes durante este proceso siempre apoyándome a mi madre que fue una persona muy importante ya que siempre me daba un consejo para luchar por mi meta, a mi padre que hoy en día sé que estará orgulloso de mi de la persona que soy, que me enseñó a luchar ya que son un gran ejemplo de vida y perseverancia.

A mis hermanas y compañera de vida que siempre estuvieron ahí apoyándome cada día durante este gran proceso que hoy día estoy culminando.

DQS is member of:





AGRADECIMIENTOS

A mis padres que fueron un eje fundamental durante este proceso de estudio, por darme esos grandes consejos para salir adelante, para nunca decaer cuando sentía que no podía, a los docentes que estuvieron en mi gran proceso de formación ya que gracias a los conocimientos que me dieron pude aprender mayores cosas, muchos de esos docentes más que ser un docente fueron un amigo un compañero, a mis hermanas y compañera de vida que fueron personas claves con consejos fundamentales para terminar mi carrera como profesional.

DQS is member of:





CONTENIDO

	Pág.
Introducción	11
1. Informe de la observación institucional y diagnóstico	12
1.1 Justificación	12
1.2 Objetivos	13
1.2.1 Objetivo general	13
1.2.2 Objetivos específicos	13
1.3 Componente conceptual	14
1.3.1 Identificación	14
1.3.2 Reseña histórica filosofía de la institución	17
1.3.3 Símbolos institucionales	18
1.3.4 Horizonte institucional	21
1.3.5 Filosofía institucional	21
1.3.6 PEI	23
1.3.7 Objetivos PEI	26
1.3.8 Perfil del estudiante	27
1.3.9 Perfil Institucional	27



1.3.10 Proyectos pedagógicos transversales	27
1.4 Componente administrativo	55
1.4.1 Organigrama	55
1.4.2 Gobierno escolar	57
1.4.3 Manual de convivencia	61
1.4.4 Planta física	67
1.4.5 Recursos deportivos	67
1.4.6 Campos deportivos	67
1.6.4 Componente pedagógico	68
2. Propuesta pedagógica. Proyecto de investigación.	105
Título	105
Resumen	105
Palabras clave	105
2.1 Introducción	107
2.2 Planteamiento del problema	108
2.3 Objetivos	110
2.3.1 Objetivo general	110
2.3.2 Objetivos específicos	110



2.4 Justificación	111
2.5 Marco referencial	113
2.6 Metodología	125
2.7 Resultados	134
2.8 Discusión	137
2.9 Conclusiones	140
2.10 Referencias	140
3. Informe de los procesos curriculares	147
3.1 Planeadores de clase	147
3.2 Horario de clase	147
4. Informe de las actividades extracurriculares	175
4.1 Celebración del día de la mujer	175
4.2 Izada de Bandera	175
5. Informe de evaluación práctica integral docente	176
5.1 Autoevaluación de la práctica docente	176
5.2 Evaluación de la práctica docente	178
Conclusiones	184
Bibliografía	185



Anexos	186
Capítulo I. Informe de la observación institucional y diagnóstico	186
Capítulo II. Propuesta pedagógica	189
Capítulo III. Informe de los procesos curriculares	204
Capítulo IV. Informe de actividades intra-institucionales	206
Capítulo V. Informe de evaluación práctica integral docente	208



Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Requisitos del entrenamiento de la potencia aeróbica máxima	122
Tabla 2. Beneficios del ejercicio de la resistencia sobre la salud	124
Tabla 3. Actividades recreativas y deportivas	131
Tabla 4. Características generales de los estudiantes por grado y género	134
Tabla 5. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niños de 4°	134
Tabla 6. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niñas de 4°	135
Tabla 7. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niños de 5°	135
Tabla 8. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niñas de 5°	136
Tabla 9. Normalidad de los datos del VO2 Máx por grado y género	136
Tabla 10. Comparación del VO2 Máx en pre-test y pos-test de los estudiantes	137
Tabla 11. Comparación del VO2 Máx en pre-test y pos-test de las estudiantes	137



Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Bandera	18
Figura 2. Escudo	19
Figura 3. Lema institucional	20
Figura 4. Entrenamiento de los diferentes componentes de la resistencia	122
Figura 5. Entrenamiento de la resistencia con respecto a la edad	123
Figura 6. Fases del proyecto de investigación	128



Introducción

La práctica integral para mí como docente me enseñará a amar más mi carrera, es una experiencia fundamental en mi proceso de formación como profesional, ya que se pone en práctica todo lo que se aprendió durante 5 años de estudio, además que estos conocimientos adquiridos me ayudarán para llevar a cabo de manera correcta el desarrollo de la condición física tanto con alumnos de primaria como de secundaria, así como el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. Por otra parte, durante esta experiencia aprenderé muchas cosas sobre el día a día en la institución educativa la cual me dejará muchas enseñanzas.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física es primordial que el docente realice con anterioridad el plan de área y la planificación de las sesiones de clase, al igual que ejecutar una metodología que permita optimizar el rendimiento académico. Cabe resaltar, que el docente debe omitir la monotonía de ejercicios, por ello la ejecución de dinámicas, rondas y juegos en la parte inicial de la clase de educación física será primordial para incentivar y motivar a los estudiantes.

De esta manera, en el mi práctica integral docente realizare los planes de clase de acuerdo al plan de área para los grados de primaria que me fueron asignados, y por otro



lado desarrollar una propuesta de investigación que fortalezca una debilidad diagnosticada.

CAPÍTULO I. INFORME DE LA OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 Justificación

En la institución educativa colegio san Antonio sede san francisco la educación física no es trabajada de manera adecuada para poder desempeñar o ejecutar un deporte adecuadamente con reglamentos , fundamentos tanto técnicos como tácticos para poder tener un conocimiento más amplio y acorde a lo que se quiere llegar ya que las capacidades condicionantes como la fuerza , resistencia y velocidad son trabajadas de una manera inadecuada ya que como objetivo o planteamiento es mejorar las capacidades condicionantes de los grados 4to y 5to para crear el equipo de futbol sala femenino y masculino de la sede san francisco y así mediante este proceso pedagógico deportivo aprovechar el tiempo libre de estos niños y niñas que lo implemente en una actividad deportiva y no estén en la calle aprendiendo cosas que no se deben ya que es una población muy vulnerable , marcados índices de pobreza, inseguridad y resentimiento social.

Indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Desarrollar mi práctica integral docente planificando las actividades de clase en el primer y segundo periodo académico de acuerdo al plan de área de educación física y contenido programático implementado con estudiantes de educación primaria en la institución educativa Colegio San Antonio, municipio de villa del rosario.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar el estado de la planta física, de los escenarios y materiales deportivos con que cuenta la sede de primaria San Francisco del Colegio San Antonio para llevar a cabo las clases de educación física con los estudiantes.
- Diseñar una propuesta de investigación con el fin de mejorar la resistencia aeróbica de los estudiantes de los grados 3ro-4to-5to del colegio san Antonio sede San Francisco.
- Implementar actividades recreo deportivas con el propósito de desarrollar las habilidades motrices, las capacidades condicionantes y coordinativas de los estudiantes del colegio San Antonio, sede San Francisco.

1.3 Componente conceptual

1.3.1 Identificación

ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO SAN ANTONIO	CARÁCTER	OFICIAL
ENTIDAD TERRITORIAL CERTIFICADA	TO DEPARTAMEN NORTE DE SANTANDER	ÁREA	URBANA
DIRECCIÓN SEDE PRINCIPAL	- 04 Carrera 13 N°. 7	BARRIO	GRAMALOTE
MUNICIPIO	VILLA DEL ROSARIO	DEPARTAMENTO	NORTE DE SANTANDER
CORREO ELECTRÓNICO	colsanto@hotmail.com	WEB SITE	www.iecolegiosanantonio.edu.co
RESOLUCIÓN DE	de N°. 04677 del 12	DANE	154874000024



APROBACIÓN	2015	noviembre de	
ÉNFASIS DEL PEI	Técnico y Académico		MODALIDAD *Bachiller Técnico en Gestión Empresarial y Gestión de Redes y Sistemas Teleinformáticos. *Proyecto Ser Humano: Bachiller Académico.
FECHA DE APROBACIÓN DEL PEI	2011	14 de Febrero de	FECHA DE MODIFICACIÓN DEL PEI 15 de Febrero de 2011
SEDES	Central	Sede 1: Sede Antonio Kra 13 7 04	Básica secundaria y media Decreto 0074 del 02 de Febrero de 1970
	Martín	Sede 2: San Martín Kra 13 12 25 Barrio San Martín	Preescolar y Básica Primaria Decreto 000881 del 1º de Agosto de 1984
	César	Sede 3: Julio Turbay Ayala	Preescolar y Básica Primaria Decreto 0011600 del 09 de Noviembre de 1998



	Kra 16 entre Cl 3 y 4 Barrio Turbay Ayala		
	Sede 4: San Francisco Kra 12 12 20 Barrio El Páramo	Preescolar y Básica Primaria Decreto 0863 del 05 de Mayo de 1988	
RECTOR	JOSE ANTONIO AMAYA MARTINEZ	TIPO DE NOMBRAMIE ENTO	Oficial
TÍTULO	EN LICENCIADO FILOLOGÍA E IDIOMAS ESP. GERENCIA INFORMÁTICA	ESCALAFÓ N	Grado 14
ACTO ADMINISTRATIVO DE NOMBRAMIE NTO	01850 RESOLUCION DEL 8 DE MAYO DE 2013	ÓN DE N RESOLUCI ESCALAFÓ	001363 DE 2009



JORNADAS	MAÑANA - TIPO DE CALENDARIO: "A"	EDUCACIÓN PARA ADULTOS	Proyecto Ser Humano y A Crecer
-----------------	-------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

1.3.2 Reseña histórica

La Institución Educativa Colegio San Antonio, está ubicada en el área occidental de la Zona Urbana del Municipio de Villa del Rosario, en los barrios Gramalote, San Martín, Turbay Ayala y al sur El Páramo, además acoge estudiantes de San Gregorio, La Palmita y de las poblaciones fronterizas de San Antonio y Ureña (Estado Táchira – República Bolivariana de Venezuela-). Son regiones que poseen buena accesibilidad, aunque el estado de las vías no es el óptimo debido al deterioro que ha sufrido la malla vial a causa del invierno y del tráfico de vehículos de carga pesada con productos derivados de la arcilla. Los habitantes de estos barrios, son de Estratificación 1 y 2, por lo que conforman una comunidad de escasos recursos que viven del comercio informal o del intercambio comercial colombo–venezolano, tal como el contrabando de gas propano, gasolina, cerveza y productos de bodega, a pesar de que existen el área explotación de la arcilla y producción de cerámica tipo exportación. Por lo anteriormente expuesto se puede afirmar que la población que llena las aulas de la Institución Educativa son habitantes de frontera, en situación de vulnerabilidad y en muchas ocasiones flotante.

El contexto socioeconómico del Centro Docente San Francisco, manifiesta los marcados índices de pobreza, inseguridad y resentimiento social. Algunas calles se

encuentran sin pavimentación y los servicios públicos son deficientes. Su principal fuente de sustento es el comercio informal.

1.3.3 Símbolos institucionales

Bandera

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

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



Figura 1. Bandera

El escudo

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



Figura 2. Escudo

Himno

En el año 1999, se convoca a la comunidad educativa del entonces Colegio San Antonio de Villa del Rosario para escribir el Himno. El docente José Expedito Tarazona García, presentó la letra más aceptada por la comunidad, y el rector Ciro Alberto Solano Quintero, contactó por medio del señor Juan Alberto Dávila Leal en aquel entonces presidente de la Junta e Acción Comunal del Barrio Gramalote, al prestigioso compositor de Villa del Rosario, Antonio Barrera para

CORO

!Ohj Colegio San Antonio,

!Ohj mi Escuela tan querida,
 albergándome en su entorno, transforma
 toda mi vida

ESTROFA I

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

ESTROFA II

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

ESTROFA III

En la mente la imagen virtuosa se

colocarle la música. Es así como se institucionaliza El Himno el cual consta de un Coro y seis (6) estrofa

Himno de la Institución Educativa Colegio San Antonio:

Letra: José Expedito Tarazona García.

Música: Antonio Barrera.

Lema

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



Figura 3. Lema institucional



1.3.4 Horizonte institucional

Misión

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

Visión

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

1.3.5 Filosofía institucional

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



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

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

Los docentes de la Institución Educativa Colegio San Antonio, implementan prácticas pedagógicas apoyadas en la investigación y en las TIC, que fortalecen el proceso de enseñanza y aprendizaje, organizan actividades formativas útiles, donde su liderazgo se hace sentir, donde el rol de mediador debe ser sostenido por un conjunto de pautas que le permiten sugerir y trazar derroteros como un gestor de innovaciones educativas.

En el proceso de enseñanza, el educando, debe asumir un papel clave en el pensar, sentir, actuar, vivir y convivir, acorde con las necesidades de su entorno, en las interacciones entre ciencia, técnica y sociedad y en la construcción del conocimiento científico a través de la investigación. En lo personal, el estudiante, debe propender por

el rescate de valores (participación, independencia, seguridad, socialización, integración, respeto y afectividad) dentro de un ambiente que le permita una expresión lúdica para consolidar sus relaciones interpersonales, valores morales y su rol frente a la sociedad.

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

1.3.6 PEI

El Proyecto Educativo Institucional –PEI- de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, se construye entre los distintos actores y entre éstos con el contexto escolar, con miras a la consecución de logros y resultados educativos, que requieren inicialmente de una identificación colectiva articulada siempre a la política educativa del país. El PEI en su proceso, ha requerido de decisiones, y las mismas no son definitivas. No han sido pasos lineales o suma de pasos rígidos para llegar a un producto. Se ha tomado en consideración que la Institución Educativa Colegio San Antonio tiene su propia dinámica, y la realidad y el entorno se ajustan a la misma. Hablar de un proceso, es reconocer que hay un margen de incertidumbre y de modificaciones, en la cotidianidad de la vida institucional.

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



Es participativo en tanto todos los actores opinan, deciden, ejecutan y evalúan el Proyecto.

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

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

El Proyecto Educativo Institucional –PEI- de la Institución Educativa Colegio San Antonio, Municipio de Villa del Rosario, establece la organización para la prestación del servicio Educativo propuesto en la Ley 115 del 8 de Febrero de 1994 o Ley General de Educación. Según el artículo 73 de la Ley 115, se determina que para “Lograr la

formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen, entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes, y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley, y sus reglamentos”.

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

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

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

deben tener su debido proceso de actualización, cómo es el caso del Plan de Estudios de la institución.

1.3.7 Objetivos del PEI

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

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

1.3.8 Perfil del estudiante

El educando, debe asumir un papel clave en el pensar, sentir, actuar, vivir y convivir, acorde con las necesidades de su entorno, en las interacciones entre ciencia, técnica y sociedad y en la construcción del conocimiento científico a través de la investigación. En lo personal, el estudiante, debe propender por el rescate de valores (participación, independencia, seguridad, socialización, integración, respeto y afectividad) dentro de un ambiente que le permita una expresión lúdica para consolidar sus relaciones interpersonales, valores morales y su rol frente a la sociedad.

1.3.9 Perfil institucional

Las actividades que se programen y ejecuten en el Colegio San Antonio, estarán encaminadas a formar íntegramente hombres y mujeres de bien, capaces de convivir pacífica y democráticamente, de tal forma que cuando alcancen un óptimo nivel de formación, puedan contribuir en el proceso de transformación social y de desarrollo que requiera la comunidad donde actúen.

1.3.10 Proyectos pedagógicos transversales

Formación en valores humanos

- **Comité de convivencia:** Ley 1620 de marzo de 2013. El Comité de Convivencia desde 2010 es la instancia que fomenta la armonía y la

convivencia en la Comunidad Educativa, promueve actividades para fortalecer el crecimiento en valores de sus integrantes, evalúa y media los conflictos que se presenten dentro de la Institución.

Es un órgano colegiado especializado que tiene como función ayudar en la resolución de conflictos específicos y asesorar al Rector en temas relacionados con la materia, en el diseño de normas disciplinarias y de convivencia, y de reglas y procedimientos especiales, de conformidad con los principios y pautas establecidos en este Manual de Convivencia. El Comité, busca servir de instancia en la solución acertada del conflicto en la institución educativa, dentro del debido proceso.

¿QUIÉNES LO CONFORMAN?

1. El Comité Escolar de Convivencia está conformado por:
2. El(a) Rector(a) del establecimiento educativo, quien preside el comité.
3. El personero(a) estudiantil.
4. La psicóloga.
5. El coordinador de convivencia
6. El presidente del consejo de padres.
7. El presidente del consejo de estudiantes.
8. El jefe de área de ciencias sociales.
9. El director de grupo del estudiante que se encuentra involucrado en la situación.

- **Constitución y civismo**

El Área de Ciencias Sociales en su Plan de área, hace especial énfasis en la Cátedra de Urbanidad y Civismo, enfocado hacia el comportamiento humano y el Constitucionalismo Colombiano, como eje articulador del mejoramiento de la calidad de vida. El Área dando cumplimiento al ordenamiento constitucional, que dice que en todas las instituciones de educación, oficiales o privadas, serán obligatorios el estudio de la Constitución y la Instrucción Cívica. Así mismo se fomentarán prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación ciudadana, integra desde Transición la formación en Constitución y Civismo y se establece como asignatura dentro del plan de estudios de la Institución Educativa.

Educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar.

El proyecto de educación sexual se había venido trabajando en la Institución a través del área de Ciencias Naturales, con el objetivo de promover en los estudiantes y las familias la valoración positiva de la sexualidad, el respeto al otro, la igualdad de género, la autonomía y la responsabilidad, generando una convivencia sana donde se evidencien el respeto, la tolerancia, la solidaridad y sirvan como agentes multiplicadores de información en sus comunidades, identificando factores de riesgo y su prevención.

A finales del 2015 fue asignado a la Psi orientadora, la cual organiza un grupo coordinador y con la orientación del programa Félix y Susana se elabora una matriz que abarca la Institucionalidad del proyecto de 0 a 11 grado a desarrollar por periodos, basado en la lectura de contexto, donde se identifica la desintegración familiar, la baja



autoestima, practica negativa de valores, el consumo de sustancias psicoactivas, el abuso sexual, la violencia intrafamiliar y la carencia de un claro proyecto de vida. De allí la necesidad de desarrollar un proyecto estructurado que mejore la calidad de vida de nuestros estudiantes.

En el 2016 se inicia el desarrollo del proyecto, a través de talleres en forma transversal. A cada docente y de acuerdo a la asignatura que maneja, se le entregó el taller correspondiente a desarrollar. Los docentes entregan evidencias de los talleres desarrollados. Los docentes de primaria cumplieron con las exigencias acordadas, mientras que los docentes que laboran en los niveles de Básica y Media Básica no presentaron ninguna evidencia de los talleres. Se logró ejecutar los dos primeros periodos ya que al observar y analizar el proyecto psicosocial y el de Educación Sexual se detectó que varios temas estaban relacionados por lo tanto se busca articularlos para así lograr implementar acciones que propicien el desarrollo de competencias en este tema que conlleve al mejoramiento del ambiente escolar y por ende del ambiente familiar de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

Programa todos a aprender

Desde el año 2013, se inició el proceso de acompañamiento pedagógico por parte del Ministerio de Educación Nacional, específicamente con la estrategia Programa Todos a Aprender (PTA), cuya meta principal fue y continua siendo, la disminución de las brechas entre la calidad educativa y oportunidades de aprendizaje entre las escuelas públicas y privadas del país, zonas rurales y urbanas atendiendo sin distinciones de estratificación social u otras categorías diferenciales las necesidades de enseñanza de las poblaciones atendidas. Promoviendo con esto una sociedad más equitativa y participativa con un índice paulatinamente mayor en igualdad de oportunidades.

DQS is member of:





La selección de I.E convocadas para hacer parte del acompañamiento de PTA, tienen como característica común los bajos resultados cuantitativos en pruebas SABER Grado 5° desde los años 2009 en todo el territorio nacional, a partir de allí, fue seleccionada la Institución Educativa San Antonio, del municipio de Villa del Rosario.

La I.E San Antonio, había contado con el acompañamiento del Programa en sus versiones anteriores, desde PTA (años 2013, 2014). En esos años iniciales de PTA, las acciones del programa se encontraban dirigidas al apoyo en gestión integral de los componentes de calidad institucional (desde elementos de gestión directiva hasta la verificación de condiciones básicas que garantizaran la prestación eficiente del servicio educativo).

A finales del año 2014, el MEN, realizó chequeo in situ detectando nuevas necesidades puntuales de acompañamiento por lo que se redefinieron los procesos focalizados a orientar en las instituciones educativas, esto a partir de la estructuración de la Ruta PTA 2.0. En esta reformulación de directrices para el acompañamiento, se decidió (desde los análisis del MEN, fundamentados en análisis de contextos de instituciones educativas de todo el país) privilegiar la orientación y apoyo al componente pedagógico; dado que la razón de ser de la Escuela y su centro de desarrollo, son los procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo pertinente de procesos cognitivos.

Siendo así, Ruta PTA 2.0, se implementó desde el año 2015 con el propósito de desarrollar acompañamiento focalizado en el componente pedagógico, para lograr el mejoramiento en los aprendizajes de los estudiantes, desde el apoyo dado en áreas fundamentales en la primaria: Matemáticas y Lenguaje, esperando un impacto positivo en el fortalecimiento de los aprendizajes que lleguen a reflejarse en las pruebas SABER

de las instituciones focalizadas, en el caso que acá atañe, los resultados de las pruebas SABER de Grados 3° y 5° de los estudiantes de la I.E. San Antonio.

La implementación de Ruta PTA 2.0, partió en el año 2015 con la meta de acompañamiento enteramente pedagógico, como ya se ha mencionado, y como primera y prioritaria herramienta se realizó una caracterización en el desarrollo y alcance de aprendizajes consolidados en Lenguaje y Matemáticas en los niños de Grados 1° hasta 3°. Para ello, se aplicó a todos los niños de los grados el instrumento EGMA y EGRA que arrojó falencias en los procesos fundamentales de las áreas y que son básicas para los aprendizajes de la lectura y el pensamiento lógico matemático. Se detectaron específicamente debilidades en la decodificación de microestructuras de lenguaje, desconocimiento del código alfabético en su componente auditivo y gráfico, debilidad en la lectura comprensiva de textos y parafraseo coherente de las mismas, falencia en la vocalización de neologismos indicando dificultad en el proceso lector literal e interpretativo. Por otra parte, en el pensamiento lógico matemático, los resultados indicaron debilidad en el pensamiento lógico matemático: cálculo mental, decodificación del valor posicional en los dígitos de una cifra, desconocimiento de la composición y reagrupación numérica, dificultad en la resolución de problemas aritméticos (sumativos y de sustracción) con uso de elementos concretos y con estrategias de cálculo mental, dificultad en la secuenciación numérica y análisis de patrones variacionales.

