



## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

MIGUEL ANGEL VIVAS ALFONSO

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



## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

MIGUEL ANGEL VIVAS ALFONSO

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



## DEDICATORIA

Esta meta que hoy estoy culminando, se la quiero agradecer principalmente a Dios, porque él me dio toda la sabiduría para poder cumplir este objetivo y nunca me abandono, ni dejo que me rindiera.

A mis padres, que de una u otra manera hicieron parte de este bello proceso de aprendizaje, siempre me apoyaron incondicionalmente, y estoy seguro que están muy orgullosos de mí.

A mi familia, a los que creyeron en mí, en que elegí lo mejor para mi vida, a ellos los agradecimientos más sinceros.



## AGRADECIMIENTOS

Primero que todo quiero darle las gracias a Dios por habernos dado la vida, por darnos la oportunidad de poder estudiar una carrera universitaria, brindarnos mucha sabiduría y perseverancia para así poderla culminar de la mejor manera.

A nuestros familiares porque siempre fueron un apoyo muy importante en todo el proceso académico, dándonos ese cariño y esa fuerza para salir adelante, a ellos muchas gracias.

AL SUPERVISOR DE MI PROYECTO por brindarme sus conocimientos por tenerme paciencia y guiarme en este proceso tan complejo, muchas gracias un excelente profesor un excelente ser humano.

A LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA por ser fuente de conocimiento y sabiduría para nuestra formación como profesionales.

AL COLEGIO INSTITUTO TECNICO GUIMARAL por abrirnos las puertas y poder ejecutar nuestra practica integral y propuesta pedagógica.

Al ultimar mi trabajo de graduación quiero agradecer también de forma muy especial a todos los profesores de la universidad que me brindaron sus conocimientos y apoyo para lograr culminar esta carrera universitaria.

## 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 o un poco más, 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 mi práctica integral docente realizare los planes de clase de acuerdo al plan de área para los grados de secundaria que me fueron asignados, y por otro lado desarrollar una propuesta de investigación que fortalezca una debilidad diagnosticada.



## JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta pedagógica surge de la necesidad de poder incentivar la práctica de la actividad física, implementando actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica, con el propósito de mejorar la condición física en los estudiantes del grado 11E del Instituto Técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta.

Las actividades recreativas y deportivas son la mejor manera de que los estudiantes, trabajen en las clases de educación física, ya que a la edad en la que se encuentran los estudiantes de undécimo grado, es una edad en la cual son muy sedentarios, debido a varios factores, entre esos la falta de motivación a las clases de educación física.

Desde la educación física, tenemos la oportunidad de incitar a la práctica de la actividad física, dando a conocer todos los beneficios que esta trae, de esta manera no solo estaremos consiguiendo los objetivos del área, sino que contribuiremos a mejorar la calidad de vida de estos estudiantes.



## OBJETIVOS

### GENERAL

Ejecutar la práctica integral docente estipulada por el pensum académico del año 2006 de la licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes en la institución educativa instituto técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta bajo la supervisión de la docente Zaida María Villamizar Rico docente de educación física en la institución en la jornada de la tarde.

### ESPECÍFICOS

- Identificar la metodología de enseñanza de la educación física en la institución.
- Diagnosticar las falencias en la institución para poder solucionar a través de un trabajo pedagógico.
- Elaborar y aplicar la propuesta pedagógica para poder fortalecer la falencia que se observó al comienzo del proceso.
- Orientar la asignatura de educación física en la institución educativa Instituto Técnico Guaimaral de los grados asignados al docente supervisor de prácticas.

## CAPITULO 1.

### INFORME DE LA OBERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

Mediante el diagnostico podemos observar el estado actual en que se encuentra la institución educativa técnico guaimaral, como su planta física, la cual está en muy buen estado, cuenta con docentes de una altísima calidad, cierta cantidad de material deportivo, pero aún hace falta mejorar ese material para que la propuesta y la práctica integral pueda llevarse a cabo de una mejor manera.

#### 1. COMPONENTE CONCEPTUAL

##### 1.1 IDENTIFICACIÓN

- **Nombre de la Institución Educativa:** INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL, SEDE B
- **Dirección:** calle 10AN n° 7e-134 barrio guaimaral
- **E-mail:** [colguaimaral@yahoo.es](mailto:colguaimaral@yahoo.es) Fax: (7) 5772567 Tel : (7) 5 773807
- **Código DANE:** 154001002977
- **Ubicación Física:** Departamento Norte de Santander, Municipio San José de Cúcuta Comuna 05
- **Propiedad Jurídica:** Institución Educativa Oficial, Secretaría de Educación Municipio de San José de Cúcuta.
- **Jornadas:** Mañana y Tarde
- **Calendario Escolar:** A
- **Ámbito:** Educación Formal
- **Niveles de educación:** Preescolar, Básica Ciclo Primaria, Básica Ciclo secundaria , Media Técnica y Académica
- **Especialidades:** Bachiderato académico y bachiderato técnico en: diseño gráfico y programación de computadores, comercio internacional, procesos agroindustriales, instrumentación de maquinaria y equipos industriales. La institución incluye a la población con necesidades educativas especiales (NEE), en particular con limitación auditiva, visual, cognitiva y motora, en los diferentes niveles de educación formal y, además formación en competencias laborales con acompañamiento del SENA.
- **Rectora:** Gloria Ligia Valencia Gómez
- **Acto administrativo de nombramiento:** Decreto 000127 de 2002