Estos diagnósticos, se realizaron en todas las IE focalizadas por PTA en el país, para lograr un diagnóstico integral y emanar estrategias de acción orientadas al mejoramiento de dificultades específicas encontradas. Posterior a los diagnósticos, el MEN elaboró instrumentos específicos para fortalecer la práctica de aula de los

docentes en la enseñanza de las habilidades de lenguaje y matemáticas que se habían evidenciado como debilidad en la etapa de diagnóstico.

Es así como a través del MEN, del PTA y los tutores de cada IE, a ellas llegaron acciones específicas, herramientas didácticas, prácticas puntuales para la aplicación en clase por parte de los docentes que retomaran los aprendizajes débiles y replantearlos, fortaleciéndolos en sus estudiantes.

La IE San Antonio, recibió durante todo el año 2015, estrategias de acompañamiento pedagógico dirigidas y recibidas por todos los docentes de primaria de todas sus sedes. Se les brindaron capacitaciones bimestrales en Lenguaje y Matemáticas, así como también en Evaluación Formativa e integración curricular de lineamientos de Calidad; estas sesiones de trabajo situado (STS) fueron desarrolladas por la tutora asignada a la IE en tiempos dados y dispuestos por los DD de la IE atendiendo a orientaciones del MEN.

Durante las STS, en las que participaban todos los docentes de primaria, se explicaban y desarrollaban estrategias de enseñanza específicas, con uso de material pedagógico incluyendo el uso adecuado de textos dados para el trabajo en clase de los estudiantes (Competencias comunicativas y Proyecto SE); el paso a seguir era el Acompañamiento de Aula (AA) con los docentes para apoyar la implementación eficiente de las estrategias didácticas socializadas en las capacitaciones y hacer retroalimentación in situ de dichos ejercicios, proponiendo mejoras oportunas para lograr el mejor aprendizaje de los estudiantes en estas habilidades, destrezas y procesos de pensamiento básicos para el logro de metas.

Como resultado de la labor del acompañamiento del 2015, se observó la apropiación de estrategias en los profesores de IE San Antonio, que permitieron y recibieron el AA

y reestructuraron sus prácticas de aula incluyendo las estrategias didácticas sugeridas. En los resultados de las pruebas SABER 2015, se observó mejoramiento en los resultados de lenguaje en los grados 3° y 5°, sin embargo persistieron las debilidades en el área de Matemáticas por lo que no se lograron los mejoramientos cuantitativos esperados para la prueba SABER de ese año.

Como aporte adicional, al finalizar el año 2015, se elaboró con los docentes de todos los grados la reestructuración de los planes de área de lenguaje y revisión del plan de área de matemáticas (que aún no se encuentra elaborado). Esto permitió que en el año 2016, los docentes iniciaran sus procesos de enseñanza con miras al fortalecimiento de las habilidades detectadas y el trabajo sobre los componentes que los estándares de calidad educativa colombianos establecen para todos los grados en las áreas fundamentales (para el caso, Lenguaje y matemáticas).

El MEN, para el año 2016, planteo la implementación de Ruta PIONEROS, que sería puesta en marcha de manera paralela y complementaria con Ruta PTA. Con la especificación que esta ruta pioneros, sólo se aplicaría a una muestra cerrada de IE seleccionadas dentro de todas las IE focalizadas desde años anteriores por PTA.

La principal característica de las IE seleccionadas por PIONEROS, era el acercamiento a la meta cuantitativa de mejoramiento en Pruebas SABER. La propuesta de Ruta PIONEROS, es específicamente, el avance hasta la meta de mejoramiento cuantitativo esperado por medio de la aplicación de estrategias didácticas específicas diseñadas por expertos pedagógicos del MEN sumado al uso de recursos didácticos para la enseñanza y aprendizaje de las áreas fundamentales (Lenguaje y matemáticas), estos recursos didácticos son textos de trabajo para los docentes y estudiantes, que se trabajan en las clases planeadas desde los propósitos pedagógicos del fortalecimiento de los

aprendizajes. Para estos textos, se siguió el Modelo de Enseñanza (Sintáctico, Semántico y Pragmático) del Colegio Nogales y Modelo Singapur (Enseñanza desde los niveles concretos, gráficos y simbólicos centrados en la Resolución de Problemas).

Ruta PIONEROS, se planteó apoyar 500 establecimientos educativos que buscan, en el marco del Programa Todos a Aprender 2.0, el fortalecimiento del aprendizaje de competencias básicas de los estudiantes, mediante el mejoramiento de las prácticas de aula de los docentes y las condiciones pedagógicas y tecnológicas en la institución educativa.

Los establecimientos educativos Pioneros Todos a Aprender 2.0, incluida la IE San Antonio, fueron seleccionados por tener un alto potencial para pasar del nivel mínimo al satisfactorio en Saber 5^a y por cumplir las siguientes condiciones que hacen necesaria, pertinente y viable la ejecución de las intervenciones antes mencionadas:

- Establecimientos Educativos oficiales.
- Previamente acompañados por el Programa Todos a Aprender 2.0.
- Ubicados mayoritariamente en zonas urbanas, aunque no exclusivamente.
- Ciclo completo.
- Establecimientos con menos de 5 sedes.
- Alto potencial para mejorar los resultados en las pruebas SABER de 5°.

Los objetivos planteados para esta estrategia de acompañamiento pedagógico son:

- Generar un espacio de diálogo entre el tutor y los docentes de la Comunidad de Aprendizaje que permita dar inicio a la implementación de la ruta de acompañamiento 2016, retomando la identificación de las fortalezas y oportunidades de mejora de la Ruta de Acompañamiento del año 2015.

- Iniciar las acciones para el fortalecimiento del proceso de acompañamiento del Programa, estableciendo tiempos y espacios para la implementación de la Ruta de Acompañamiento de la estrategia Pioneros – PTA 2.0.

Para el logro de las metas de mejoramiento de prácticas de aula y aprendizajes de los estudiantes, se emplean estrategias específicas de acompañamiento pedagógico que a través de diversas investigaciones y referentes nacionales e internacionales han demostrado tener impactos positivos en el seguimiento y mejoramiento de la enseñanza y aprendizaje en instituciones educativas.

La estrategia PIONEROS, se plantea las siguientes estrategias para el logro de sus propósitos.

- Sesiones de trabajo centradas en los aprendizajes concretos de los estudiantes en lenguaje y matemáticas para promover el Conocimiento Didáctico del Contenido y el buen uso de material.

- Acompañamiento institucional direccionado desde el Programa y en el aula de clase.

- Instrumentos para seguimiento del aprendizaje.

- Secretarías fortalecidas que acompañan, se empoderan y dan continuidad.

- Recolección de evidencias que muestren el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Estas estrategias fueron implementadas durante el año 2016 por los Tutores Pioneros en las instituciones focalizadas, los tutores han sido distribuidos en diadas por áreas de especialidad (Tutor de Lenguaje – Tutor de Matemáticas); cada tutor brinda las orientaciones pedagógicas planteadas desde el MEN y sus aliados pedagógicos a la comunidad de docentes, posteriormente se realiza el acompañamiento de aula en donde se evidencia y retroalimenta la implementación de estas estrategias en las prácticas de aula de los docentes. Además, debe incluirse de manera efectiva en las clases de los docentes, el uso de materiales (textos y materiales concretos) bajo intenciones pedagógicas claras y pertinentes acordes con los lineamientos de calidad educativa del ministerio para los aprendizajes de los estudiantes de todos los grados.

Durante el año 2016, en la IE San Antonio, se desarrollaron STS en Lenguaje y Matemáticas centradas en la enseñanza de procesos de ambas áreas y que se encuentran en los lineamientos de calidad y también en los textos de trabajo de los estudiantes; de manera que, todos los esfuerzos y acciones de enseñanza contaran con la cohesión y coherencia interna en todas sus instancias (desde el diseño curricular, practica de aula, evaluación formativa, seguimiento de procesos de aprendizaje y reformulación de estrategias de enseñanza y planes de mejoramiento de acuerdo con seguimiento de resultados en pruebas estandarizadas: SUPERATE, APRENDAMOS y SABER).

Siguiendo la secuencia de acompañamiento pedagógico característica de PTA, inicialmente se realizan STS, en las cuales se socializan, aplican, analizan, retroalimentan y acuerdan acciones didácticas específicas a desarrollar en aula con estudiantes y posteriormente, se desarrolla AA con cada docente para apoyar y

retroalimentar la aplicación de dichas estrategias y formular acciones de enseñanza particulares a cada necesidad de docente y estudiante con el propósito único de lograr el aprendizaje eficiente.

En el área de Lenguaje, se aplicaron y desarrollaron estrategias pedagógicas atendiendo a: la apropiación de la didáctica del área por parte de los docentes, el trabajo sobre los procesos y habilidades de lenguaje, estrategias particulares para la: Comprensión de textos (en sus tres niveles), identificación y caracterización de tipología de textos, propósitos comunicativos y estructuras de cada uno de ellos, producción de textos (de acuerdo a la secuencia para su enseñanza) y habilidades de oralidad y escucha; de manera paralela se daban orientaciones prácticas sobre el uso adecuado de textos para el logro de las metas de aprendizaje del área.

Por otra parte, el área de matemáticas, desarrolló STS en estrategias para la resolución de problemas sumativos y de sustracción con uso de material concreto, enseñanza a los docentes para la elaboración de enunciados problemas (para la enseñanza a partir de la Resolución de problemas aritméticos), trabajo sobre fracciones, problemas variacionales, análisis y elaboración gráficas y datos estadísticos, pictogramas y enseñanza de geometría y sistema métrico.

Todas estas STS, se desarrollaron con todos los docentes de la IE San Antonio de la sección primaria, posterior a ello, se realizaron AA para orientar la implementación de dichas acciones didácticas observando más apropiación en unos que otros docentes.

Se plantearon las siguientes metas para los docentes acompañados:

- Apropiación del uso de material de la estrategia, adquirido para actividades de aprendizaje de lenguaje y matemáticas.

- Mejoramiento de la gestión de aula y el tiempo asignado a actividades de aprendizaje, de manera que, como mínimo, estas actividades sean evidentes en un 80% del tiempo en el aula.
- Uso adecuado de instrumentos de evaluación para y del aprendizaje e interpreten los resultados de los mismos para orientar sus planeaciones y potenciar el aprendizaje de lenguaje y matemáticas de los estudiantes.
- Fortalecer las comunidades de aprendizaje en los establecimientos educativos que reciben su apoyo, a través del acompañamiento al Directivo Docente como líder de las mismas.
- Reducir los tiempos de intervención expositiva en beneficio de otras estrategias centradas en los procesos de aprendizaje activo de los estudiantes tales como debates, trabajo colaborativo y experiencias, entre otros.
- Hacer pública su práctica de aula al tutor, a los directivos docentes y a otros docentes de la institución, con el fin de promover la institucionalización de nuevas prácticas.
- Promover un clima de aula adecuado, de acuerdo con la edad de sus estudiantes, que facilite y potencie el aprendizaje.

Se espera que a finales del año 2016 los docentes asuman los compromisos de mejoramiento sugeridos a partir del continuo proceso de AA desarrollado por las tutoras de lenguaje y matemáticas para mejorar paulatinamente los aprendizajes de los estudiantes con evidencia en los índices cuantitativos de las pruebas SABER aplicados en este año.

Plan nacional de lectura

Diseño de estrategias didáctico-pedagógicas para incentivar el proceso lector en los estudiantes de la Institución Educativa Colegio San Antonio de Villa del Rosario, a través de las TIC.

“Vamos a leer para aprender”

En la institución se evidencia un déficit en los procesos de lectura, interpretación y producción de textos, la escasa importancia que se le da a la ortografía y que ha venido generando un bajo rendimiento analítico, comprensivo y crítico en los estudiantes, lo cual ha repercutido en el buen uso de la lengua y las habilidades comunicativas que afectan su rendimiento escolar, sus resultados en las pruebas externas y además se refleja en las actividades de clase cuando el estudiante lee y difícilmente comprende el texto dado.

Con base en lo anterior de qué manera incentivar el proceso lector en los estudiantes del colegio San Antonio teniendo en cuenta la pedagogía activa, el uso de las TIC y nuevas estrategias didácticas?

A partir de este interrogante nace el proyecto de Diseñar estrategias didáctico-pedagógicas para incentivar el proceso lector en los estudiantes de la institución educativa colegio San Antonio de Villa del Rosario, teniendo en cuenta la pedagogía activa y el uso de las TIC.

Cumpliendo con los siguientes objetivos específicos:

- Identificar estudiantes que presentan desmotivación en el proceso lector.

- Elaborar estrategias didácticas a través de las TIC, que incentiven el proceso lector y por ende conlleven a leer con fluidez, entonación adecuada, enriquecimiento de vocabulario y correcta ortografía.
- Aplicar las estrategias didácticas y utilizar la lectura como fuente de disfrute e información.
- Considerar la importancia del apoyo en las TIC en los procesos de lectura y escritura utilizando la pedagogía activa.

Este proyecto tiene como prioridad incentivar el proceso lector de nuestros estudiantes. La destreza lectora se considera hoy como una capacidad desarrollada no solamente en la infancia durante los primeros años escolares, sino como un conjunto progresivo de conocimientos, destrezas y estrategias que las personas desarrollan a lo largo de la vida en distintos contextos y en la interacción con otras personas. Desarrollar la capacidad de comprender, emplear y elaborar una amplia variedad de tipos de texto con el fin de alcanzar las metas propias, desarrollar el conocimiento y el potencial personal y participar en la sociedad.

Con base en las conclusiones obtenidas a través de este estudio se propone evaluar y determinar la posibilidad de desarrollar esta propuesta: teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones.

- ✓ Programar un horario para una hora de lectura diaria que podría llamarse: LA HORA LOC. (Lectura, Ortografía y Comprensión).
- ✓ Que todos y cada uno de los docentes hagan parte activa de dicho proceso, la lectura es primordial y forma parte relevante en todas las áreas del saber.
- ✓ Que todos los docentes entiendan y compartan que la ortografía es una actividad esencialmente práctica, no forma parte solamente de la asignatura de lengua

castellana, sino que debe atenderse en el desarrollo de todas las áreas del conocimiento.

- ✓ Incentivar y motivar a cada uno de los estudiantes para que sea él quien protagonice su propio aprendizaje, que no sea imposición.
- ✓ Evitar la lectura como castigo, ya que esto conllevará a los estudiantes a tomar la lectura no como placer sino como castigo.
- ✓ Incentivar a la libre expresión oral y escrita, de esta manera se logrará apreciar las posibles habilidades y/o dificultades, y la capacidad de creación de cada uno de los estudiantes.
- ✓ Brindar espacios de participación espontánea a los estudiantes en los concursos de redacción, composición, y descripción, de textos referentes a su entorno social o cultural, que se nombre: La idiosincrasia de mi pueblo.
- ✓ Concursos de lectura y de ortografía periódicamente.

Utilizar las técnicas de trabajo grupal cuando se realice la lectura de un texto para que se haga un conversatorio de manera abierta y dinámica y hacer incentivar en los estudiantes el intercambio de ideas, así de esta manera los estudiantes aprenderán a argumentar y a criticar. (Lectura inferencial y crítica) bases para las pruebas externa.

Inducción

El proyecto de inducción de la Institución Educativa Colegio San Antonio del municipio de Villa del Rosario, tiene el propósito de plasmar estrategias que conduzcan a un acompañamiento continuo a los estudiantes, padres de familia, docentes y administrativos que pertenecen a la institución, fortaleciendo la identidad,

el conocimiento de los procesos, servicios y grupos a los que se puede acceder, además de explicar las normas, políticas y reglamentos existentes en la institución.

Para desarrollar esta iniciativa, se actúa en concordancia con el plan de Mejoramiento Institucional, realizado según los lineamientos de la Guía 34 “Guía para el mejoramiento Institucional”, en el área Administrativa y financiera, como un componente del Talento Humano el cual se define en “Garantizar buenas condiciones de trabajo y desarrollo profesional a las personas vinculadas al establecimiento educativo”. (MEN, 2008).

Y así mismo se pretende que la institución realice, revise y evalúe periódicamente su estrategia de inducción y reinducción del personal nuevo y realizar los ajustes pertinentes para que ésta se adecue al PEI y al plan de mejoramiento, teniendo como finalidad que el personal nuevo de la institucional conozca la oferta educativa, planes de estudio, procesos, programas, avances y alcances logrados cada año, para el afianzamiento de un óptimo sentido de pertenencia.

Para tal fin, además para la retroalimentación del proyecto se cuenta con el video institucional que expone la naturaleza del proyecto, las vivencias y logros alcanzados durante el año escolar y que refleja el trabajo realizado en los programas propuestos.

Al iniciar cada año escolar se hace la inducción a la comunidad educativa nueva en la institución, siguiendo las fechas programadas para tal fin, así como también las fechas programadas para el año según lo requiera el programa-

OBJETIVO GENERAL :Dar a conocer a la comunidad educativa y personal nuevo que ingresa a la Institución Educativa Colegio San Antonio, la oferta de

servicios, así como también la planta física y horizonte institucional, como una estrategia que favorezca la apropiación de la cultura institucional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recolectar la información básica de la Institución Educativa Colegio San Antonio.
- Socializar a los nuevos miembros de la comunidad educativa todo lo referente al quehacer institucional, desde sus miembros hasta su filosofía, principios, visión, misión, horizonte institucional, lo que la identifica, oferta, origen, metas, valores, identidad, cobertura, programas vigentes y las normas que rigen la institución, así como también la planta física.
- Realizar un cronograma de actividades acorde a las necesidades de la comunidad educativa.
- Recolectar y estructurar la información básica del colegio
- Socializar a los nuevos miembros de la comunidad educativa todo lo referente al quehacer institucional, como la filosofía, principios, visión, misión, horizonte institucional, lo que la identifica, oferta, origen, metas, valores, identidad, cobertura, programas vigentes y las normas que rigen la institución.
- Realizar un cronograma de actividades según las necesidades de la comunidad educativa.

Aprovechamiento del tiempo libre deportivo y lúdico

El proyecto lúdico recreativo tiene como finalidad la adquisición de una conciencia para el desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, además de adquirir habilidades y destrezas físicas, ocupación del tiempo libre, y la conciencia que la práctica de actividades lúdicas

recreativas que redundará en salud y bienestar general. Otros propósitos de la recreación es demostrar el valor del impacto social y con base en ello, orientar y estimular la implantación de planes, programas y proyectos que afiancen factores de protección de la salud mental, social y que contribuyan al desarrollo humano, donde se instauren verdadero crecimiento personal y colectivo que garanticen los beneficios sociales, psicológicos, físicos, comunitarios, ambientales, objeto primordial de la recreación.

Se pretende con este trabajo generar actividades que propicien cambios en los alumnos de la Institución Educativa Colegio San Antonio, ya que se están presentando problemas disciplinarios y de apatía buscando con ello alternativas de cambio y crecimiento personal.

Su objetivo es generar cultura recreativa en la comunidad educativa, contribuyendo en la práctica a la vivencia de una recreación cualificada a partir de estrategias artísticas, recreativas deportivas en apoyo a los programas de formación integral de los educandos. Para ello diseñar el programa de actividades ofreciendo estrategias y herramientas que puedan ser empleadas a nivel personal y comunitario en procura del cambio de antivalores por valores, convivencia, autoestima, auto cuidado, motivación, manejo del estrés etc.

El proyecto se encuentra enmarcado dentro de la ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte , El proyecto inicio en el año 2009 se ha venido realizando de manera anual , en cuatro fechas estipuladas, para realizarlas en cada sede y cuyos responsables son entre otros el rector, coordinadores y profesores del área de educación física en fechas determinadas y cuyas actividades son: juegos de salón en febrero, juegos de campo en mayo juegos autóctonos en agosto, bailo

terapia en octubre haciendo énfasis en la participación de toda la comunidad educativa para que el mismo cumpla con la función por cual fue creado. Para desarrollar las actividades se direccionará la colaboración de los alumnos en traer los materiales para los distintos juegos, en la bailo terapia se tendrá en cuenta el buscar el personal calificado, para realizarlo buscando con los Institutos que tienen este personal. Se destinarán las tres últimas horas de los días escogidos de tal manera que todo el personal pueda ser participe activo de la jornada, se extenderá la invitación a los padres de familia de tal manera que ellos también sean beneficiarios del proyecto. El impacto se verá en la medida que el proyecto contribuya en mejorar las malas actitudes de los alumnos.

Proyecto artístico y cultural del norte

La Institución Educativa Colegio San Antonio de Villa del Rosario, a través de este proyecto busca implementar estrategias que fortalezcan el desarrollo de la Dimensión Artística proporcionando conocimientos y experiencias propias del arte interpretativo, creativo, arte corporal, expresivo en los niños y jóvenes, maestros, padres, y comunidad Educativa en general interesados en compartir el proyecto Artístico y Cultural del Norte, destacando las costumbres y tradiciones de la región.

Las bases legales que respaldan este proyectos se refieren a la Constitución política de Colombia 1991 en sus artículos 67 y 70 “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura” “El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades” y - Ley 115/94, Ley general de

Educación, Sección 3-artículo 21, objetivos Específicos de la educación básica en el ciclo de primaria, numeral J “la formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre”, numeral I “la formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura”, artículo 23, “Establece como área fundamental y obligatoria del conocimiento y de la formación, la educación artística y cultural”.

Uno de los objetivos del proyecto es: Identificar los diferentes municipios que conforman el departamento Norte de Santander, sus productos, bailes típicos, gastronomía, sitios turísticos, eventos culturales propios o autóctonos, costumbres y tradiciones. Para el desarrollo del proyecto cada una de las sedes y el proyecto ser humano (por ciclos) de la institución participan en las actividades que hacen referencia a las subregiones del departamento Norte de Santander.

En el aspecto artístico se pretende generar reflexiones y prácticas, tomando como base técnicas y conceptos abordados en otras asignaturas, donde se propone al estudiante el desarrollo de actividades en las que pueda deducir los principios de diseño y de la organización visual en general. Que los docentes y estudiantes contemplen el arte como una actividad inherente al desarrollo humano que contribuye a evidenciarles que poseen un carácter potenciador de creatividad, sensibilidad, expresividad y sentido estético, el cual posteriormente podrán aplicar en la cotidianidad de su hogar y/o en cualquier contexto.

El proyecto Artístico y Cultural del Norte de Santander que se desarrolla en la institución busca de manera pertinente dar a conocer una muestra representativa de cada municipio. Para la realización de dicha actividad los coordinadores del proyecto realizan una reunión para planificar las actividades a desarrollar en el evento que

generalmente es programado para el mes de octubre, donde participa un delegado de cada sede, el coordinador(s). En esta reunión se determina: el sitio del evento, y las actividades a desarrollar por cada región (una danza, un personaje ilustre, una comparsa, obras de teatro y presentación del Stand con productos típicos y gastronomía de los municipios que la conforman y por otro lado un sitio de exposición de los trabajos artísticos elaborados en cada una de las sedes). La actividad se realiza en la sede principal en la jornada de la mañana con la participación de estudiantes de todas las sedes, docentes, padres de familia y directivos. El protocolo de la actividad se desarrolla de la siguiente manera: Desfile de comparsas, Palabras de apertura del rector, Himnos, Presentación Cultural (danzas, personaje ilustre, etc.), exposición de productos típicos gastronómicos en el Stand de cada región.

Dentro del seguimiento que se da a este proyecto los coordinadores u organizadores del evento se reúnen con los delegados de cada sede, ciclos, para hacer la evaluación y re-alimentación de los logros alcanzados.

Por otra parte el proyecto sirve como insumo de actualización pedagógica a profesores para mejorar el desarrollo cognoscitivo, socio-afectivo y psicomotriz del estudiante, e implementar, gestionar, coordinar y apoyar con actividades de acompañamiento necesarias para el diseño de un Sistema de Formación artístico y cultural, en el contexto con la región.

Los recursos humanos involucrados en la ejecución y cumplimiento de este proyecto en la Institución Educativa San Antonio son: El Rector, los Coordinadores, los coordinadores del proyecto Artístico Cultural, los docentes de Educación Artística de la sede de San Francisco, la sede de Turbay Ayala y la sede de San Martín, además los directores de grado y por supuesto los estudiantes.



Los recursos materiales para el desarrollo del presente proyecto son propios de la institución y colaboración de los miembros de la comunidad educativa, entre otros videobeam. Computador, equipo de amplificación y accesorios para los Stand.

Proyecto ambiental escolar

Este proyecto escolar pretende fomentar una cultura ambiental, buscando integrar a la comunidad educativa hacia la búsqueda de un ambiente sano y favorable, en el cual los individuos y las colectividades se hacen conscientes de su entorno a partir de conocimientos, los valores y las competencias, la experiencia y la voluntad de querer hacer las cosas buscando el bienestar social, ambiental contribuyendo con el propósito de reciclar y aprovechar al máximo los resultados de nuestras acciones.

Por tal razón es inminente que desde las aulas empecemos a hacer conciencia del problema al que nos enfrentamos y aprendamos a vivir en un entorno con calidad lo que aportara a nuestras vidas beneficios tanto ambientales como sociales. A su vez la Institución Educativa Colegio San Antonio conformada por las sedes San Francisco, San Martín, Turbay Ayala y su Sede Principal, a la cual asisten estudiantes de escasos recursos económicos ubicados en los estratos 1 y 2 presentan problemas frecuentes del ámbito ambiental. Lo que conlleva a incentivar a los jóvenes a un mejor cuidado del planeta, desde cierta edad por el cuidado y amor por el medio ambiente.

Se propone trabajar un diseño curricular de reconstrucción social ambiental en nuestra comunidad Educativa, dedicando un espacio para fortalecer el cuidado y preservación del medio ambiente, buscando estrategias metodológicas y hacer que este proyecto garantice la tranquilidad de vivir en un ambiente sano.



En primera instancia se realizara la sensibilización de conocimientos sobre educación ambiental a los estudiantes de la Institución Educativa. Seguidamente se busca crear en la comunidad una disposición de trabajo continuo y un ambiente dinamizador, pretendiendo fortalecer las estrategias cuidando de nuestro medio ambiente, evitando así la contaminación visual, auditiva y residuos que se generan dentro de las aulas y otros espacios de la institución, es decir que el estudiante se sienta comprometido y adopte hábitos del buen manejo de las basuras y evitar al máximo el ruido a la hora de interactuar en nuestro entorno social. Se debe tener en cuenta el planteamiento y desarrollo de un subproyecto de ornato y embellecimiento, tendiente a fortalecer la presentación, cuidado, mantenimiento de plantas y carteleras de la Institución, fomentando así valores ecológicos, estéticos, que conlleven al crecimiento ambientalista de todos los entes de la comunidad educativa. Ya que estamos interesados en combatir los numerosos problemas que presentamos incluyendo la contaminación auditiva sabiendo que por estar expuestos a altos niveles de ruido que es causante de estrés y grandes lesiones a nuestra salud. El ruido está presente en todos los momentos de nuestra vida, no solo en las aulas de clase, y en el entorno que nos encontremos.

Este proyecto es una propuesta educativa que tiene como fin concientizar a toda la comunidad en la importancia de actuar y participar responsablemente en el manejo de la contaminación, además se sugiere un mejor aprovechamiento del sub proyecto de lombricultura y el embellecimiento y ornato de la institución educativa, que mejorara la calidad de vida de la comunidad educativa, ejercitando al educando en la solución de problemas cotidianos, promoviendo estrategias para la protección, conservación del medio ambiente construyendo conciencia social, y sentido de pertenencia. Además reorganizar el equipo dinamizador de la comunidad educativa, fomentando en ellos la cultura ambiental a través de las actividades a realizar en las fechas ambientales

académicos, por sedes y en forma general, en la sede central con temas específicos como:

- ✓ Familia y Educación, ¿Conozco a mis hijos? El involucramiento parental
- ✓ La drogadicción y sus consecuencias
- ✓ ¿Sabemos comunicarnos?
- ✓ Educar para la no violencia
- ✓ Cómo ayudar a su hijo estudiante
- ✓ Autoridad familiar y pautas de crianza
- ✓ Los hijos y la toma de decisiones en la elección profesional
- ✓ Violencia intrafamiliar
- ✓ Prevención de abuso sexual
- ✓ Ley 1620 y su decreto reglamentario 1965
- ✓ Orientación en salud pública

Los talleres y temas a tratar son desarrollados por la Psicoorientadora, por conferencistas: Psicólogos, Abogados, Padres de familia miembros de la Red PAPAZ.

La asistencia de los padres de familia ha aumentado progresivamente, se ha observado que da mejores resultados por sedes, observación que se tendrá en cuenta para los años venideros.

Proyecto psicosocial

El proyecto se había venido trabajando en la Institución desde el 2010 a cargo de la docente de Filosofía, basado en dos líneas de prevención: de sustancias psicoactivas y prevención de embarazos en adolescentes, con el objetivo de contribuir a la generación

de acciones de atención y prevención de los riesgos que afectan el clima escolar de la institución.

En el 2014 el proyecto se le delegó a la Psicoorientadora quien se encargó de hacerle los ajustes pertinentes y correspondientes de acuerdo al diagnóstico y a la lectura de contexto realizado, desarrollando actividades de prevención por grados.

Estadísticamente se ha observado que han disminuido significativamente los embarazos en adolescentes en la Institución: en el 2014 hubo 5 niñas embarazadas con edades que oscilan entre 14 y 16 años, en el 2015 hubo 4 niñas embarazadas con edades que oscilan entre 15 y 16 años, en el 2016 hubo 1 niña embarazada con edad de 16 años. Uno de los objetivos que espera alcanzar el proyecto es que logre contribuir en la mitigación significativa de los embarazos en las adolescentes.

Al observar y analizar el proyecto psicosocial y el de Educación Sexual se detectó que habían varios temas relacionados, por lo tanto se busca articularlos para así fortalecer el trabajo de tal forma que conlleve al logro de los objetivos con eficiencia, eficacia y efectividad.

En relación al consumo de sustancias psicoactivas no hay una estadística real, porque no existen pruebas que identifiquen a los estudiantes, solo se escuchan comentarios, por lo que se insiste en la prevención continua con estrategias específicas que permitan su disminución.

Proyecto de vida



A partir de 2010, se trabajó en el del área de Ética y Valores el Proyecto de vida desde noveno grado, profundizándolo en décimo y undécimo, a través de la Psicoorientadora de la Institución. En el noveno grado se aplican encuestas y cuestionarios de orientación vocacional y profesional, test de inteligencia, de personalidad, de intereses, de aptitudes y actitudes con el objetivo de orientar a los estudiantes en la selección de las modalidades ofertadas en la parte técnica y además con el objetivo de ayudarles a visionar su futuro profesional.

Tomando como base los datos emanados del grupo de egresados existente en la institución se puede corroborar que el proyecto desarrollado ha sido de mucha utilidad puesto que se evidencia que algunos de los estudiantes egresados de la Institución, han seguido las carreras profesionales de acuerdo a la modalidad elegida y direccionada en dicho proyecto, a las actividades programadas en ética y valores y a los resultados de los test.

El proyecto de vida debe ser Institucional se debe implementar a partir de Transición hasta 11°, por lo que se reestructurará y se tendrá en cuenta su ejecución a partir del año 2017.

La reestructuración del proyecto se implementará a través de cartillas, diseñadas y elaboradas desde Psicoorientación, las cuales deberán ser desarrolladas por los docentes de Ciencias Naturales y/o titulares, en cada una de las aulas de clase bajo la coordinación de la Psicoorientadora, finalizando el 2016 las cartillas serán socializadas para su respectiva aprobación e implementación.

1.4 Componente administrativo

1.4.1 Organigrama

El Organigrama de la Institución Educativa Colegio San Antonio es una representación gráfica de la estructura organizacional en la que se indica y muestra, en forma esquemática, la posición de las áreas y/o gestiones que la integran.

El Organigrama tiene las siguientes finalidades:

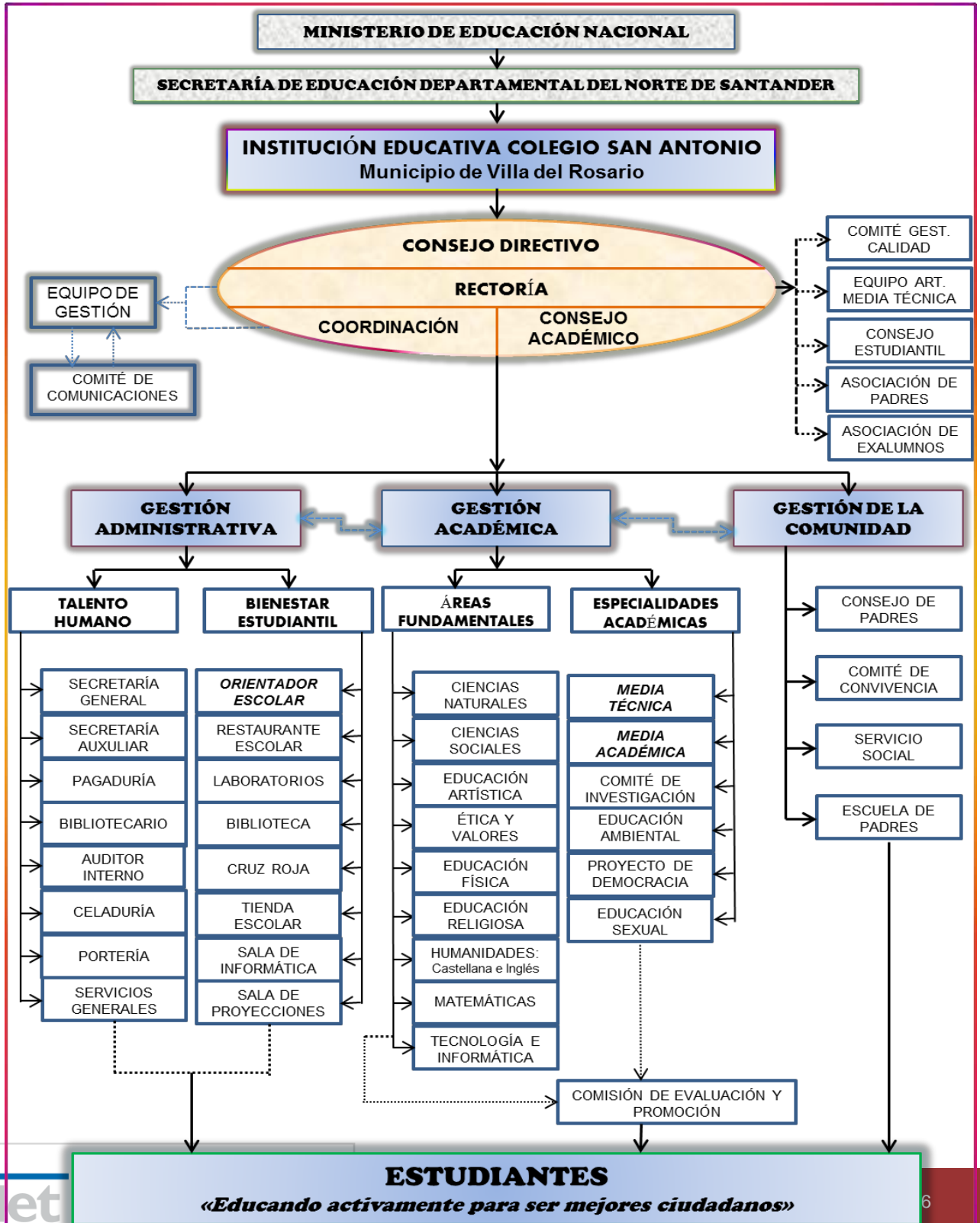
Representa las diferentes unidades que constituyen la Institución Educativa, con sus respectivos niveles jerárquicos.

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

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

Son apropiados para lograr que los principios de la Institución operen.

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



1.4.2 Gobierno escolar

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

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

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

En el Decreto 1075 de 2015 Título 3. Capítulo 1 y sección 4, artículo 2.3.3.1.4.1 se reglamenta que “todos los establecimientos educativos deberán organizar un gobierno para la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad”, en conformidad con el Capítulo 2 artículo 142 de la Ley General de Educación (**Ley 115 del 8 de febrero de 1.994**), además con los fines de la educación Art. 5 Numeral 2 y 3 donde expresa que se debe educar en “la formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica política, administrativa y cultural de la nación, y la formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia,



solidaridad y equidad, así como al ejercicio de la tolerancia y de la libertad”, de conformidad con el art. 67 de la constitución política de Colombia.

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

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

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

El Gobierno Escolar, está compuesto por el Rector, el Consejo Directivo y el Consejo Académico y su función es velar por los derechos y deberes de la comunidad estudiantil, los diferentes entes de apoyo son el Consejo de Padres, la Asociación de Padres de Familia, el Consejo Estudiantil, el Personero, según lo estipulado en la ley



115 del 94. El Personero o personera es un estudiante matriculado en el último grado elegido democráticamente, destacado por su sentido de pertenencia, liderazgo, dinamismo, espíritu de servicio y participación activa en la vida escolar; Su cargo es incompatible con el de representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo y Contralor escolar. La Contraloría Escolar es un mecanismo de promoción y fortalecimiento del control social de los recursos del fondo de Servicios Educativos, que surgió por la Ordenanza No, 001 Asamblea Departamental Norte de Santander.

El Gobierno Escolar involucra a todos los estamentos de la comunidad educativa en la formación integral de los educandos, en los procesos educativos y el respeto por los Derechos Humanos, algunos de ellos son:

El Rector o Director es el encargado de velar por el cumplimiento del Proyecto Educativo Institucional, con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa y ha de responder por la calidad de la prestación del servicio, presidir los Consejos Directivos y Académicos, coordinar los órganos del gobierno escolar, además de formular y dirigir la ejecución de los Planes de Mejoramiento Institucional, el aumento de la cobertura y de la calidad.

El Consejo Directivo es el órgano de participación de la comunidad. Está compuesto por el rector, dos representantes de los docentes, dos representantes de los padres de familia, un representante de los estudiantes, elegido por el consejo estudiantil y un representante del sector productivo.

El Consejo Académico, integrado por directivos docentes de cada área o grado, debe reunirse periódicamente para estudiar, modificar y ajustar el currículo, organizar del plan de estudios y la evaluación anual e institucional.



La población beneficiaria es toda la comunidad educativa, el sector productivo y su área de influencia por esto se debe sensibilizar a estudiantes y padres de familia acerca de la importancia de la democracia en la vida política del país y de las Instituciones Educativas, conocer los derechos y deberes de toda la Comunidad Educativa para hacerlos cumplir, y respetar a cada uno de los miembros de la Institución Educativa Colegio San Antonio, elegir democráticamente a todos los representantes al Gobierno Escolar de los estamentos que conforman la comunidad educativa del Colegio San Antonio, para poder propiciar la práctica de valores cívicos, sociales, políticos y familiares en las actividades democráticas y del gobierno escolar.

El recurso humano está conformado por los docentes del área de Ciencias Sociales, con la colaboración del resto de docentes, quienes orientan y motivan a la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, directivos administrativos) del colegio San Antonio en el municipio de Villa del Rosario, a quienes se les explica qué es el gobierno escolar y su importancia, con quienes se pretende desarrollar el proyecto transversal de Democracia, donde se promueva una educación social con espacios de participación democrática, de opinión libre y de desarrollo y que conllevará a definir específicamente el término Democracia dentro de la concepción del Estado colombiano, lo cual les permitirá apropiarse de los conceptos básicos de Constitución, derechos y deberes y formas de participación. Así la comunidad educativa asume roles de responsabilidad, capacidad de decisión y análisis.

Los estudiantes de once grado(Personero) y décimo grado(Contralor) que deseen y cumplan los requisitos se postulan para participar del Gobierno Escolar (al consejo estudiantil, representante estudiantil, diversos comités, Personero y Contralor de los estudiantes), haciendo su inscripción ante el comité electoral seguidamente realizan sus campañas, por último son elegidos por votación popular de los estudiantes, el mismo



proceso se desarrolla para la elección de los docentes y padres de familia que deseen conformar el gobierno escolar, como máximo ente decisorio de la institución educativa.

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

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

1.4.3 Manual de convivencia

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

El Manual de Convivencia constituye un acuerdo de voluntades entre todos los estamentos de la comunidad, que consciente de la necesidad de unas reglas claras que armonicen la convivencia escolar y social de la Institución Educativa Colegio San Antonio del municipio de Villa del Rosario se dieron a la tarea de pactar las conductas



básicas de vida, que se plasman en sus contenidos. “Es calendario escolar/cronograma, planta física, recursos y equipamientos, campos deportivos.

El marco institucional que regula la vida en comunidad”. Establece las tareas a seguir con el objetivo esencial de la búsqueda de la armonía dentro de la Institución como fundamento, para que ésta pueda ser considerada como generadora del clima adecuado para desarrollar el proceso formativo de estudiantes y demás personas, al tenor de salvaguardar los derechos y libertades de los miembros del plantel.

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

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



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

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

Propiciar el descubrimiento y desarrollo de aptitudes y capacidades personales. Fomentar el máximo respeto por sí mismo y por los demás Conducir a relaciones cada vez más sinceras, respetuosas y solidarias Socializar y respetar los Pactos de Aula. El lema institucional es: “Educando activamente para formar mejores ciudadanos” y se enmarca dentro de los valores enunciados en el escudo: Ciencia, honor, virtud y lealtad. Acordes con la concepción inmersa en la misión, visión, principios, valores y filosofía El empeño permanente consiste en que la oferta educativa de la Institución Educativa Colegio San Antonio, encarna como principios los siguientes: colaboración y la solidaridad, Desarrollo de una Pedagogía Activa. Se busca con el Manual de Convivencia, establecer “UN PACTO PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y LA CONVIVENCIA PACIFICA”; a través de la concertación, reformándolo y adaptándolo conforme a los nuevos preceptos pedagógicos y legales de la Institución Educativa Colegio San Antonio y a las disposiciones y exigencias más apremiantes,



los principios institucionales, los derechos, los deberes, procedimientos, régimen académico, acuerdos y anexos para la convivencia escolar.

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

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

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

Propiciar el descubrimiento y desarrollo de aptitudes y capacidades personales. Fomentar el máximo respeto por sí mismo y por los demás Conducir a relaciones cada vez más sinceras, respetuosas y solidarias Socializar y respetar los Pactos de Aula. El lema



institucional es: “Educando activamente para formar mejores ciudadanos” y se enmarca dentro de los valores enunciados en el escudo: Ciencia, honor, virtud y lealtad. Acordes con la concepción inmersa en la misión, visión, principios, valores y filosofía institucional, las actividades que se programen y ejecuten en el Colegio San Antonio, estarán encaminadas a formar íntegramente hombres y mujeres de bien, capaces de convivir pacífica y democráticamente, de tal forma que cuando alcancen un óptimo nivel de formación, puedan contribuir en el proceso de transformación social y de desarrollo que requiera la comunidad donde actúen.

La matrícula

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

Comunidad educativa

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



Derecho

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

Deberes

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

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

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

familia y/o acudientes deben seguir en sus reclamos. De igual manera se determinan claramente los estímulos a los docentes y otros funcionarios, lo mismo que los deberes de docentes y directivos docentes. Funcionalidad del comité de convivencia.

1.4.4 Planta física

La institución educativa colegio San Antonio Sede San Francisco, cuenta 7 aulas educativas las cuales están distribuidos en los grados de transición a quinto, contando con dos grados de primero, cuenta con baños aptos para las necesidades fisiológicas de cada estudiante de la institución educativa. También cuenta con una sala de cómputo que está muy bien adecuada para el uso y conocimiento de las TIC, las cuales son muy esenciales en el proceso enseñanza-aprendizaje del estudiante, no se cuenta una biblioteca dentro de la institución.

Por otra parte, tiene una cancha multifuncional dentro de la institución pero por lo que está en medio de todos los salones se hace un poco más complicado dictar las clases de educación física ya que en algunas ocasiones se hace mucho ruido y se interrumpe en las otras clases de los docentes, teniendo que desplazarse el docente de educación física a un escenario deportivo externo.

1.4.5 Recursos deportivos

Los recursos deportivos de la sede San Francisco son muy pocos debido a que solo se cuenta con 1 balón de fútbol número 4, 2 balones de baloncesto y 1 balón de voleibol para grupos de hasta 35. También cuenta con 6 lazos y 4 conos los cuales están en un buen estado, aunque se les daba muy poco uso por parte del docente que anteriormente ejecutaba la clase de educación física.

1.4.6 Campos deportivos

El colegio de primaria tiene una cancha multifuncional la cual está en buenas condiciones y entechada. Esta es apta para desarrollar las clases de educación física, recreación y deportes.

1.5 Componente pedagógico

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: PRESCOLAR PERIODO: PRIMERO
 DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA
 ESTANDARES, DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL

Adquiero autonomía y confianza para realizar de manera adecuada actividades en mi contexto personal familiar y escolar

NTEGRACIÓN SOCIAL:

Me integro de manera activa con niños de mi edad y expreso sentimientos y actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas en actividades recreativas propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
MOTRICIDAD GRUESA. Tonicidad: Posición de pies Posición sentado Posición de rodillas Posición acostados De cubito abdominal Fetal Control postural y dinámica general Caminar Gatear	Desarrolla capacidades y habilidades en la ejecución de movimientos con todas las partes de su cuerpo con buena coordinación Desarrolla habilidades motoras en la realización de actividades de desplazamiento que requieran agilidad, precisión y ritmo Mantiene su correcta posición Realiza diferentes ejercicios comprometiéndome algunas partes de su cuerpo	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Ejercicios de conocimiento corporal e identificación de los movimientos de cada una de las partes del cuerpo. Ejercicios de ejecución arriba, abajo, y en la secuencia indicada. Ejercicios variados con las diferentes partes del cuerpo en forma coordinada y en las distintas posiciones	Reconoce las partes de su cuerpo Identifica los movimientos de nuestro cuerpo Imita el movimiento de algunos animales Produce movimientos con ajuste a estímulos reales y simbólicos. . Gusta de actividades motrices compartidas. Discrimina diferentes momentos de tiempo y es preciso en la coordinación óculo- manual



Marchar Correr Saltar	Coordina movimientos con su cuerpo Muestra armonía corporal cuando realiza los ejercicios Mantiene buena posición corporal en cada ejercicio Flexiona su cuerpo en cualquier dirección manteniendo el control respiratorio Realiza movimientos utilizando elementos	Imitación de animales y personas siguiendo trayectoria, y compás	
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **PRESCOLAR** _____ **PERIODO:** _____ **SEGUNDO** _____ **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES DE DESARROLLO PERSONAL

Adquiero autonomía y confianza para realizar de manera adecuada actividades en mi contexto personal familiar y escolar

INTEGRACIÓN SOCIAL:

Me integro de manera activa con niños de mi edad y expreso sentimientos y actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas en actividades recreativas propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍAS	COMPETENCIAS
MOTRICIDAD GRUESA. Lanzar y recibir Rodar driblar	Desarrolla capacidades y habilidades en la ejecución de movimientos con todas las partes de su cuerpo con buena coordinación Desarrolla habilidades motoras en	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Ejercicios de conocimiento corporal e identificación de los	Reconoce las partes de su cuerpo Identifica los movimientos de nuestro cuerpo Imita el movimiento de algunos animales



<p>Balancear Transportar</p> <p>Ejercicios con elementos:</p> <p>Aros Cuerdas Bloques Balones Bancos Mesas</p>	<p>la realización de actividades de desplazamiento que requieran agilidad, precisión y ritmo</p> <p>Realiza diferentes ejercicios comprometiéndome algunas partes de su cuerpo</p> <p>Coordina movimientos con su cuerpo</p> <p>Muestra armonía corporal cuando realiza los ejercicios</p> <p>Mantiene buena posición corporal en cada ejercicio</p> <p>Flexiona su cuerpo en cualquier dirección manteniendo el control respiratorio</p> <p>Realiza movimientos utilizando elementos</p>	<p>movimientos de cada una de las partes del cuerpo.</p> <p>Ejercicios de ejecución arriba, abajo, y en la secuencia indicada.</p> <p>Ejercicios variados con las diferentes partes del cuerpo en forma coordinada y en las distintas posiciones</p> <p>Imitación de animales y personas siguiendo trayectoria, y compás</p>	<p>Produce movimientos con ajuste a estímulos reales y simbólicos. .</p> <p>Gusta de actividades motrices compartidas.</p> <p>Discrimina diferentes momentos de tiempo y es preciso en la coordinación óculo-manuales</p> <p>Controla los movimientos del cuerpo y la mente</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **PRESCOLAR** _____ **PERIODO:** _____ **TERCERO** _____ **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES DESARROLLO PERSONAL:

Adquiero autonomía y confianza para realizar de manera adecuada actividades en mi contexto personal familiar y escolar

INTEGRACIÓN SOCIAL:

Me integro de manera activa con niños de mi edad y expreso sentimientos y actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas en actividades recreativas propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
<p>MOTRICIDAD GRUESA.</p> <p>Equilibrio:</p> <p>Estático Dinámico</p>	<p>desarrolla habilidades en la ejecución de movimientos corporales realizando ejercicios que permitan su equilibrio y resistencia en el manejo</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p>	<p>Identifica diferentes posiciones de equilibrio</p> <p>Observa como se deben subir y bajar los peldaños</p>



<p>Estructura de espacio:</p> <p>Temporal:</p> <p>Ritmo</p> <p>Sistema de referencia (lateralidad)</p> <p>Lateralidad del cuerpo</p> <p>Lateralidad con relación a otra persona</p>	<p>de los músculos grandes y pequeños</p> <p>Establece relaciones espacio temporales con respecto a su cuerpo, al de los demás y a otros objetos</p> <p>Desarrolla habilidad motriz en el manejo del sistema de referencia, lateralidad con relación a su propio cuerpo al del otro y el de su contexto.</p> <p>Realiza ejercicios mostrando buen equilibrio</p> <p>Conserva el equilibrio al caminar por entre obstáculos llevando elementos en las diferentes partes del cuerpo</p> <p>Sube y baja peldaños de la escalera</p> <p>Se ubica en el espacio teniendo como eje su esquema corporal</p> <p>Se ubica en diferentes posiciones según la indicación dada</p>	<p>Ejercicios de equilibrio corporal.</p> <p>Camina entre obstáculos llevando elementos</p> <p>sube y baja las gradas</p> <p>se ubica dentro del patio de acuerdo con cada orden dada</p> <p>no invade el lugar de su compañero</p>	<p>Identifica los distintos objetos</p> <p>Realiza posiciones de equilibrio</p> <p>Discrimina diferentes momentos de tiempo y es preciso en la coordinación óculo- manual</p> <p>Describe los elementos</p> <p>Inventa ejercicios de equilibrio</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
 DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **PRESCOLAR** _____ **PERIODO:** _____ **CUARTO** _____ **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO
PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL

Adquiero autonomía y confianza para realizar de manera adecuada actividades en mi contexto personal familiar y escolar

INTEGRACIÓN SOCIAL:

Me integro de manera activa con niños de mi edad y expreso sentimientos y actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas en actividades recreativas propias de mi edad





EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
<p>MOTRICIDAD GRUESA.</p> <p>Control respiratorio</p> <p>Recreación y deporte para todos</p> <p>Deporte para todos</p> <p>Ejercicios pre deportivos de fútbol, voleibol, baloncesto, y atletismo</p> <p>Juegos tradicionales</p> <p>MOTRICIDAD FINA</p> <p>Control De: ojos, lengua, labios, mejilla, dedos.</p> <p>Madurez grafo motriz: Independencia de brazo mano, dedos</p>	<p>Desarrolla resistencia y agilidad en el manejo de ejercicios respiratorios básicos en el inicio y terminación de actividades que impliquen agilidad y movimiento</p> <p>Disfruta de la recreación como elemento dinamizador en el proceso de construcción del conocimiento y desarrollo integral de la persona</p> <p>Ejercita la coordinación de ojos lengua y digitales desarrollando habilidades básicas en el proceso lecto escritor</p> <p>Retiene la respiración por espacios de tiempo moderados</p> <p>Sopla objetos livianos manteniéndolos en el aire por espacios de tiempos moderados sin dejarlos caer</p> <p>Muestra resistencia al realizar ejercicios respiratorios</p> <p>Participa, se integra y coopera en actividades lúdico recreativas</p> <p>Goza y disfruta de los juegos recreativos</p> <p>Sabe ganar y perder en sus juegos y competencias</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p> <p>Soplar con boca y nariz diferentes elementos como velas, globos, fósforos, papel, plumas etc.</p> <p>Hacer burbujas y detener la respiración y hacer conteo</p> <p>Rodar, patear, cabecear, lanzar y driblar un balón</p> <p>Manejar el trompo</p> <p>La metra, derribar clavos, jugar gloria</p> <p>Realizar movimientos con los diferentes dedos de las manos,</p>	<p>Identifica la respiración normal de la agitada</p> <p>Reconoce las maneras de jugar con las distintas partes del cuerpo</p> <p>Describe las partes del cuerpo que se usan para cada deporte</p> <p>Comprende el uso de las distintas partes de su cuerpo</p> <p>Crea movimientos con el balón con distintas partes del cuerpo</p> <p>Propone el movimiento con cada uno de las partes de su cuerpo</p>

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
 DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE





GRADO: PRIMERO PERIODO: PRIMERO DOCENTE: RAMÓN EMILIO

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACI3N SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas b3sicas en la pr3ctica de actividades de car3cter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BASICOS CONOCIMIENTO CORPORAL TENSION Y RELAJACION GLOBAL Y SEGMENTARIA EQUILIBRIO EN LAS POICIONES BASICAS	I Se desempeña con agilidad, fuerza y destreza motora Corre, salta y camina con agilidad y resistencia Identifica las partes del cuerpo participa correctamente el uniforme de edufisica participa activamente en el desarrollo de la clase entifica las partes del cuerpo, en sí mismo y en los demás. Desarrolla habilidades para identificar direcciones. Controla el movimiento de las partes del cuerpo. Desarrolla la tensión y la relajación y aplicarlas al control corporal en diferentes posiciones. Ejercita el equilibrio en posición estática y en movimiento.	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Ejercicios de conocimiento corporal e identificación de los movimientos de cada una de las partes del cuerpo. Ejercicios de tensión, relajación de movimientos. Ejercicios de control respiratorio, tensión y relajación Coordinación, respiración y relajación	Reconoce las partes del cuerpo Identifica los movimientos de nuestro cuerpo Realiza ejercicios utilizando las distintas partes del cuerpo Propone ejercicios para as distintas partes de su cuerpo Orienta ejercicios con las distintas partes de su cuerpo



Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **PRIMERO** _____ **PERIODO:** _____ **SEGUNDO** _____ **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO

PARADA

**ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:**

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACIÓ S SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BASICOS	Se desempeña con agilidad, fuerza y destreza motora	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Reconoce los ejercicios aprendidos
COORDINACION DINAMICA GENERAL FORMAS BASICAS DE LOCOMOCION	Corre, salta y camina con agilidad y resistencia	Explicación	Describe los movimientos propios del ejercicio
ORIENTACION ESPACIAL IDENTIFICACION DE DIRECCIONES BASICAS	Identifica las partes del cuerpo	Demostración	Crea movimientos que se semejen con los vistos en clase
PERSEPCION TEMPORAL, CONCEPTO DURACION Y ORDEN	participa correctamente el uniforme de edu física	Ejecución	Organiza actividades en las que se realizan los ejercicios de clase
	participa activamente en el desarrollo de la clase	Práctica	Identifica los movimientos coordinados de nuestro cuerpo
	Controla el movimiento de las partes del cuerpo.	Repetición	
	Desarrolla competencias motoras en variedad de formas y movimientos	Trabajo individual	
	Realiza habilidades en las formas básicas del movimiento a través de ejecución de ejercicios siguiendo distintas direcciones	Trabajo en grupo	
		Aprender a jugar cuando se gana	
		Aprender a jugar cuando se pierde	
		El manejo adecuado de los implementos deportivos	



	<p>Desarrolla actitudes de percepción temporal</p> <p>Aplica el concepto de duración y orden en sus ejercicios</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: PRIMERO PERIODO: TERCERO DOCENTE: RAMÓN EMILIO

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACI3N SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES	Desarrolla destrezas motoras y control corporal en una variedad de ejecución de muchas formas de movimiento de acuerdo a su nivel y desarrollo cognitivo	PASOS A <i>SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</i>	Reconoce los ejercicios que mejoran su coordinación
LATERALIDAD	participa en actividades físicas que promueven estilos de vida activos y saludables	Explicación	Describe los movimientos
COORDINACION OCULO MANUAL, COORDINACION FINA OCULO PEDICA	Ejecuta ejercicios que facilitan el desarrollo de la lateralidad como medio de mejorar conductas motoras	Demostración	Aplica las los movimientos coordinados en acciones de juego
AJUSTE POSTURAL, CONTROL CORPORAL Y EQUILIBRIO EN ALTURA	Realiza ejercicios de coordinación: óculo – manual, coordinación fina y óculo pédica	Ejecución	Inventa rondas partiendo de las conocidas
PERSEPCION RITMICA BASICA	participa activamente en el desarrollo de la clase	Práctica	Organiza juegos en los que se aplique la coordinación
		Repetición	Orienta algunos ejercicios a sus compañeros
		Trabajo individual	
		Trabajo en grupo	
		Aprender a jugar cuando se gana	



	<p>Porta correctamente el uniforme de edufisica</p> <p>Mejora la capacidad motora, la ubicación espacial y el adecuado manejo adecuado de diferentes posiciones.</p> <p>desarrolla habilidades y destrezas que le permiten interiorizar su esquema corporal y coordinación de sus acciones</p>	<p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: PRIMERO **PERIODO:** CUARTO **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACI3N SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
<p>HACIA LA PROYECCION ESPACIAL</p> <p>POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO E INDEPENDENCIA FUNCIONAL DE SEGMENTOS</p> <p>COORDINACION TRAYECTORIAS Y DISTANCIAS ALTURA Y PROFUNDIDAD</p>	<p>Se desempeña con agilidad, fuerza y destreza motora</p> <p>Corre, salta y camina con agilidad y resistencia</p> <p>Identifica las partes del cuerpo porta correctamente el uniforme de edufisica</p> <p>participa activamente en el desarrollo de la clase</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p>	<p>Reconoce los segmentos de su cuerpo y el de los compañeros</p> <p>Describe los movimientos que puede realizar con cada segmento de su cuerpo</p> <p>Crea movimientos que se semejen con los vistos en clase</p> <p>Organiza actividades en las que se</p>



DIRECCIONES ESPACIALES	Controla el movimiento de las partes del cuerpo.	Trabajo individual	realizan los ejercicios de clase
DIRECCIONES TEMPORALES	Desarrolla competencias motoras en variedad de formas y movimientos	Trabajo en grupo	Identifica los movimientos de nuestro cuerpo
	Realiza habilidades en las ejecuciones de ejercicios utilizando los segmentos del cuerpo de manera simétrica y asimétrica	Aprender a jugar cuando se gana	
	Comprende y desarrolla hábitos y normas básicas para poder orientarse en el espacio y el lugar	Aprender a jugar cuando se pierde	
	Desarrolla actitudes de solidaridad ante las personas que conviven en su grupo y el respeto del trabajo que realizan por medio del servicio y colaboración mutua	El manejo adecuado de los implementos deportivos	

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
 DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **SEGUNDO** _____ **PERIODO:** _____ **PRIMERO** _____ **DOCENTE** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACI3N SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
INTEGRACION DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BASICOS	Domina el esquema corporal. porta correctamente el uniforme de edu física	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Identifica las formas coordinadas de los movimientos



COORDINACION DINAMICA GENERAL (continuidad y secuencia de movimientos) LATERALIDAD COORDINACION FINA	participa activamente en el desarrollo de la clase Reconoce y aplica el control respiratorio, la tensión y la relajación al ejecutar tareas específicas	Explicación Demostración Ejecución Práctica Repetición Trabajo individual Trabajo en grupo Aprender a jugar cuando se gana Aprender a jugar cuando se pierde El manejo adecuado de los implementos deportivos	Compara los movimientos coordinados Realiza los ejercicios coordinados Aplica la coordinación a sus ejercicios Propone la realización de ejercicios de coordinación Crea ejercicios coordinados Organiza y colabora con la clase
	Mejora la capacidad motora, la ubicación espacial y diferentes posiciones. Ejecuta diversas formas de movimiento con coordinación y ritmo Demuestra el desarrollo y mantenimiento de la actitud física a través de actividades de expresión rítmica como rondas, bailes, y esquemas que responde a sus necesidades e intereses personales Fortalece su auto estima y la autonomía a través de actividades dinámicas y rítmicas Valora la cooperación, tomando decisiones sin perjudicar a otros		

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ SEGUNDO _____ PERIODO: _____ SEGUNDO _____ DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto



INTERACI3N SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas b3sicas en la pr3ctica de actividades de car3cter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
<p>INTEGRACION DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BASICOS</p> <p>COORDINACION OCULO MANUAL</p> <p>EQUILIBRIO DINAMICO</p> <p>CONCEPTOS TEMPORALES ESPACIALES (simetría y simultaneidad)</p>	<p>Cumple con tareas motrices propuestas</p> <p>Adopta con facilidad diferentes posturas y equilibrios</p> <p>participa correctamente el uniforme de edu física</p> <p>participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Establece relaciones entre su movimiento corporal y el uso de los implementos, coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones</p> <p>Desarrolla ejercicios con desplazamientos y variaciones de posiciones</p> <p>Desarrollará ejercicios para mejorar desplazamientos</p> <p>Maneja el espacio de acuerdo a la altura deseada</p> <p>Afianzará la identificación de direcciones adelante, atrás, izquierda y derecha</p> <p>Ejecuta saltos en diferentes formas y ritmos</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	<p>Identifica la ubicación espacial y temporal en el sitio de trabajo</p> <p>Compara las ubicaciones entre su salón de clase y su patio de trabajo</p> <p>Aplica los conocimientos para ubicarse en su espacio familiar y social</p> <p>Propone actividades en las que se ubiquen distintas personas, y cosas de su entorno</p>

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ SEGUNDO _____ PERIODO: _____ TERCERO _____ DOCENTE: _____ RAMÓN EMILIO

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
CONDUCTAS PSICOMOTORAS Y PROYECCION ESPACIAL INDEPENDENCIA SEGMENTARIA (brazos ,piernas) COORDINACION OCULO MANUAL – OCULO PEDICA (direcciones- distancias y alturas) EQUILIBRIO (altura y profundidad) PERCEPCION RITMICA	Realiza ejercicios de coordinación dinámica general y manejo de sogas. Realiza ejercicios de coordinación óculo manual y juegos con pelota. Manipula con seguridad elementos variados. porta correctamente el uniforme de edufisica participa activamente en el desarrollo de la clase Desarrolla control corporal en la ejecución de destrezas, fundamentales de locomoción, no locomoción, óculo manuales, óculo pédicas en actividades significativas Desarrolla competencias físicas y técnicas a través de gimnasia rítmica, experiencias básicas en minideportes Incrementa el diálogo y la discusión mediante la modificación hecha por los niños , a las normas de los juegos establecidos o conocidos	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Explicación Demostración Ejecución Práctica Repetición Corrección de errores Trabajo individual Trabajo en grupo Aprender a jugar cuando se gana Aprender a jugar cuando se pierde El manejo adecuado de los implementos deportivos	Identifica los distintos ejercicios en los que se aplica el trabajo óculo manual y óculo pédica Comprende las posiciones de equilibrio Realiza los distintos giros Orienta las ubicación de las distintas partes del cuerpo Ejecuta movimientos con ritmo



	Destaca la importancia de la responsabilidad para la ejecución de un trabajo colectivo		
--	----------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: SEGUNDO PERIODO: CUARTO DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIAS	COMPETENCIAS
CONDUCTAS SICOMOTORAS INICIACION A DESTREZAS ELEMENTALES CONTROL RESPIRATORIO TENSION Y RELAJACION COORDINACION SEGMENTARIA, EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO INICIACION A LA EXPRESION RITMICA CONCEPTOS TEMPORO- ESPACIALES, LA VELOCIDAD	Participa en actividades físicas moderadas Realiza actividades motrices aplicando destrezas elementales Participa en tareas motoras individuales y grupales. porta correctamente el uniforme de edu física participa activamente en el desarrollo de la clase Revela madurez en el uso de destrezas fundamentales, locomotoras no locomotoras y manipulativas Participa en actividades físicas moderadas relacionadas con el ritmo a través de competencias de	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Explicación Demostración Ejecución Práctica Repetición Corrección de errores Trabajo individual Trabajo en grupo Aprender a jugar cuando se gana Aprender a jugar cuando se pierde	Observa cómo se realizan los ejercicios de manera coordinada Identifica los distintos los ritmos que necesita para la ejecución de un ejercicio coordinado Realiza los movimientos en los que aplica el ritmo y la coordinación Aplica la coordinación y el ritmo en esquemas sencillos Propone la realización de ejercicios aplicando la coordinación Crea rondas con base en las conocidas Organiza rondas en los tiempos libres



	<p>ejercicios que promuevan y mantienen beneficio en su cuerpo</p> <p>Reconoce las características físicas de Sus compañeros en la ejecución de ejercicios rítmicos</p> <p>Demuestra una conducta responsable en ambientes de actividades físicas, tanto en el aspecto personal y el social</p>	<p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **TERCERO** **PERIODO:** _____ **PRIMERO** **DOCENTE:** _____ **RAMÓN EMILIO**
PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍAS	COMPETENCIAS
COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Identifica los ejercicios que se realizan con la sog
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y MANEJO DE LA SOGA	Realiza juegos con pelota	Explicación	Compara el trabajo con pelota y con sog
COORDINACIÓN OCULO MANUAL Y JUEGOS DE PELOTA	Participa en tareas motoras individuales y grupales.	Demostración	Realiza ejercicios en los que usa la pelota y la sog
COORDINACIÓN OCULO -PEDICA Y JUEGOS CON PELOTA	participa correctamente el uniforme de edu física	Ejecución	Aplica la técnica a los juegos con sog y con pelota
	participa activamente en el desarrollo de la clase	Práctica	
		Repetición	
		Trabajo individual	Propone la realización de ejercicios en



<p>Ejecuta movimientos en coordinación y ritmo.</p> <p>Ejecuta diversas formas de movimiento con coordinación y ritmo</p> <p>Demuestra el desarrollo y mantenimiento de la actitud física a través de actividades de expresión Coordinada de movimientos</p> <p>Fortalece su auto estima y la autonomía a través de actividades dinámicas y rítmicas</p> <p>Valora la cooperación, tomando decisiones sin perjudicar a otros en los juegos con pelota</p>	<p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	<p>los que se utilicen pelotas o sogas</p> <p>Crea ejercicios en los que se utilizan sogas o pelota</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
 DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **TERCERO** **PERIODO:** _____ **SEGUNDO** **DOCENTE:** _____ **RAMÓN EMILIO PARADA**

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍAS	COMPETENCIAS
<p>EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS</p> <p>CONTROL CORPORAL EN ROLLOS Y GIROS</p>	<p>Realiza posiciones invertidas teniendo en cuenta el equilibrio</p> <p>Participa en tareas motoras individuales y grupales.</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p>	<p>Identifica los distintos giros</p> <p>Comprende las posiciones de equilibrio</p>

<p>INDEPENDENCIA SEGMENTARIA EN EL RELOJ Y LA TIGERA</p> <p>EQUILIBRIO EN POSICIONES INVERTIDAS (parada de cabeza, parada de manos)</p>	<p>Porta correctamente el uniforme de edufísica</p> <p>Participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Ejecuta movimientos de control corporal en rollos y giros</p> <p>Realiza actividades motrices en las que ejecuta rollos y giros por derecha e izquierda</p> <p>Utiliza los conocimientos para la ejecución de movimientos como reloj y tijera</p> <p>Identifica las posiciones: de pie, sentado y cuadrupedia</p> <p>Realiza ejercicios siguiendo el proceso metodológico</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones invertidas.</p>	<p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	<p>Realiza los distintos giros</p> <p>Ejecuta las posiciones de equilibrio</p> <p>Crea giros a partir de los conocidos</p> <p>Orienta las ubicación de las distintas partes del cuerpo en los giros</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **TERCERO** **PERIODO:** _____ **TERCERO** **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
<p>ALTURA Y PROFUNDIDAD EN EXPERIENCIAS ATLÉTICAS</p> <p>CARRERAS SIN Y CON OBTÁCULOS</p> <p>SALTO DE DISTANCIA Y ALTURA</p>	<p>Realiza ejercicios de coordinación carreras</p> <p>Realiza ejercicios de coordinación de saltos</p> <p>participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Ejecuta movimientos con coordinación y ritmo.</p> <p>porta correctamente el uniforme de edu física</p> <p>Realiza actividades motrices en las carreras con y sin obstáculos</p> <p>Utiliza los conocimientos para la ejecución como la carrera con y sin obstáculos</p> <p>Identifica las posiciones de salidas en la carrera</p> <p>Realiza ejercicios siguiendo el proceso metodológico</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas en la ejecución del salto de distancia y de altura</p>	<p><i>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</i></p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de los implementos deportivos</p>	<p>Identifica las carreras que se realizan con o sin obstáculos</p> <p>Observa la ejecución técnica de la carrera</p> <p>Describe los salto de altura y distancia</p> <p>Realiza trabajos en los que realiza carreras con obstáculos</p> <p>Propone movimientos de carreras y saltos</p> <p>Organiza actividades en los que se trabaja las carreras y los saltos</p> <p>Orienta a sus compañeros en la ejecución de movimientos</p>

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **TERCERO** **PERIODO:** _____ **CUARTO** **DOCENTE:** _____ **RAMÓN EMILIO**

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES DESARROLLO PERSONAL:

Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente y a través de juegos y ejercicios en mi contexto

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo con mi fase de desarrollo

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
ALTURA Y PROFUNDIDAD EN EXPERIENCIAS ATLETICAS LANZAMIENTOS DE DISTANCIA Y ALTURA (Pelota, bastón)	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES Explicación Demostración Ejecución Práctica Repetición Corrección de errores Trabajo individual Trabajo en grupo Aprender a jugar cuando se gana Aprender a jugar cuando se pierde El manejo adecuado de los implementos deportivos	Observa la ejecución de los lanzamientos teniendo en cuenta la distancia y la altura
	Realiza ejercicios básicos de lanzamiento.		Identifica los distintos lanzamientos
	Participa activamente en el desarrollo de la clase		Explica la velocidad indicada en cada lanzamiento
	Participa en tareas motoras individuales y grupales.		Realiza los distintos lanzamientos
	Porta correctamente el uniforme de educación física		Crea lanzamientos partiendo de los que ya sabe
	Realiza actividades motrices en las que realiza lanzamientos		Propone realizar lanzamientos
	Utiliza los conocimientos para la ejecución de distintos lanzamientos		Organiza actividades en las que estén los lanzamientos
	Identifica los lanzamientos en altura y distancia		Lidera la realización de lanzamientos en las horas libres
	Realiza ejercicios siguiendo el proceso metodológico		
	Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución del lanzamiento de pelota y de batón		

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE



GRADO: CUARTO PERIODO: PRIMERO DOCENTE: RAMÓN EMILIO

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍAS	COMPETENCIAS
EXPERIENCIAS BASICAS SOBRE TRIATLON	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Reconoce la importancia de la carrera
LA CARRERA	Realiza carreras, saltos y lanzamientos a través de ejercicios básicos de lanzamiento.	Explicación	Representa en un esquema los ejercicios aprendidos
LANZAMIENTO DE PELOTA	Participa activamente en el desarrollo de la clase	Demostración	Realiza ejercicios en los que utiliza el lanzamiento de pelota
SALTO LARGO	Ejecuta movimientos con coordinación y ritmo.	Ejecución	Ejecuta movimientos de combinación de salto y carrera
COMBINACION CARRERA, SALTO Y LANZAMIENTO	Ejecuta fundamentos técnicos de la carrera	Repetición	Construye ejercicios que mejoren es esquema de interclases
	Realiza correctamente los lanzamientos de pelota	Corrección de errores	Organiza la realiza del esquema rítmico
	Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos de salto largo	Trabajo individual	
		Trabajo en grupo	
		Aprender a jugar cuando se gana	
		Aprender a jugar cuando se pierde	
		El manejo adecuado de	

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: CUARTO PERIODO: SEGUNDO DOCENTE: RAMÓN EMILIO

PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES



DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
EXPERIENCIAS GIMNASTICAS EN GRUPO FIGURAS ESTATICAS Y FIGURAS DE LOCOMOCION LA RUEDA	ejecuta los pasos metodológicos para realización de la rueda	<i>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</i>	Identifica algunas figuras estáticas en gimnasia
	Realiza los fundamentos técnicos para las figuras estáticas y de locomoción	Explicación	Reconoce las diferencias entre la parada de manos y la rueda
	Participa activamente en el desarrollo de la clase	Demostración	Realiza los movimientos básicos de la rueda
	Participa en tareas motoras individuales y grupales.	Ejecución	Aplica los movimientos específicos para realizar la rueda
	porta correctamente el uniforme de edufísica	Práctica	propone realizar ejercicios para mejorar la ejecución de la rueda
	fomenta la tolerancia , cultiva lazos de amistad y compañerismo en las relaciones interpersonales	Repetición	Lidera actividades en las que se realicen ejercicios gimnásticos
	Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas	Corrección de errores	Orienta actividades en las que se ejecuten movimientos como la rueda
	Practica los Fundamentos para realizar figuras gimnásticas	Trabajo individual	Crea movimientos con a partir de los conocidos
	Participa en juegos interclases realizando ruedas	Trabajo en grupo	
		Aprender a jugar cuando se gana	
	Aprender a jugar cuando se pierde		
	El manejo adecuado de elementos deportivos		

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE



GRADO: CUARTO **PERIODO:** TERCERO **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL BALONCESTO	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Reconoce las distintas formas jugadas par el baloncesto
FORMAS JUGADAS SOBREPASES Y LANZAMIENTOS	Realiza carreras, saltos y lanzamientos a través de formas jugadas del baloncesto	Explicación	Identifica el driblen como fundamento principal del baloncesto
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	Participa activamente en el desarrollo de la clase	Demostración	Realiza pases propios del baloncesto
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	Participa en tareas motoras individuales y grupales.	Ejecución	Clasifica los distintos Lanzamientos del baloncesto
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	porta correctamente el uniforme de edufisica	Repetición	Describe los lanzamientos al aro que hay
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas	Corrección de errores	Propone realizar competencia de driblen
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal	Trabajo individual	Inventa ejercicios de driblen y pases
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y LANZAMIENTO	Realiza técnicas del baloncesto en desarrollo del juego	Trabajo en grupo	Orienta la realización de lanzamientos
	Afianza las técnicas del pase, detención y conducción y su aplicación en las prácticas	Aprender a jugar cuando se gana	
		Aprender a jugar cuando se pierde	
		El manejo adecuado de elementos deportivos	

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: CUARTO **PERIODO:** CUARTO **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA
ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍA	COMPETENCIAS
FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL FUTSAL	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Compara los movimientos armónicos en el juego con el de sus compañeros y corrige sus errores y los de ellos
FORMAS JUGADAS SOBRE PASES	Realiza carreras, saltos y lanzamientos a través de formas jugadas del futsal	Explicación	Desarrolla habilidades de fundamentación básica sobre el futsal mediante la ejecución del pases de cambios d ritmo ,y remate
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCIÓN Y ELUDIR	Participa activamente en el desarrollo de la clase	Demostración	Afianza el desarrollo de valencias físicas básicas: resistencia, agilidad, fuerza y velocidad
FORMAS JUGADAS SOBRE REMATE	Participa en tareas motoras individuales y grupales.	Ejecución	Participa en el desarrollo de las interclases
FORMAS JUGADAS SOBRE CONDUCCION Y REMATE	porta correctamente el uniforme de edu física	Repeticion	
		Corrección de errores	
		Trabajo individual	
	Ejecuta el pase de manera correcta	Trabajo en grupo	
	Mejora sus cualidades físicas con la práctica del futsal	Aprender a jugar cuando se gana	
		Aprender a jugar cuando se pierde	
	Afianza sus conductas motoras con la práctica de los fundamentos deportivos del futsal	El manejo adecuado de elementos deportivos	

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: _____ **QUINTO** _____ **PERIODO:** _____ **PRIMERO** _____ **DOCENTE:** RAMÓN EMILIO PARADA
ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
<p>EXPERIENCIAS BASICAS SOBRE LA CARRERA DE RELEVOS Y OBSTACULOS</p> <p>CARRERA DE RELEVOS</p> <p>CARRERA DE OBSTACULOS</p> <p>COMBINACION CARRERA DE RELEVOS Y CON OBSTACULOS</p>	<p>Participa en actividades físicas moderadas</p> <p>Realiza carreras, saltos y lanzamientos a través de experiencias básicas sobre la carrera, relevos y obstáculos</p> <p>Participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Participa en tareas motoras individuales y grupales.</p> <p>porta correctamente el uniforme de edufísica</p> <p>Ejecuta r carreras con y sin obstáculos de manera correcta</p> <p>Busca incrementar la capacidad de resistencia mediante ejercicios</p> <p>Ejecuta ejercicios básicos usando la carrera</p> <p>Afianza el desarrollo de las valencias físicas, buscando su mejoramiento en la velocidad</p> <p>Ejecuta las valencias físicas, desarrollando su capacidad sicomotora</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de elementos deportivos</p>	<p>Reconoce la carrera de relevos como parte de las pruebas atléticas</p> <p>Identifica las pruebas de campo</p> <p>Realiza carreras de velocidad</p> <p>Clasifica las distintas carreras que existen</p> <p>Describe las distintas pruebas de campo que hay</p> <p>Propone realizar carreras de 100 y 200 mts</p> <p>Inventa carreras más cortas</p> <p>Crea elementos que le puedan servir para hacer lanzamientos</p> <p>Organiza carreras entre el grupo</p> <p>Orienta la realización de lanzamientos</p>

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: QUINTO PERIODO: SEGUNDO DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA
ESTANDARES, DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES
DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGIA	COMPETENCIAS
<p>EXPERIENCIAS GIMNASTICAS INDIVIDUALES Y CON BASTONES</p> <p>EL CONTRA KEEP</p> <p>DESTREZAS GIMNASTICAS DE CARÁCTER COLECTIVO CON BASTONES</p> <p>KEEP DE CABEZA</p>	<p>ejecuta correctamente las técnicas para realizar en contra keep y keep de cabeza</p> <p>Participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Participa en tareas motoras individuales y grupales.</p> <p>porta correctamente el uniforme de edu física</p> <p>Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos del contra keep</p> <p>Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábitos de cultura personal</p> <p>Reconoce la importancia de un buen desarrollo motriz para la ejecución de movimientos de mayor dificultad</p> <p>Analiza las técnicas de realización del ejercicio propuesto cuidándose a si mismo y a sus compañeros</p> <p>Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: coordinación, agilidad y fuerza</p> <p>Asocia los patrones de movimientos para practicar los fundamentos de realización del</p>	<p>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p> <p>El manejo adecuado de elementos deportivos</p>	<p>Comprende las formas de ejecutar correctamente el contra keep</p> <p>Identifica las técnicas necesarias ara realizar destrezas gimnásticas</p> <p>Realiza el keep de cabeza</p> <p>Aplica los pasos metodológicos para ejecutar el keep de cabeza</p> <p>organiza actividades en las que practique los ejercicios vistos</p>



	Keep de cabeza	
--	----------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: QUINTO PERIODO: TERCERO DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA

ESTANDARES, DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y/O ORIENTACIONES CURRICULARES

ESTANDARES, DERECHOS BÁSICOS DE APREDIZAJE Y/ ORIENTACIONES CURRICULARES

DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍA	COMPETENCIAS
FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL VOLEIBOL:	Participa en actividades físicas moderadas	PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES	Reconoce las distintas formas jugadas del voleibol
FORMAS JUGADAS SOBRE EL SAQUE	Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos del voleibo	Explicación	Identifica los tipos de saque del voleibol
FORMAS JUGADAS OSBRE EL PASE DE ANTEBRAZOS	Participa activamente en el desarrollo de la clase	Demostración	Realiza correctamente el golpe de dedos
JUEGOS DERIVADOS DEL VOLEO O GOLPE CON DEDOS	Participa en tareas motoras individuales y grupales.	Ejecución	Clasifica las distintas formas de sacar de acuerdo con su dificultad
COMBINACIÓN,SAQUE-ANTEBRAZOS- VOLEO	parta correctamente el uniforme de edufísica	Práctica	Describe la ejecución del golpe de antebrazos
	Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas	Repetición	Propone realizar actividades en las que se aplica las formas jugadas del voleibol
	Analiza las técnicas del Voleibol, en la ejecución de golpes, servicios, desplazamientos, ubicación y rotación de jugadores, reglamento y juego en conjunto	Corrección de errores	Organiza juegos en los que realiza los fundamentos del voleibol
		Trabajo individual	Orienta la realización de partidos en los que se juega voleibol
		Trabajo en grupo	
		Aprender a jugar cuando se gana	
		Aprender a jugar cuando se pierde	
		El manejo adecuado de elementos deportivos	



	<p>Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: pase, Saque, voleo, antebrazos</p> <p>Ejercicios para practicar los fundamentos básicos en los juegos deportivos de voleibol</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL DOCENTE: _____

PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

GRADO: QUINTO PERIODO: CUARTO DOCENTE: RAMÓN EMILIO PARADA

DESARROLLO PERSONAL:

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

INTERACCIÓN SOCIAL:

Participo en la organización informal de actividades lúdicas y deportiva y recreativas en mi ambiente familiar, escolar, y social.

DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Manejo las habilidades y destrezas básicas que permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad

EJES TEMATICOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	METODOLOGÍA	COMPETENCIAS
<p>FORMAS</p> <p>JUGADAS DERIVADAS DEL BALONMANO</p> <p>DRIBLE: ESTÁTICO Y EN MOVIMIENTO</p> <p>DRIBLE Y LANZAMIENTO</p> <p>PASES Y LANZAMIENTO</p> <p>PASES, DRIBLE Y LANZAMIENTO</p>	<p>Participa en Ejecuta los movimientos básicos para el juego del balón mano</p> <p>Participa activamente en el desarrollo de la clase</p> <p>Participa en tareas motoras individuales y grupales.</p> <p>porta correctamente el uniforme de edufísica</p> <p>Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas</p> <p>Analiza técnicas del balón mano en la ejecución de dribling, lanzamiento, pases,, desplazamientos, ubicación de jugadores, reglamento y juego en conjunto</p>	<p><i>PASOS A SEGUIR PARA ALCANZAR EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES</i></p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Práctica</p> <p>Repetición</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Trabajo individual</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Aprender a jugar cuando se gana</p> <p>Aprender a jugar cuando se pierde</p>	<p>Comprende las reglas de fútbol de salón</p> <p>Identifica las reglas del balón mano</p> <p>Realiza las reglas del balón mano en situación de juego</p> <p>Aplica las reglas del balón mano en el juego</p> <p>Crea movimientos que se puedan realizar para trasladar el balón</p> <p>Diseña estrategias para mejorar el desempeño en el juego</p> <p>lidera actividades recreativas con los deportes visto</p> <p>organiza actividades en las que practique los deportes vistos</p>



	Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: pase, carreras, lanzamientos, reglamento Ejercicios para practicar los fundamentos básicos en los juegos deportivos de balón mano .I	El manejo adecuado de elementos deportivos	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--

Vo.Bo. COORDINACIÓN _____ FIRMA DEL
DOCENTE: _____

Indicadores de desempeño por grados de primaria

GRADO PRIMERO

PRIMER PERIODO:

- Identifica las partes del cuerpo, en sí mismo y en los demás.
- Controla el movimiento de las partes del cuerpo.
- Desarrolla la tensión y la relajación y aplicarlas al control corporal en diferentes posiciones.
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

SEGUNDO PERIODO

- Desarrolla habilidades para identificar direcciones.
- Controla el movimiento de las partes del cuerpo..



- Ejercita el equilibrio en posición estática y en movimiento.
- Ejecuta movimientos en los que se prioriza la percepción temporal, la duración y el orden
- Porta correctamente el uniforme de Edefísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCER PERIODO

- Desarrolla habilidades y destrezas que permiten interiorizar su esquema corporal y coordinación de sus acciones
- Maneja conceptos mediante la observación, manipulación, clasificación, identificación y asociación
- Se integra al medio social mediante la participación en dinámicas de grupo, rondas, y actividades vocacionales
- Porta correctamente el uniforme de Edefísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

CUARTO PERIODO

- Controla el movimiento de las partes del cuerpo.
- Desarrolla competencias motoras en variedad de formas y movimientos



- Participa en actividades lúdicas en las que se enfatiza, la distancia, altura la dirección espacial.
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

GRADO SEGUNDO

PRIMER PERIODO

- Reconoce y aplica el control respiratorio, la tensión y la relajación al ejecutar tareas específicas.
- Mejora la capacidad motora, la ubicación espacial y el adecuado manejo de posiciones.
- Domina el esquema corporal.
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

SEGUNDO PERIODO

- Establece relaciones entre su movimiento corporal y el uso de los implementos, coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones
- Desarrolla ejercicios con desplazamientos y variaciones de posiciones
- Afianzará la identificación de direcciones adelante, atrás, izquierda y derecha
- Ejecuta saltos en diferentes formas y ritmos



- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCER PERIODO

- Establece la diferencia del trabajo con los distintos segmentos del cuerpo
- Desarrolla cualidades físicas para trabajar coordinadamente, ejercicios óculo manuales y óculo pédicas
- Maneja correctamente implementos deportivos en los que se afianza la distancia y la profundidad
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

CUARTO PERIODO

- Reconoce y aplica el control respiratorio, la tensión y la relajación al ejecutar tareas específicas.
- Desarrolla cualidades físicas para trabajar coordinadamente ejercicios óculo manuales y óculo pédicas
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCER GRADO





PRIMER PERIODO

- Desarrolla su control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria
- .Ejecuta saltos con sog a uno y dos pies y a distintos ritmos de velocidad
- Realiza lanzamientos de pelota con distintos segmentos, tanto derechos como izquierdos.
- Patea el balón de manera correcta a distintas distancias y velocidades tanto con derecha como izquierda
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

SEGUNDO PERIODO

- Realiza actividades motrices en las que ejecuta rollos y giros por derecha e izquierda
- Utiliza los conocimientos para la ejecución de movimientos como reloj y tijera
- Identifica las posiciones: de pie, sentado y cuadrúpeda
- Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones invertidas.
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica



- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCER PERIODO

- Realiza actividades motrices en las carreras con y sin obstáculos
- Identifica las posiciones de salidas en la carrera
- Desarrolla habilidades y destrezas en la ejecución del salto de distancia y de altura
- Porta correctamente el uniforme de Edefísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

CUARTO PERIODO

- Utiliza los conocimientos para la ejecución de distintos lanzamientos
- Identifica los lanzamientos en altura y distancia
- Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución del lanzamiento de pelota y de batón
- Porta correctamente el uniforme de Edefísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

GRADO CUARTO

DQS is member of:





PRIMER PERIODO

- Ejecuta fundamentos técnicos de la carrera
- Realiza correctamente los lanzamientos de pelota
- Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos de salto largo
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

SEGUNDO PERIODO

- Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas
- Practica los Fundamentos para realizar figuras gimnásticas
- Participa en juegos interclases realizando ruedas
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCERO PERIODO

- Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas
- Realiza técnicas del baloncesto en desarrollo del juego

- Afianza las técnicas del pase, detención y conducción y su aplicación en las prácticas
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

CUARTO PERIODO

- Ejecuta el pase de manera correcta
- Mejora sus cualidades físicas con la práctica del fútbol
- Afianza sus conductas motoras con la práctica de los fundamentos deportivos del fútbol
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

GRADO QUINTO

PRIMER PERIODO

- Ejecuta ejercicios básicos usando la carrera
- Afianza el desarrollo de las valencias físicas, buscando su mejoramiento en la velocidad
- Ejecuta las valencias físicas, desarrollando su capacidad sicomotora

- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

SEGUNDO PERIODO

- Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos del contra keep
- Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: coordinación, agilidad y fuerza
- Asocia los patrones de movimientos para practicar los fundamentos de realización del Keep de cabeza
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase

TERCER PERIODO

- Analiza las técnicas del Voleibol, en la ejecución de golpes, servicios, desplazamientos, ubicación y rotación de jugadores, reglamento y juego en conjunto
- Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: pase, Saque, voleo, antebrazos
- Ejercicios para practicar los fundamentos básicos en los juegos deportivos de voleibol
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica



- Participa activamente en el desarrollo de la clase

CUARTO PERIODO

- Analiza técnicas del balón mano en la ejecución de dribling, lanzamiento, pases, desplazamientos, ubicación de jugadores, reglamento y juego en conjunto
- Desarrolla habilidades en la ejecución de los fundamentos básicos como: pase, carreras, lanzamientos, reglamento
- Ejercicios para practicar los fundamentos básicos en los juegos deportivos de balonmano
- Porta correctamente el uniforme de Edufísica
- Participa activamente en el desarrollo de la clase



CAPÍTULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA- PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS A PARTIR DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN ALUMNOS DE 4TO Y 5TO GRADO DEL COLEGIO SAN FRANCISCO DEL MUNICIPIO DE VILLA DEL ROSARIO

PROGRAM OF RECREATIONAL AND SPORTING ACTIVITIES FROM THE AEROBIC RESISTANCE IN STUDENTS OF 4TH AND 5TH GRADE OF THE COLEGIO SAN FRANCISCO OF THE MUNICIPALITY OF VILLA DEL ROSARIO

Resumen

El propósito de este estudio fue diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en los estudiantes de 4to y 5to grado del Colegio San Francisco del municipio Villa del Rosario y comparar los resultados obtenidos en la prueba de Course Navette en pre-test y pos-test por género. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y experimental, con diseño pre-experimental. El muestreo es no probabilístico de tipo intencional constituida por 14 niños y 8 niñas de 4to grado, 15 niños y 9 niñas de 5to grado. Se aplicó el test de Course Navette en pre-test y pos-test, y se tomó la frecuencia cardíaca en reposo y al finalizar el esfuerzo en la prueba. Así mismo, se realizó una intervención por dos días no consecutivos durante 4 semanas, en donde cada clase de educación física tiene una duración de 1 hora. Cabe agregar que las actividades propuestas se planificaron teniendo el método continuo y el principio de entrenamiento de aumento progresivo de la carga. El análisis de los datos obtenidos se realizó en el software estadístico IBM

SPSS V25 (Demo) en donde se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la Prueba T Student para muestras relacionadas y Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas. Se obtuvo una distribución normal de los datos obtenidos en la prueba en pre-test tanto en los niños y niñas de 4to y 5to grado ($p > 0,05$), en cambio en pos-test se encontró una distribución no normal en las niñas de ambos grados ($p < 0,05$). Por otra parte, se presentó diferencias significativas ($p < 0,05$) en los estudiantes de 4to y 5to grado, igualmente en las niñas de 4to grado. Por ende, se concluye que el programa de actividades recreativas y deportivas diseñado fue efectivo cumpliendo con el objetivo propuesto de incrementar el rendimiento aeróbico de los estudiantes tanto por grado y género.

Palabras clave: Resistencia aeróbica, actividades deportivas, estudiante, educación primaria.

Abstract

The intention of this study was designed a program of recreative and sports activities from the aerobic resistance in the students of 4to and 5to degree of the College San Francisco of the municipality Villa of the Rosario and to compare the results obtained in Course Navette's test in pre-test and pos-test for kind. An investigation developed with quantitative and experimental approach, with pre-experimental design. The sampling is not probabilístico of intentional type constituted by 14 children and 8 girls of 4to degree, 15 children and 9 girls of 5to degree. Course Navette test was applied in pre-test and pos-test, and the cardiac frequency took in rest and on having finished the effort in the test. Likewise, an intervention was realized for two not consecutive days for 4 weeks, where every class of physical education has a duration of an hour. It is necessary to add that the proposed activities planned having the constant method and the beginning of training of progressive increase of the load. The analysis of the

obtained information was realized in the statistical software IBM SPSS V25 (Demo) where there was applied the test of Shapiro-Wilk's normality, the Test T Student for related samples and It tries Wilcoxon's for related samples. There obtained a normal distribution of the information obtained in the test in pre-test so much in the children and girls of 4to and 5to degree ($p > 0,05$), on the other hand in pos-test one found a not normal distribution in the girls of both degrees ($p < 0,05$). On the other hand, one presented significant differences ($p < 0,05$) in the students of 4to and 5to degree, equally in the girls of 4to degree. For ende, one concludes that the program of recreative and sports activities designed was effective expiring with the aim proposed of increasing the aerobic performance of the students so much for degree and kind.

Key words: Aerobic resistance, sports activities, student, primary education.

2.1 Introducción

La resistencia es una capacidad condicional compleja y primordial en la mejora tanto del acondicionamiento físico como rendimiento físico que puede ser desarrollada por medio del entrenamiento (Mitjans, Costa, Rodriguez y Ruíz, 2013). Es definida como la capacidad del organismo del individuo de prolongar un esfuerzo físico de baja intensidad durante una alta duración sin disminución del rendimiento y soportando la fatiga mediante el proceso denominado aeróbico (Ruíz et al., 2005).

En edades tempranas, el propósito del entrenamiento de la resistencia es aumentar la capacidad aeróbica, por ende, carreras de 5/10 o 15 minutos de duración a un ritmo equivalente al 60 % de la velocidad máxima posible, alternado con tramos caminando al principio, es la forma de trabajo de elección (Rodríguez, 2000). Cabe mencionar que, mantener durante un periodo de tiempo prolongado un esfuerzo físico conlleva a potenciar la capacidad condicional de resistencia aeróbica, la cual puede ser

desarrollada a través de métodos y técnicas que incluyen el diseño de programas de actividades físico-recreativas (Gibert, Sánchez, Otañez y Casabella, 2017).

Con respecto a lo anterior, diferentes estudios establecen que a partir de los 8 años un entrenamiento leve de la capacidad de resistencia con un número de sesiones entre 2 y 5 veces por semana, es beneficioso para aumentar la capacidad aeróbica (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1988). De la misma manera, en un estudio con niños de 8 y 12 años se encontró que a través de la capacidad de resistir esfuerzos moderados produce un crecimiento mantenido de la resistencia aeróbica (Hanh, 1988).

La resistencia aeróbica en las clases de educación física del colegio San Francisco, se trabaja de manera inadecuada como se ha diagnosticado en la metodología desarrollada por la docente titular quien está a cargo de la orientación de la clase, por lo cual el estudiante no va a lograr obtener beneficio en pro de la mejora de la capacidad aeróbica. Además, no se encuentran estudios a nivel regional que evalúen la capacidad física de resistencia en niños o niñas de educación primaria. Por ende, en la presente investigación se va a diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica con los estudiantes del grado 4 y 5 del colegio San Francisco, ubicado en el municipio de Villa del Rosario.

2.2 Problema

2.2.1 Planteamiento del problema

En la institución educativa en la cual desarrollo mi práctica integral docente identifiqué que el docente titular es quien tiene a cargo la asignatura de educación física, debido a que la sede de primaria cuenta con los grados desde transición hasta quinto, no



tiene asignado un profesional de educación física, recreación y deportes para que oriente de forma correcta un plan de área acorde al proceso de desarrollo motriz de los alumnos. De esta manera, se ha diagnóstico que el docente no tiene idea de cómo trabajar la educación física ya que es profesional en otra área del conocimiento, por tanto no desarrolla de manera adecuada las capacidades condicionales como lo son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, estas son muy esenciales al momento de practicar un deporte permitiendo el uso de su cuerpo en movimientos analíticos así como la incorporación de técnicas y gestos de cada deporte, mejora la fuerza explosiva, la velocidad de reacción y su capacidad de resistencia aeróbica.

Se ha logrado analizar que ésta serie de situaciones se deben a la falta de profesor de educación física, un profesional de la rama que pueda implementar y ejecutar la materia a profundidad en el Centro Educativo. La importancia de un docente de educación física en edades tempranas es esencial para la formación motriz de los estudiantes, puesto que, en estas edades se pueden corregir a los estudiantes al momento de realizar alguna actividad que él esté desempeñando de manera errónea.

Por tanto, queda claro que, en la educación primaria no hay un docente de educación física que enfoque de la manera correcta los ejes temáticos del plan de área en la educación básica primaria, por ello, el docente a cargo o titular de salón es quien lleva a cabo todas las asignaturas durante el año lectivo, ejecutando de esta manera la clase de educación física de forma inadecuada, ya que no desarrolla las habilidades motrices generales y específicas de los estudiantes, así mismo no se trabaja trabajan cada una de las capacidades condicionantes.

Muy comúnmente, se observa que el docente da un balón a los niños para que jueguen durante las horas de educación física. Por tal motivo, el estudiante podrá tener en las

tareas de la vida diaria al igual que las actividades físicas deportivas un poco dominio del movimiento, dificultándosele los ejercicios.

Además, el docente a cargo no realiza de forma correcta los ejercicios para el mejoramiento de la capacidad aeróbica. Por ende, se presentan problemas de adaptación en niños y adolescentes con el entrenamiento de la resistencia, por lo cual es indispensable la aplicación de un sistema de entrenamiento de esta capacidad debido a que inducirá modificaciones positivas de adaptación (Rodríguez, 2000).

2.2.2 Formulación del problema

¿Qué efectos tiene un programa de actividades recreativas y deportivas para el desarrollo de la resistencia aeróbica en los estudiantes del grado 4to y 5to del Colegio San Antonio Sede San Francisco?

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo general

Diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en los estudiantes de 4to y 5to grado del Colegio San Francisco del municipio Villa del Rosario.

2.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la capacidad aeróbica de cada niño y niña de 4to y 5to grado a través del test de ida y vuelta 20 metros.

2. Aplicar las actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica con los estudiantes del colegio San Francisco.
3. Comparar a partir del post test de ida y vuelta 20 metros de Course Navette los resultados obtenidos por los niños y niñas de 4to y 5to grado del colegio San Francisco.

2.4 Justificación

En la presente investigación se pretende diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas enfocadas en la capacidad condicionante resistencia aeróbica de niños y niñas del colegio San Francisco, en donde por medio del programa desarrollar una estimulación de los organismos de manera adecuada para lograr la finalidad de incrementar la capacidad aeróbica de los estudiantes objeto de estudio.

Teniendo en cuenta lo anterior, los ejercicios enfocados en la resistencia aeróbica con niños adecuando las cargas de entrenamiento a la capacidad de ellos, tendrá beneficios para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, debido a que desde edades tempranas se producen fenómenos estructurales y funcionales de adaptación de órganos y sistemas orgánicos involucrados en el performance (Rodríguez, 2000), sin embargo hay que tener en cuenta las etapas óptimas para trabajar la capacidad condicional “resistencia”, en donde los docentes de educación básica primaria del Colegio San Francisco no tienen un programa eficaz adaptado a sus estudiantes, por lo cual este estudio será una herramienta primordial en la ejecución ideal de ejercicios para el incremento de la capacidad aeróbica.

Por ello es de vital importancia en las instituciones educativas de primaria durante las clases de educación física prestar atención al desarrollo de la resistencia aeróbica con

niños. Además, debería ser en esta asignatura donde se fortalezcan las bases fundamentales de preparación física para que luego el niño mantenga una excelente condición física. Cabe resaltar, que se ha demostrado a través diversas investigaciones que potenciar la capacidad aeróbica en niños conlleva a mejorar sus potencialidades físicas (Michalos, 2012). Por ende, se puede continuar en la etapa de adolescencia este proceso, ya que sí en niños hay muestras favorables con el desarrollo físico, en jóvenes se verán optimizadas dichas capacidades (Gibert, Sánchez, Otañez y Casabella, 2017).

Por tal motivo, un programa de actividades recreativas y deportivas y ejercicios de resistencia nos permitirá crear mayores posibilidades de calidad de vida, desarrollo físico y éxito deportivo, ya que las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tienen el organismo. Por otra parte, el acondicionamiento físico y las capacidades condicionantes van de la mano, siendo primordial al momento de desarrollar una actividad deportiva, como el baloncesto, fútbol sala, fútbol, entre otros.

Existe amplia literatura científica en el ámbito de la educación física que establece en edades escolares los beneficios educativos de la práctica de actividades de resistencia aeróbica (Gibert, Sánchez, Otañez y Casabella, 2017). De esta manera, es claro la importancia de las actividades recreativas y deportivas enfocadas en la resistencia aeróbica, ya que según Galera (2013), los beneficios son los relativos a la condición fisiológica, mejorando la eficiencia de los sistemas cardiocirculatorio y metabólico, así mismo del aparato osteoligamentoso y por otra parte, los asociados con la condición psicológica, mejorando la voluntad, la autodisciplina y la capacidad de perseverar en un esfuerzo.

Las actividades físico-recreativas es una metodología muy frecuentemente utilizada para desarrollar las capacidades de forma motivante, donde la recreación representa un valor adicional de la actividad física (Kerlinger et al., 2013). En vista de ello, se ve la necesidad de potenciar la resistencia aeróbica por medio distintos métodos como parte de la actividad física y el deporte (Gibert, Sánchez, Otañez y Casabella, 2017).

Por otra parte, la valoración de la resistencia aeróbica permite conocer la salud de niños, jóvenes o adultos, además que se ha encontrado que una excelente capacidad aeróbica es un parámetro fisiológico asociado con la salud (Villera y Petro, 2010), teniendo menor prevalencia de padecer enfermedades cardiovasculares las personas físicamente activas en comparación con las personas sedentarias (Perdersen & Saltin, 2006; Ruiz et al., 2007). Cabe mencionar que las enfermedades como la hipertensión, enfermedad coronaria del corazón, osteoporosis, enfermedades cardiacas y diabetetes mellitus tipo II tienen origen pediátrico, es decir, se desarrollan desde edades tempranas (Villera y Petro, 2010).

2.5 Marco de referencia

2.5.1 Antecedentes

Gibert, Sánchez, Otañez y Casabella (2017) realizaron un estudio titulado “Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica” con la finalidad de conocer la incidencia de dos programas de actividades físico-recreativas en la resistencia aerobia en organismos no entrenados del sexo femenino durante tres semanas de trabajo. Por ello, la muestra estuvo conformada por dos grupos, cada uno constituido por 20 niñas no entrenadas con una edad de 14-15 años. A un

grupo se les aplico actividades físico-recreativas (grupo 1) y al otro actividades físico-recreativas con énfasis en el fútbol recreativo (grupo 2). Estos programas tuvieron una frecuencia diaria de lunes a viernes y una duración de 45 minutos, impartidos estos en las clases de educación física del colegio Quito. Los investigadores tras realizar el análisis de los resultados evidenciaron que no existía diferencias significativas en la adquisición de la capacidad aeróbica en un corto tiempo (Grupo 2: $p=0,068$; Grupo 1: $p=0,138$) en el estudio de muestras relacionadas por grupo (Wilcoxon Test), aunque el programa con énfasis en el fútbol recreativo obtuvo mejores rangos positivos que el otro programa (Grupo 1: un rango positivo; Grupo 2: nueve rangos positivos). Por otra parte, en el estudio realizado con muestras independientes (Mann-Whitney Test) tampoco los investigadores encontraron diferencias significativas en el pretest ($p=0,860$) ni en el postest ($p=0,529$), sin embargo para ambas pruebas el programa de actividades con énfasis en el fútbol recreativo presentó mejores rangos promedios en el pretest (Grupo 2: 56.29 y Grupo 1: 56.27) y postest (Grupo 2: 21.68 y Grupo 1: 19.33). Por consiguiente, concluyeron que no se encontró una mejora significativa del $Vo_{2máx}$ en ningún grupo estudiado. Aunque, se destaca que la especificidad propia del programa con énfasis en el fútbol recreativo evidenció mejores indicadores de resistencia aeróbica para el sexo femenino en un corto tiempo.

Es un estudio similar al anterior, Estupiñan (2016) llevo a cabo una investigación con el nombre de “Evaluación de las capacidades físicas en niños futbolistas de 10 a 12 años, EFD Shaca Palacios, Tunja”, con el propósito de evaluar las capacidades físicas: Abdominales, la fuerza- potencia en extremidades inferiores y extremidades superiores, la velocidad de desplazamiento y la resistencia aeróbica y la flexibilidad de los niños de 10 a 12 años de edad, pertenecientes a la Escuela De Formación Del Shaca Palacios. Por tal motivo, el estudio es de paradigma empírico analítico, enfoque

cuantitativo, tipo preexperimental y un diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por 16 niños quienes firmaron el consentimiento informado. Tras el análisis de datos, el promedio en cada una de las pruebas para el grupo ($n=16$) en abdominales fueron $26,5 \pm 2,7$, flexión del tronco $2,17 \pm 5,6$ velocidad 5X10 $15,21 \pm 0,5$ seg, en fuerza, flexión sostenida de brazos $16,6 \pm 12,4$, salto largo $1,22 \pm 0,14$ metros, y por último en potencia aeróbica test Course Navette fue de $4,75 \pm 1,5$ periodos. Por ende, teniendo en cuenta los resultados obtenidos el grupo obtiene calificaciones de extremadamente bueno o excelente en las pruebas de abdominales, resistencia y velocidad; calificaciones de bueno y algo bueno en fuerza de brazos y piernas y extremadamente mala en flexibilidad.

Así mismo, Reyes (2015) lleva a cabo una investigación llamada “Efectos de un programa de actividad física sobre el rendimiento aeróbico en jóvenes” con la finalidad de implementar y conocer el efecto de un Programa de Actividad Física Aeróbica (APAP). Para lograr el objetivo propuesto, se realizó una investigación es de tipo experimental con un diseño cuasiexperimental conformado por una muestra de 26 jóvenes divididos en grupos escogidos aleatoriamente, grupo experimental (GE) y grupo control (GC) con pre-prueba y pos-prueba. Al GE se le aplicó el test Course Navette al inicio de la intervención (O1), para luego llevar a cabo el programa de entrenamiento durante 24 sesiones, con una frecuencia de 3 veces por semana, siendo este proceso llamado Tratamiento (T). Luego del período de intervención nuevamente se aplica el mismo test (O2). En forma paralela el GC realiza sus clases de Educación Física habituales, a este grupo sólo se les aplicó las mediciones O1 y O2. En cuanto al análisis estadístico se ejecutó test de normalidad, análisis de medias pareadas para muestras relacionadas e independientes. Significación $p < 0,05$. Software SPSS 20.0. El investigador evidencia en los resultados obtenidos en GE incrementó de manera

significativa su VO₂máx de 47,30 a 51,29 ml/kg/min ($p < 0,001$); sin embargo GC no incrementó significativamente su VO₂máx (41,43 a 41,84 ml/kg/min) ($p < 0,576$). Por consiguiente, concluye el investigador que la aplicación del APAP incremento significativamente el VO₂máx del GE, por tanto el APAP, puede ser una buena alternativa para el desarrollo aeróbico de jóvenes.

Por otra parte, Gómez-Campo et al. (2014) desarrollaron un estudio llamado “capacidad cardiorrespiratoria de niños escolares que viven a moderada altitud”, por ello realizaron un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, seleccionando una muestra de 795 niños (394 niños y 401 niñas) que pertenecen a cuatro escuelas públicas del área urbana de moderada altitud (2.320 msnm) de Arequipa, Perú. Tuvieron en cuenta en el estudio a todos los niños cuyos padres autorizaron la participación de sus hijos en el estudio como criterio de inclusión. Por otro lado los niños que realizaban actividad física superior a 2-3 sesiones durante la semana fueron excluidos del estudio, dado que podrían evidenciar mejores niveles de capacidad cardiovascular, debido a la realización de mayor frecuencia de actividad física durante una semana. Además, llevaron a cabo mediciones antropométricas para conocer la composición corporal y a través del test indirecto de Course Navette determinaron la capacidad cardiorrespiratoria de los niños (as), considerando la categoría deficiente, mala, aceptable, buena, muy buena y excelente. Dentro de los resultados obtenidos se muestran diferencias significativas en todas las categorías ($p < 0,05$). Se verificó que los valores medios de las categorías malo y deficiente en ambos sexos son inferiores a los de la categoría aceptable ($p < 0,05$). Se determinó que el 19% de niños y 21% de niñas mostraron bajo nivel de capacidad cardiorrespiratoria, además se verificó correlación negativa baja con la categoría sobrepeso ($r = -0,20$ a $-0,22$) y moderada con la obesidad ($r = -0,39$ a $-0,42$) en ambos sexos. Por consiguiente, los investigadores

concluyeron que el 19% de los niños y 21% de las niñas escolares que viven a moderada altitud se encuentran con bajos niveles de capacidad cardiorrespiratoria. Por otra parte, evidenciaron que una baja capacidad cardiorrespiratoria se relaciona con el exceso de peso corporal, sugiriendo que la capacidad aeróbica podría desempeñar un papel protector sobre el riesgo cardiovascular a edades tempranas.

Teniendo en cuenta la finalidad de la presente investigación se encontró que Martínez, Aix, Martínez y Leyva (2017) en el estudio “evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años” propusieron el objetivo de conocer el estado nutricional y el nivel de condición física en alumnos y alumnas de un centro escolar, así como la relación entre estos y la frecuencia de práctica de actividad física. Para ello realizaron un estudio piloto descriptivo transversal que se llevó a cabo en estudiantes escolarizados identificando las variables sociodemográficas, IMC, práctica de actividad deportiva, condición física y consumo de alimentos en el almuerzo. De esta manera, participaron todos los escolares (n=153), alumnos (n=78) y alumnas (n=75) de 6 a 12 años de un centro de Educación Primaria concertado de Beniel, población perteneciente a la Región de Murcia. El contexto socio-económico de las familias de los escolares era medio bajo, con un 20% de familias inmigrantes. Con ellos, aplicaron el test Course Navette de 20 metros con etapas de un minuto por ser el más utilizado a nivel mundial, por su validez en un amplio rango de edades y poblaciones, fiabilidad y sensibilidad. El IMC se calculó a partir del peso y la talla del alumnado. Por otro lado, para conocer los hábitos alimentarios del alumnado en el almuerzo y la información referente a la práctica deportiva, se realizó una entrevista semiestructurada en la que los alumnos y alumnas debían de responder a preguntas. Tras el análisis de los resultados, obtuvieron en el IMC (total $18,8 \pm 3,8$ kg/m²; alumnos $17,8 \pm 3,2$ kg/m²; alumnas $19,9 \pm 4,0$ kg/m²). Los

investigadores afirman que dentro de la población total, la prevalencia de sobrepeso fue de un 13,1% y de obesidad un 12,4%, obteniéndose un total de un 25,6% de alumnos con un estado nutricional de sobrepeso-obesidad. En cuanto a los resultados del número de horas semanales de práctica deportiva, sitúan al conjunto de los escolares en una media de $2,0 \pm 0,2$ horas. Los alumnos presentan un mayor número de horas de práctica deportiva semanales ($3,7 \pm 2,0$ horas) frente a las alumnas ($1,9 \pm 1,5$ horas). Por otra parte, observaron diferencias significativas en el VO_2 máx en función del IMC de los escolares. Aquellos escolares con delgadez o peso normal mostraron mejores resultados significativamente en VO_2 máx frente a los escolares con sobrepeso u obesidad. En el caso de las alumnas, se obtuvieron diferencias significativas entre aquellas alumnas con un peso normal en comparación con las que presentaban sobrepeso u obesidad, que mostraron peores resultados en el VO_2 máx. Los alumnos reportaron diferencias significativas entre los que estaban en un estado de delgadez o peso normal, con resultados incrementados en el VO_2 máx, en comparación con los alumnos con obesidad. Por ende, concluyen que el número de horas semanales de práctica deportiva y el IMC pueden predecir el estado de condición física de los escolares.

De igual forma García, Martínez, Carrasco, Alcaraz y Pradas (2007) realizaron un estudio con nombre “Medición del VO_2 máx a través de la prueba de Course Navette en alumnos de educación secundaria obligatoria y bachillerato” con el propósito de determinar el nivel de capacidad aeróbica. Por ende, desarrollaron una investigación de carácter descriptivo y transversal con una muestra constituida por un total de 281 alumnos, de los cuales 146 son hombres y 135 mujeres con edades comprendidas entre los 12 a 16 años. Dichos alumnos se encontraban en el curso 1º, 2º, 3º, y 4º de la E.S.O., así como en 1º de Bachillerato durante el año escolar 2005-2006. Los resultados

reflejaron diferencias significativas entre las mujeres y hombres en la variable relacionada con el VO₂ máx., siendo ésta mayor en el género masculino. Así mismo, estas diferencias se repiten cuando la comparación entre géneros se realiza por cursos, mostrándose en las mujeres de cada uno de los cursos valores significativamente inferiores en las mediciones de VO₂ máx. con valores promedio para las del curso 1 de 35,5 ml.kg.min, curso 2 34,2 ml.kg.min, curso 3 32,1 ml.kg.min, curso 4 36,1 y 1 bachillerato 40,1 ml.kg.min al compararlos con los hallados en el género masculino con valores promedio para el curso 1 38,8 ml.kg.min, curso 2 43,0 ml.kg.min, curso 3 42,1 ml.kg. min, curso 4 42,9 ml.kg.min y 1 bachillerato de 49,5 ml.kg.min. Por otro lado, al comparar el VO₂ máx. entre cada uno del los grupos de estudio, aparece en el grupo de 1° de Bachillerato unos valores significativamente mayores en comparación con el resto de cursos. El grupo de 1° de Bachillerato presentó unos valores significativamente mayores en comparación con el resto de cursos. Cuando se compara el primer y segundo ciclo de la E.S.O., no aparecen diferencias significativas en el VO₂ máx. Por consiguiente, los investigadores concluyen que un porcentaje considerable de los adolescentes presenta riesgo cardiovascular asociado a una baja capacidad aeróbica.

Igualmente, Ruíz et al. (2005) desarrollaron una investigación titulada la resistencia en niños de 4° Primaria, la cual tuvo como objetivo principal determinar las diferencias en la resistencia aeróbica entre alumnos pertenecientes a diferentes entornos (uno rural y otro urbano). Para ello, realizaron un estudio enmarcado en el paradigma positivista con enfoque cuantitativo y de tipo transversal. La muestra estuvo conformada por 38 alumnos 4° curso de primaria (N=38), 20 del Colegio rural y 18 del Colegio urbano, a quienes aplicaron un cuestionario y el test de Course Navette. Tras analizar los resultados, concluyeron que los alumnos del colegio rural alcanzan unos valores significativamente superiores en la resistencia aeróbica con un promedio de 4,48

periodos con respecto a los alumnos pertenecientes al colegio urbano, quienes terminaron en el periodo 3,33.

2.5.2 Marco teórico

Actividades deportivas con enfoque en el de desarrollo de la resistencia.

En primera medida, las actividades deportivas son el conjunto de acciones asociadas con el ejercicio físico con el fin de superar una meta o derrotar a un rival en competencia o actividades pre deportivas sujetas a reglas establecidas (Hidalgo y Galeano, 2015). Por otra parte, se consideran destrezas deportivas, donde se ejecutan una serie de movimientos específicos y propios de cada disciplina deportiva (Gil, 2007).

Por otra parte, la resistencia es definida como la capacidad de resistir a la fatiga que produce un ejercicio físico, manteniendo una intensidad leve durante el mayor tiempo posible, esto hace referencia a la capacidad de la musculatura para utilizar el oxígeno y los sustratos almacenados con el propósito de soportar y mantener los niveles de tensión muscular durante el ejercicio (Forteza, Comellas y López, 2006). Cabe resaltar, que el desarrollo de la resistencia en niños, adolescentes y jóvenes está relacionado con la mayor disminución de prevenir enfermedades cardiovasculares (Gómez-Campo et al., 2014).

De manera similar, se define como la capacidad de ejecutar un ejercicio moderado el cual implique la participación de grandes masas musculares durante un largo período de tiempo, teniendo presente los factores que pueden influir en la capacidad de la actividad muscular aeróbica son la edad, sexo, tipo de fibra, naturaleza del ejercicio,

adaptaciones al entrenamiento, factores psicológicos y el ambiente (Shephard y Astrand, 2007).

De acuerdo a la vía energética utilizada se puede clasificar la resistencia en aeróbica o anaeróbica, en donde la primera permite esfuerzos de larga duración realizados con una baja intensidad en la que la energía proviene de la acción del oxígeno sobre los hidratos de carbono y las grasas, mientras que la resistencia anaeróbica permite ejecutar esfuerzos intensos sin la acción suficiente del oxígeno en el músculo para poder degradar totalmente los hidratos de carbono (Jardí y Rius, 2004).

Cabe mencionar que el volumen de oxígeno máximo (VO_2 máx.) es un indicador de la capacidad aeróbica la cual su valoración puede ser de manera directa o indirecta a través de pruebas utilizadas para determinar dicha condición y es definida como la máxima cantidad de oxígeno que un individuo utiliza con el fin de producir energía por medio de la vía aeróbica (Isidro, Heredia, Pinsach y Ramón, 2014). Suele expresarse en ml/kg/min, en otras palabras corresponde a la máxima capacidad que tiene el organismo de utilizar oxígeno por unidad de tiempo (Forteza, Comellas y López, 2006).

Conociendo la capacidad de trabajo físico de un individuo, se puede realizar la prescripción del ejercicio cardiovascular estableciendo la intensidad en función de dicho valor VO_2 máx. (Meléndez, 2000). Cabe mencionar, que el VO_2 máx. de un individuo se relaciona significativamente con el edad, el sexo, la práctica regular de ejercicio físico, la herencia y la estado clínico cardiovascular, en donde se encuentra en la literatura científica que dicho parámetro disminuye de manera progresiva con la edad si esta no esta capacidad no es entrenada (Isidro, Heredia, Pinsach y Ramón, 2014).

Entrenamiento de la resistencia en niños

La aplicación de ejercicios de resistencia aeróbica debe iniciar como se aprecia en la figura 4 en edades tempranas (8 – 10 años) con niñas y niños, adaptando el entrenamiento a la capacidad de ellos (Timón y Hormigo, 2010), lo cual queda demostrado en diversos estudios en los que se afirma que potenciar la capacidad aeróbica en niños conlleva a mejorar sus potencialidades físicas (Michalos, 2012).

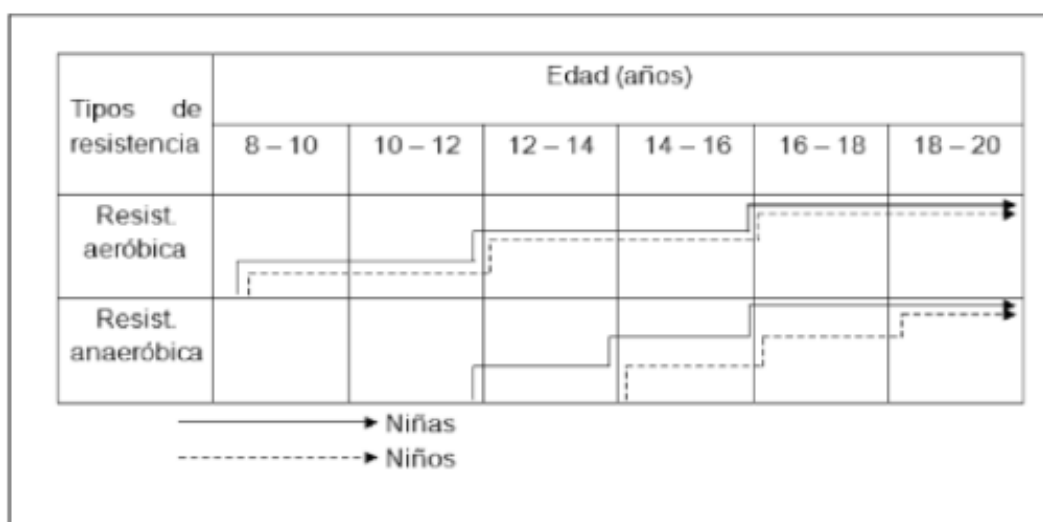


Figura 4. Entrenamiento de los diferentes componentes de la resistencia según la edad (Navarro, 1998; Citado por Timón y Hormigo, 2010).

Para el entrenamiento con niños de la potencia máxima aeróbica se debe tener presente los requisitos mínimos para producir adaptaciones como se muestra en la tabla 1, tomada de Timón y Hormigo (2010).

Tabla 1. Requisitos del entrenamiento de la potencia máxima aeróbica.

Componente	Requisitos mínimos
Duración	Más de 10 minutos

Intensidad Más del 70% del VO₂ máx.
 Frecuencia 2 -3 veces por semana

Por otra parte, Navarro (1993) establece unos parámetros del entrenamiento de resistencia en relación con la edad.

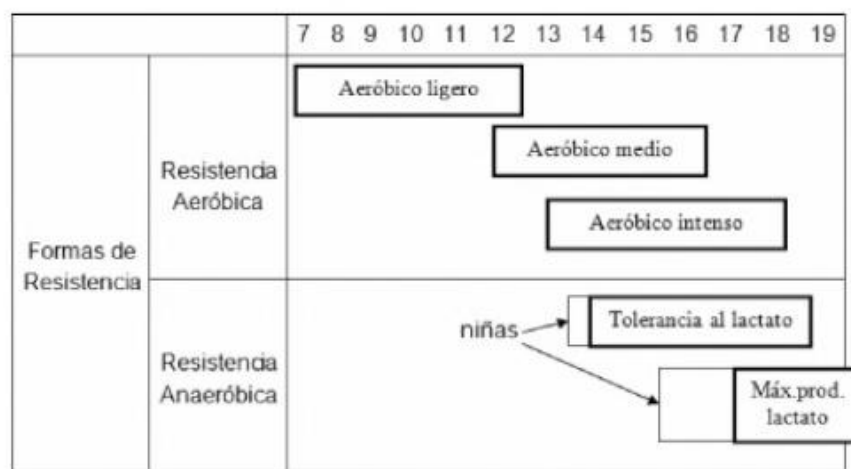


Figura 5. Entrenamiento de la resistencia con respecto a la edad (Navarro, 1993).

Según Timón y Hormigo (2010), desde edades tempranas se puede entrenar la resistencia debido a que los niños tienen la capacidad de responder a las cargas de trabajo ligeras que debe tener en cuenta intensidad, frecuencia y duración adecuados, por consiguiente el niño va a tener un efecto beneficioso por la mejora de la potencia aeróbica máxima.

Beneficios del entrenamiento de resistencia para la salud

Teniendo en cuenta los diversos beneficios del entrenamiento de resistencia, se presentan a continuación en la tabla x cada una de estos beneficios a nivel del sistema cardiovascular, metabólico, osteoarticular y psicológico.

Tabla 2. Beneficios del ejercicio de resistencia sobre la salud

<p>Beneficios para el sistema cardiovascular y respiratorio</p>	<p>Reduce la presión sanguínea sistólica y diastólica. Aumenta los niveles de colesterol HDL. Reduce los niveles de colesterol total. Reduce los niveles de triglicéridos en sangre. Reduce la grasa corporal total y la intraabdominal. Aumenta la capacidad aeróbica y la capacidad funcional. Reduce la FC de reposo y aumenta la capacidad funcional del corazón. Mejora la función pulmonar. Aumenta el volumen de sangre y la capacidad de irrigación a los diferentes órganos.</p>
<p>Beneficios a nivel metabólico</p>	<p>Mejora la tolerancia a la glucosa y reduce las necesidades de insulina en diabéticos. Aumenta la capacidad de producir ATP. Aumenta el metabolismo basal. Aumenta la capacidad de utilización de ácidos grasos. Aumenta la capacidad funcional de las diferentes vías metabólicas productoras de ATP.</p>
<p>Beneficios para el sistema osteoarticular y muscular</p>	<p>Reduce el riesgo de osteoporosis. Aumenta los niveles de fuerza. Reduce la pérdida de fuerza en personas mayores. Ayuda a mantener las características estructurales de ligamentos y tendones. Aumenta la densidad capilar en la musculatura.</p>

		Aumenta los depósitos de ATP-PC y glucógeno muscular.
Beneficios	a	Reduce la ansiedad y la depresión.
nivel cognitivo y		Aumenta la sensación de bienestar.
emocional		Mejora la autoestima y la apariencia física.

Tomado de Forteza, Comellas y López (2006).

2.6 Metodología

2.6.1 Tipo de Investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo y experimental, la cual consiste en someter a un objeto o grupo de individuos a determinados estímulos manipulados o controlados con el fin de observar los efectos o reacciones que se producen (Tamayo, 2003; Arias, 2012), además el diseño es pre-experimental debido a que en la investigación se realiza un pre-test, luego se aplica el estímulo y por último una medición final (post-test) con un solo grupo (Arias, 2012). Por otra parte, el muestreo es no probabilístico de tipo intencional en donde los individuos son escogidos con base en criterios o juicios preestablecidos por el investigador (Arias, 2012).

2.6.2 Población

El Colegio San Antonio Sede San Francisco del barrio el Páramo, Municipio de Villa del Rosario, atiende niños(as) de los grados transición hasta quinto primaria y cuenta con una población de 270 estudiantes con edades comprendidas entre los 5 hasta los 12 años, de bajo nivel socioeconómico como se estableció en el P.E.I por parte de los docentes de esta institución.

2.6.3 Muestra

Los participantes del estudio son 15 niños (Edad $9,33 \pm 1,17$ años, peso corporal $29,62 \pm 7,33$ kg, talla $131,87 \pm 10,68$ cm) y 9 niñas (Edad $9,00 \pm 0,50$ años, peso corporal $28,04 \pm 4,78$ kg, talla $134,56 \pm 6,57$ cm) del grado 4°, 16 niños (Edad $10,50 \pm 1,03$ años, peso corporal $30,86 \pm 5,31$ kg, talla $134,63 \pm 5,94$ cm) y 10 niñas (Edad $11,00 \pm 1,33$ años, peso corporal $37,70 \pm 9,33$ kg, talla $143,50 \pm 7,05$ cm) del grado 5°, para un total de 50 estudiantes.

Criterios de inclusión

- Para participar en el estudio el niño debía estar en el grado 4 o 5.
- Asistir a todas las sesiones de clases de educación física en las cuales se ejecutará el programa diseñado.
- Firmar el consentimiento informado por escrito de aceptación para participar en el estudio tanto por los estudiantes como por sus representantes legales.

Criterios de exclusión

- Presentar alguna lesión o patología osteomuscular que impidiera el desarrollo normal del estudio.
- No participaran en el estudio los niños a quienes los padres no autorizaron o dejaron participar, por lo cual no se evalúan por prevenir riesgos y evitar inconvenientes con padres de familia.

Dado que se trata de una investigación con menores de edad, se realizó una reunión con los padres de familia o tutores legales para darles a conocer el objetivo del estudio al igual que el test a aplicar y plan de entrenamiento enfocado a la resistencia aeróbica. Por consiguiente, debían firmar un consentimiento informado por escrito tanto los

padres como niños participantes dando autorización para desarrollar el proyecto y ceder los resultados con fines investigativos.

2.6.4 Programa de intervención recreo deportivo enfocado en la resistencia aeróbica

Teniendo en cuenta el diagnóstico y situación que se presenta en la institución de primaria en la que realizo mi práctica integral docente, no hay asignado un docente especializado en el área de educación física que ejecute un programa de actividades físicas, recreativas o deportivas con la carga óptima que se adapte a la capacidad de los estudiantes, esto con el propósito de optimizar la condición física desde edades tempranas desarrollando en este caso la capacidad aeróbica. Por tanto, para cumplir con los objetivos de la presente investigación se llevó a cabo por fases una secuencia de actividades como se observa en el siguiente figura 6.

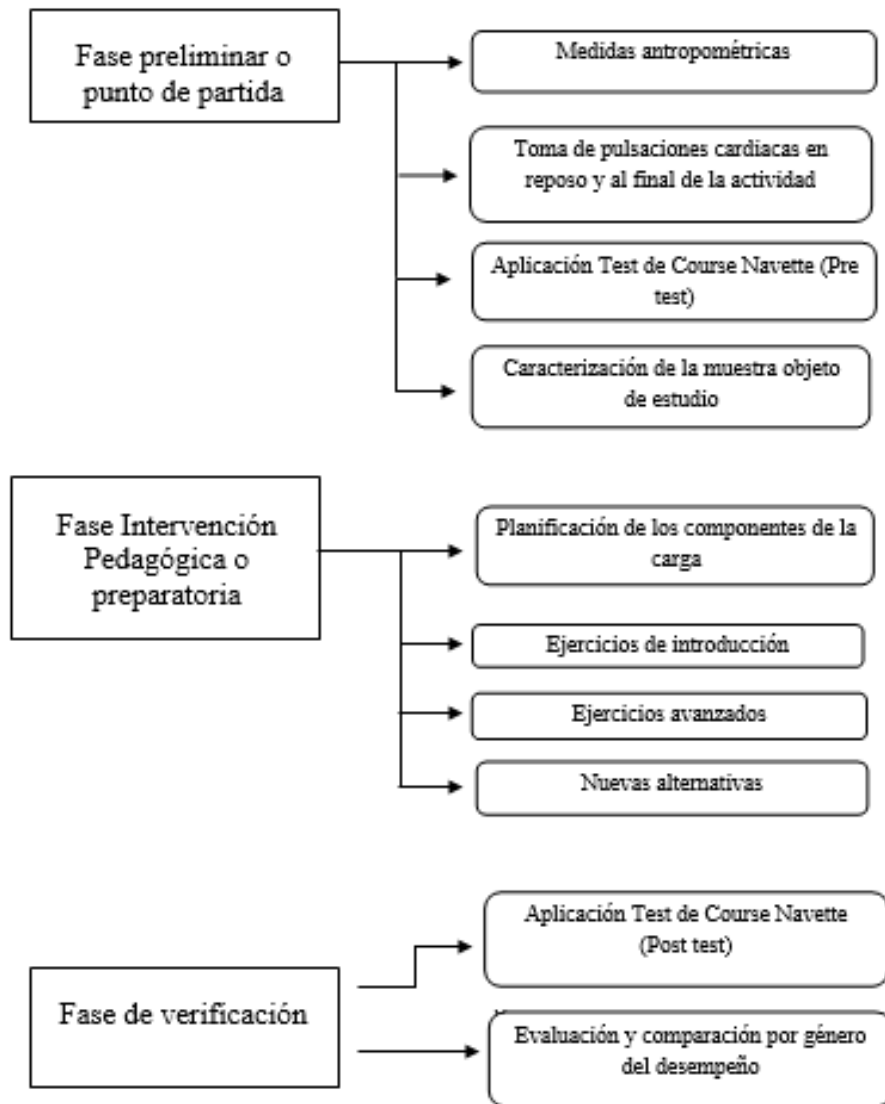


Figura 6. Fases del proyecto de investigación

Fase preliminar o punto de partida

Medidas antropométricas

Es muy esencial a la hora del estudio ya que nos permiten conocer las características generales de los estudiantes objeto de estudio por género, observando cómo esta anatómicamente o muscularmente, además que permite analizar si se encuentra dentro de los parámetros adecuados de peso en relación a la edad y estatura. Por consiguiente, se registró la edad de los estudiantes al igual que se tomó el peso corporal y la talla con la menor cantidad de ropa y descalzo en la institución educativa San Francisco, durante la clase de educación física.

Toma de pulsaciones cardíacas en reposo y al final de la actividad

La frecuencia cardíaca en reposo y en esfuerzo es primordial tomarla, para así tener determinar los cambios que se producen tras diferentes esfuerzos físicos. Así mismo, se puede reconocer en relación a la escala Borg la intensidad que demanda el test para el estudiante. Por tal motivo, se registrara la frecuencia cardíaca en reposo (ppm) y tras finalizar el esfuerzo físico.

Aplicación Test de Course Navette (Pre-test)

El propósito de este test es medir la capacidad aeróbica la cual tiene relación con salud, niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable. Para su aplicación se requiere de un gimnasio o un espacio lo suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, con el protocolo del test y un reproductor de CD.

Ejecución: El niño/a se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se

incrementará en 0,5 km/h/min (1 minuto es igual a 1 palier). La prueba terminará cuando el niño/a no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio. De lo contrario, la prueba terminará cuando el niño se detiene debido a la fatiga.

Instrucciones: Este test consiste en ir y volver corriendo una distancia de 20 metros. La velocidad será controlada por medio de un CD que emite sonidos a intervalos regulares. Adecuará su ritmo al sonido con el fin de estar en uno de los extremos de la pista de 20 metros cuando el reproductor emita un sonido.

Una precisión dentro de uno o dos metros será suficiente. Tocar la línea al final de la pista con el pie, girará bruscamente y correrá en la dirección opuesta. Al principio, la velocidad será baja, pero se incrementará lentamente y de manera constante cada minuto. Su objetivo en la prueba será seguir el ritmo marcado el mayor tiempo que le sea posible. Por lo tanto, deberá detenerse cuando ya no pueda mantener el ritmo establecido o se sienta incapaz de completar el período de un minuto. Recordará el último número anunciado por el reproductor cuando se detenga, pues este será su puntuación.

La duración del test variará según el individuo: cuanto más en forma esté, más durará el test. En resumen, la prueba es máxima y progresiva, es decir, fácil al principio y más exigente hacia el final.

Práctica y número de ensayos: Esta prueba se realizará una vez.

Puntuación: Una vez que el niño/a se detiene, se registra el último medio palier completado. *Ejemplo:* una puntuación de 6.5 estadios. Si es necesario una mayor precisión (por ejemplo, estudios de intervención con el objetivo de detectar pequeños

cambios), se podrá registrar el tiempo final empleado en la prueba expresado en segundos, en lugar de medios estadios completados.

Por otro lado, tras registrar el último pailer y velocidad alcanzada de cada niño y niña se utilizará la ecuación propuesta por Leger et al. (1988, 2013) para estimar el consumo máximo de oxígeno ($VO_2\text{máx}$) a partir del resultado en el test Course Navette.

$$VO_2\text{máx}=31,025 + (3,238*V) - (3,248*E) + (0,1536*V*E)$$

Donde V es la velocidad (en km/h^{-1}) final alcanzada en el test ($V=8+0,5\times\text{último estadio completado}$) y E es la edad (en años).

Fase de intervención pedagógica o preparatoria

Durante las clases de educación física con el grado 4to y 5to se desarrollara un programa de actividades recreativas y deportivas, tal como se muestra en la tabla x en la cual se ejecutarán 2 actividades por cada clase con una duración de 1 hora, cabe mencionar que se realizaran 2 sesiones por semana. De esta manera, la sesión de clase estuvo estructurada en 3 partes primordiales. En primer lugar en la parte inicial se realizó movilidad articular (5 min) y un calentamiento general (10 min) antes de realizar las actividades propuestas para la parte principal, en esta se establecieron como se muestra en la tabla 3, 2 actividades ejecutadas por 20 min cada una, además entre las cuales se tuvo un tiempo de recuperación de 2 min. Por último, en la parte final de la clase de educación física se ejecutan estiramientos estáticos para la vuelta a la calma con los estudiantes.

Tabla 3. Actividades recreativas y deportivas

Semana	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Sesión de clase				
Parte inicial (15 min)	Movilidad articular Calentamiento general	Movilidad articular Calentamiento general	Movilidad articular Calentamiento general	Movilidad articular Calentamiento general
Parte principal (60 min)	Actividades recreativas y deportivas	Actividades recreativas y deportivas	Actividades recreativas y deportivas	Actividades recreativas y deportivas
Actividad 1	Recorre y vence	Toma la bandera	Pasa y gana	Drible de persecución
Actividad 2	Juega y anota	Relevo de cuerdas	Balón hacia las esquinas	Te atraparé
Actividad 3	Ocupa mi lugar	Persecución en cadena	Topes de pasos grandes	Entrenamiento terreno
Actividad 4	3000 m por equipos	A coger la liebre	Atrapar al contrario	Detente liebre, ¡Corre liebre!
Parte final (5 min)	Estiramiento estático	Estiramiento estático	Estiramiento estático	Estiramiento estático

Planificación de los componentes de la carga

En el diseño de los juegos se va a tener en cuenta el método continuo que se caracteriza porque el ejercicio no está interrumpido por periodos de descanso extensos, manteniéndose la intensidad a lo largo del ejercicio, en lo cual este método tiene la finalidad de mejorar la capacidad aeróbica (Forteza, Comellas y Viñaspre, 2006).

Ejercicios de introducción

En primera medida, se diseñaran ejercicios con cargas de entrenamiento bajas para lograr la adaptación del estudiante, además que será teniendo en cuenta la capacidad aeróbica determinada en pre-test para que así el alumno pueda soportar la exigencia física, sin abandonar el juego a aplicar.

Ejercicios avanzados

A medida que el alumno va obteniendo una adaptación a las cargas de entrenamiento durante las 2 primeras semanas, en las siguientes se elevara la exigencia física para lograr una supe compensación y así pues incrementar la capacidad aeróbica del alumno, por ende se va a tener en cuenta el aumento progresivo de la carga de trabajo.

Fase de verificación

Tras terminar de aplicar el programa de actividades recreativas y deportivas planificadas durante un mes para un total de 4 sesiones de clase constituidas por 2 horas, se realizó de nuevo el test de Course, tomando la frecuencia cardíaca en reposo y al finalizar el esfuerzo físico con la finalidad de comparar por género el desempeño obtenido en pre-test y post-test. Además se anotó la velocidad máxima alcanza y el último periodo o estadio alcanzado.

2.6.5 Análisis de datos

Los datos recolectados fueron tabulados en el programa Microsoft Excel V2016, en el cual se realizó la estadística descriptiva de promedio y desviación estándar de cada una de las variables objeto de estudio. Por otra parte, en el software estadístico IBM SPSS V25 (Demo) se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la estadística paramétrica Prueba T Student para muestras relacionadas para comparar las medias del VO2 Máx en pre-test y pos-test de los hombres de 4to y 5to grado y por ultimo una estadística no paramétrica Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas para comparar las medias en mujeres del VO2 Máx en pre-test y pos-test.

2.6.6 Normas éticas

Para el desarrollo de este proyecto se tuvo presente las normas éticas para investigaciones con seres humanos establecidas en la declaración de Helsinki (2013), al igual que los estándares éticos para investigaciones en ciencias del deporte y del

ejercicio (Harriss & Atkinson, 2013). Además, el estudio se llevó a cabo de acuerdo al comité de ética en investigación e impacto ambiental de la Universidad de Pamplona, estructurado en la resolución N° 030 del 16 de enero de 2014.

2.7 Resultados

En la tabla 4 se puede apreciar las características generales de los estudiantes por grado y género, evidenciando que los de 5to grado tienen mayor edad que los de 4to tanto hombres como mujeres. En cuanto al peso corporal los de 4to obtuvieron un valor inferior a diferencia de los estudiantes de 5to, en donde se observa en las mujeres un peso relativamente alto para la edad. Por otro lado, las estudiantes de 5to grado tienen una estatura superior a los demás estudiantes.

Tabla 4. Características generales de los estudiantes por grado y género.

Grado	Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)
4to	Masculino (13)	9,38±1,26	30,18±7,15	133,77±2,77
	Femenino (8)	9,00±0,53	28,03±5,11	134,38±7,00
5to	Masculino (15)	10,47±1,06	30,58±5,38	133,93±5,44
	Femenino (9)	11,00±1,41	37,77±9,90	144,44±6,78

Seguidamente en la tabla 5, se observa en los niños de 4° una disminución en la frecuencia cardíaca en reposo y un aumento del periodo, velocidad máxima y VO2 Máx en pos-test.

Tabla 5. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niños de 4°.

4to grado Hombres (13) Variables	Pre-test		Pos-test	
	X	DE	X	DE
FC Reposo (ppm)	101,15	13,62	94,85	13,35
FC Final (ppm)	163,15	26,52	162,31	29,27
Periodo	3,76	1,50	4,67	0,99
Velocidad Máxima (Km/h)	9,80	0,80	10,19	0,43
VO2 Máx (Ml.kg.min)	46,45	4,17	49,24	2,66

Por otra parte, se presenta en las niñas de 4° grado una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y un incremento en la frecuencia cardíaca final, periodo, velocidad máxima y VO2 Máx en pos-test.

Tabla 6. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niñas de 4°.

4to grado Mujeres (8) Variables	Pre-test		Pos-test	
	X	DE	X	DE
FC Reposo (ppm)	104,88	11,80	101,25	16,00
FC Final (ppm)	156,25	24,12	167,88	22,75
Periodo	2,38	0,51	3,75	0,26
Velocidad Máxima (Km/h)	9,18	0,25	9,75	0,26
VO2 Máx (Ml.kg.min)	44,24	1,55	46,83	1,11

En cuanto a los niños de 5° grado, se evidencia en la tabla 7 que alcanzaron un mayor periodo y velocidad en pos-test, así mismo aumentaron su VO2 Máx de 46.18 ml.kg.min a 48,62 ml.kg.min. Cabe agregar que hubo un incremento en la frecuencia cardíaca al finalizar la prueba en pos-test.

Tabla 7. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niños de 5°.

5to grado Hombres (15) Variables	Pre-test		Pos-test	
	X	DE	X	DE
FC Reposo (ppm)	96,13	6,56	94,07	13,55
FC Final (ppm)	170,53	22,47	184,67	19,87
Periodo	4,43	1,26	5,40	1,50
Velocidad Máxima (Km/h)	10,13	0,69	10,63	0,83
VO2 Máx (Ml.kg.min)	46,18	2,87	48,62	3,50

En la tabla 8 se encuentra los resultados del pre y pos test obtenidos en la prueba por las niñas de 5° grado, observando valores superiores en la frecuencia cardíaca en reposo y al final en pos-test, igualmente un periodo, velocidad máxima y VO2 Máx un valor más alto.

Tabla 8. Variables obtenidas en el test de Course Navette con los niñas de 5°.

5to grado Mujeres (9)	Pre-test		Pos-test	
	Variables	X	DE	X
FC Reposo (ppm)	99,11	9,13	103,11	18,49
FC Final (ppm)	167,11	29,63	176,22	29,23
Periodo	3,22	0,83	3,61	0,65
Velocidad Máxima (Km/h)	9,38	0,48	9,72	0,36
VO2 Máx (Ml.kg.min)	41,55	3,60	43,18	3,64

Por otra parte, se obtuvo una distribución normal de los datos obtenidos en la prueba de Course Navette en pre-test tanto en los niños y niñas de 4to y 5to grado ($p > 0,05$), en cambio en pos-test se encontró una distribución no normal en las niñas de ambos grados.

Tabla 9. Normalidad de los datos del VO2 Máx por grado y género.

Prueba de Normalidad Shapiro - Wilk			
Grado	Género	VO2 Máx Pre-test	VO2 Máx Pos-test
4to	Masculino (13)	0,69*	0,21*
	Femenino (8)	0,07*	0,01
5to	Masculino (15)	0,48*	0,24*
	Femenino (9)	0,71*	0,00

*Distribución normal de los datos ($p > 0,05$)

Teniendo en cuenta la distribución normal del VO2 Máx en pre-test y pos-test en los estudiantes, se aplicó la estadística paramétrica T Student para muestras relacionadas. Por consiguiente, se presente en la tabla 10 la diferencia significativa ($p < 0,05$) obtenida en la prueba, por lo cual se afirma que los estudiantes de 4to y 5to grado aumentaron su capacidad aeróbica.

Tabla 10. Comparación del VO2 Máx en pre-test y pos-test de los estudiantes por grado.

Prueba T Student para muestras relacionadas		
Grado	Género	VO2 Máx Pre test - Pos test
4to	Masculino (13)	0,04*
5to	Masculino (15)	0,00*

*Diferencia significativa ($p < 0,05$)

Por último, al no existir una distribución normal de los datos en pos-test del VO2 Máx en las estudiantes de 4to y 5to grado, se realizó una estadística no paramétrica como se evidencia en la tabla 11, en donde se presenta en las niñas de 4to grado una diferencia significativa ($p < 0,05$) que indica un mayor rendimiento aeróbico.

Tabla 11. Comparación del VO2 Máx en pre-test y pos-test de las estudiantes por grado.

Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas			
Grado	Género	VO2 Máx Pre-test	VO2 Máx Pos-test
4to	Femenino (8)		0,01*
5to	Femenino (9)		0,11

*Diferencia significativa ($p < 0,05$)

2.8 Discusión

Entre los principales objetivos de esta investigación fue diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en los estudiantes de 4to y 5to grado del Colegio San Francisco del municipio Villa del Rosario y comparar a partir del post test de ida y vuelta 20 metros de Course Navette los resultados obtenidos por los niños y niñas de 4to y 5to grado del colegio San Francisco. De esta manera, se encontró una distribución normal de los datos obtenidos en pre-test tanto en niños y niñas de 4to y 5to grado ($p > 0,05$), sin embargo en pos-test hubo una distribución no normal en las niñas de ambos grados ($p < 0,05$). Por otra parte, se presentó diferencias significativas ($p < 0,05$) en los estudiantes de 4to y 5to grado,

igualmente en las niñas de 4to grado. Por consiguiente, el programa de actividades recreativas y deportivas incremento la capacidad aeróbica de los estudiantes tanto por grado y género.

En las últimas décadas diversos estudios establecen que la capacidad aeróbica es un potente indicador de salud en niños y adolescentes (Ortega, Ruiz, Castillo y Sjostrom, 2005; Ruiz et al., 2009). De manera similar, en un estudio longitudinal se encontró que los niños que tenían una alta capacidad aeróbica tendrían menor riesgo de desarrollar sobrepeso/obesidad durante la pubertad (Ortega et al., 2011). Además, se destaca que una investigación reciente con 700.00 adolescentes, evidencio que una mayor capacidad aeróbica se relacionaba con un menor riesgo de infarto de miocardio futuro (Hogstrom, Nordstrom y Nordstrom, 2014).

Por todo lo anterior, no solo es importante la valoración de la capacidad aeróbica para identificar el estado de forma del niño, joven o adolescente, sino también para planificar unas cargas de entrenamiento para aumentar la capacidad aeróbica, tal como se propuso en el presente trabajo, resaltando que se considera de gran relevancia desde el punto de vista clínico y de salud pública la capacidad aeróbica (Cadenas-Sánchez et al., 2014), en el cual se aplicó el test de Course Navette por ser el test más fiable (Castro-Pinero et al., 2010) y válido (Artero et al., 2011) en la literatura científica con niños de más de 6 años y adolescentes.

Entre los hallazgos encontrados en la literatura científica se encuentra un estudio con jóvenes (Reyes, 2015) con los cuales se desarrolló un programa de actividad física aeróbica durante 24 sesiones, con una frecuencia de 3 veces por semana, la cual incremento de manera significativa con el grupo experimental su VO₂máx de 47,30 a 51,29 ml/kg/min ($p < 0,001$), tal evidencia se asemeja a los resultados obtenidos en este

estudio en donde los niños de 4to aumentaron su capacidad aeróbica de 46,45 a 48,24 ml.kg.min y en los de 5to de 46,18 a 48,62 ml.kg.min. No obstante, en el grupo control que realizaba la clase de educación física normalmente sin aplicación de un programa no incrementó significativamente el VO₂máx (41,43 a 41,84 ml/kg/min) ($p < 0,576$). De esta manera, se establece que las clases de educación física habituales no son lo suficientemente adecuada para desarrollar la capacidad aeróbica. Por ello, un programa de actividades recreativas y deportivas enfocadas en la resistencia aeróbica puede ser una buena alternativa para el desarrollo aeróbico de niños y niñas de educación primaria.

Cabe destacar que uno de los problemas a nivel de la educación primaria en Colombia es la falta de docentes especialistas en áreas de la educación física y el entrenamiento deportivo que orienten de forma correcta la asignatura de educación física, así mismo las pocas horas destinadas y programadas en los centros educativos no son suficientes para desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades condicionantes, en especial la resistencia aeróbica en la cual por lo mínimo se debe destinar 4 horas distribuidas en dos sesiones no consecutivas. Lo anterior, se asemeja a la situación preocupante vivida en España en donde los niños de edad escolar tienen programa un máximo de 3 horas semanales de educación física, lo cual según diversos autores afirman que este número de horas no concuerdan con las recomendadas para niños y adolescentes (Aznar, Webster y López, 2006). Por otro lado, se manifiesta que la duración de una clase y el tiempo real que se dedica al compromiso motor o de práctica motriz es muy escaso, ya que entre el 15 y el 35% del tiempo de clase se dedica a procedimientos organizativos (Cantó, Calvo y Morillas, 2010).

La principal limitación en la investigación es el reducido tamaño muestral, en donde se tuvo que excluir a 5 alumnos por que fueron retirados del colegio y 2 por encontrarse

enfermos. Por esta razón, el tamaño de los grupos se presenta desequilibrado. Por otro lado, en los resultados de la prueba podrían estar parcialmente influenciados por el poco control de las variables, las cuales no fueron establecidas en los criterios de exclusión para no reducir aún más la muestra de estudio. En cuanto a las fortalezas, se trata del primer estudio en el colegio enfocado en desarrollar la capacidad aeróbica a partir del diseño de actividades recreativas y deportivas que servirán como guía para el docente a cargo de la clase de educación física.

2.9 Conclusiones

Los niños de 4to y 5to grado obtuvieron un volumen máximo de oxígeno superior a diferencia de las niñas que presentaron valores inferiores. Por otra parte, se encontró diferencias significativas al comparar las medias del VO₂ Máx en pre-test y post-test ($p < 0,05$), excepto con las niñas de 5to con quienes no existió diferencia significativa ($p > 0,05$), por lo cual no aumentaron su capacidad aeróbica.

El programa de actividades recreativas y deportivas enfocado en la resistencia aeróbica fue efectivo cumpliendo con el objetivo propuesto de incrementar el rendimiento aeróbico de los estudiantes tanto por grado y género, además el método continuo planificado es adecuado para el desarrollo de la capacidad condicional de resistencia y la carga de trabajo fue acorde a la capacidad aeróbica de los niños(as) evaluados.

2.10 Referencias bibliográficas

Arias Odón, F. D. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.

- Artero, E.G., Espana-Romero, V., Castro-Pinero J, et al. (2011). Reliability of field-based fitness tests in youth. *International journal of sports medicine*, 32(3), 159-69.
- Asociación Médica Mundial (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Aznar, L.S., Webster, T. & López, C.J. (Eds.). (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*.
- Cadenas-Sánchez, C., Alcántara-Moral, F., Sánchez-Delgado, G., Mora-González, J., Martínez-Téllez, B., Herrador-Colmenero, M., Jiménez-Pavón, D., Femia, P., Ruiz, J. y Ortega, F. (2014). Evaluación de la capacidad cardiorrespiratoria en niños de edad preescolar: adaptación del test de 20m de ida y vuelta. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1333-1343.
- Cantó, G.E., Calvo, J.A. & Morillas, P.M. (2010). Las pérdidas de tiempo en las clases de Educación Física del tercer ciclo de educación primaria. *Efdeportes Revista Digital*, 14(141).
- Castro-Pinero J, Artero EG, Espana-Romero V, et al. Criterion-related validity of field based fitness tests in youth: a Systematic review. *British journal of sports medicine* 2010; 44(13): 934-43.
- Forteza, K., Comellas, J. y López, P. (2006). *El entrenador personal. Fitness y salud*. 2da edición. España, Editorial Hispano Europea.
- Galera, A. (2013). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica. (I) la carrera económica. *Apunts, Educación Física y Deportes*, n° 133, 77-83. Doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.08](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.08)

Gallardo, J. (2010). Los juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la resistencia en niños del segundo ciclo de la enseñanza primaria. *Revista Digital EFDeportes*, Año 15 N°144. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd144/los-juegos-predeportivos-de-atletismo.htm>

García, M., Martínez, E., Carrasco, L., Alcaraz, P. y Pradas, F. (2007). Medición del VO₂ máx a través de la prueba de Course Navette en alumnos de educación secundaria obligatoria y bachillerato. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 8, 25-32. Recuperado de <http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2013/04/revista-colef-8.pdf>

Gibert, A., Sánchez, P., Otañez, A. y Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014

Gil, P. (2007). *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Sevilla, España: Editorial Deportiva WANCEULEN.

Gómez-Campos, R., Arruda, M., Almonacid-Fierro, A., Holbold, E., Amaral-Camargo, C., Gamero, D., Marco, A. y Cossio-Bolanos, M. (2014). Capacidad cardio-respiratoria de niños escolares que viven a moderada altitud. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(2). doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062014000200008>

Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Madrid: Martínez Roca.

Harriss, D., & Atkinson, G. (2013). Ethical standards in sport and exercise science research: 2014 update. *International Journal of Sports Medicine*, 34(12), 1025-1028. doi: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1358756>

Hidalgo, C. y Galeano, C. (2015). *Conocimiento de los procesos cognitivos básicos a través de actividades lúdicas, recreativas y deportivas en niños en condición de discapacidad* (Trabajo de grado). Universidad de San Buenaventura, Cali.

Hogstrom, G., Nordstrom, A. & Nordstrom, P. (2014). High aerobic fitness in late adolescence is associated with a reduced risk of myocardial infarction later in life: a nationwide cohort study in men. *European heart journal*.

Isidro, F., Heredia, J., Pinsach, P. y Ramón, M. (2014). *Manual del entrenador personal. Del Fitness al Wellness*. 2da edición. Badalona: España, Editorial Paidotribo.

Jardí, C. y Rius, J. (2004). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. 7ma edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Kerlinger, P., Burger, J., Cordell, H.K., Decker, D.J., Cole, D.N., Landres, P., et al. (2013). *Wildlife and recreationists: coexistence through management and research*. 3rd ed.: Island Press.

Lèger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C. y Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal Sports Sciences*, 6(2), 93-101. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640418808729800>

Léger, L.A., Mercier, D. y Gadoury, C. (2013). Test de Ida y Vuelta de 20 Metros para Valorar en Varias Etapas la Aptitud Física Aeróbica. *Revista Educación Física*, 29(2). Recuperado de: <https://g-se.com/test-de-ida-y-vuelta-de-20-metros-para-valorar-en-varias-etapas-la-aptitud-fisica-aerobica-1584-sa-357cfb27231c97>

Martínez, A., Aix, J., Martínez, J. y Leyva, B. (2017). Evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 21(1), 3-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6051846>

Meléndez, A. (2000). *Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio*. Madrid, España: Gymnos.

Michalos, A. (2012). *Global Report on Student Well-Being: Volume IV: Religion, Education, Recreation, and Health*. 2nd ed.: Springer Science & Business Media.

Michalos, A. C. (2012). *Global Report on Student Well-Being. Volume IV: Religion, Education, Recreation, and Health*. 2nd ed.: Springer Science & Business Media.

Mitjans, P., Costa, J., Rodriguez, A. y Ruíz, R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica en las clases de educación física en la Universidad de Pinar del Río. *Revista Digital EFDeportes*, Año 18 – N°184. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

Mosqueda, A. (2011). Variantes de juego para desarrollar la capacidad física resistencia en los niños y niñas de 9 a 11 años de la circunscripción 44 del reparto Cepero Bonilla en el municipio de Colombia. *Revista Digital EFDeportes*, Año 16 N°159. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd159/juegos-para-desarrollar-la-resistencia.htm>

Ortega FB, Labayen I, Ruiz JR, et al. Improvements in fitness reduce the risk of becoming overweight across puberty. *Medicine and science in sports and exercise* 2011; 43(10): 1891-1897.

Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., & Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11.

Perdersen, B. & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 16(1), 3-63.

Reyes, T. (2015). Efecto de un programa de actividad física sobre el rendimiento aeróbico en jóvenes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 53-61. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239537>

Rodríguez, A. (2010). Propuesta de variantes de juegos para elevar la resistencia aeróbica en el sexo femenino de la categoría 10-11 años en aéreas especiales del atletismo. *Revista Digital EFDeportes*, Año 15 N°150. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd150/juegos-para-la-resistencia-aerobica-en-atletismo.htm>

Rodríguez, F. (2000). Entrenamiento de la resistencia en los niños y los jóvenes. *PubliCE*. Recuperado de <https://g-se.com/entrenamiento-de-la-resistencia-en-los-ninos-y-los-jovenes-103-sa-557cfb271029c9>

Ruiz JR, Castro-Pinero J, Artero EG, et al. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 43(12), 909-923.

Ruiz, J., Ortega, F., Rizzo, N., Villa, I., Hurtig-Wennlöf, A., Oja, L. & Sjöström, M. (2007). High Cardiorespiratory fitness is associated with low metabolic risk score in children; The European Youth Heart Study. *Pediatric Research*, 61(3), 350-355. Doi: <https://doi.org/10.1203/pdr.0b013e318030d1bd>

Ruiz, R., Bermejo, F., Cano, A., Pérez, J., Piris, M., Sánchez, S., Grajal, L. y Romero, B. (2005). Resistencia en niños de 4° Primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 200-213. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artresistencia8.htm>

Shephard, R. y Astrand, P. (2007). *La resistencia en el deporte*. 2da edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.



Solorzano, J. y Tariguno, Y. (2010). *Actividades lúdicas para mejorar el aprendizaje de las matemáticas*. Universidad Estatal de Milagro. Guayaquil, Ecuador.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. Cuarta edición. Balderas, México: Editorial Limusa.

Timón, L. y Hormigo, F. (2010). *Propuestas educativas para la mejora de la resistencia en la educación física en la etapa secundaria*. 1ra edición. Sevilla, España: Editorial Deportiva WANCEULEN.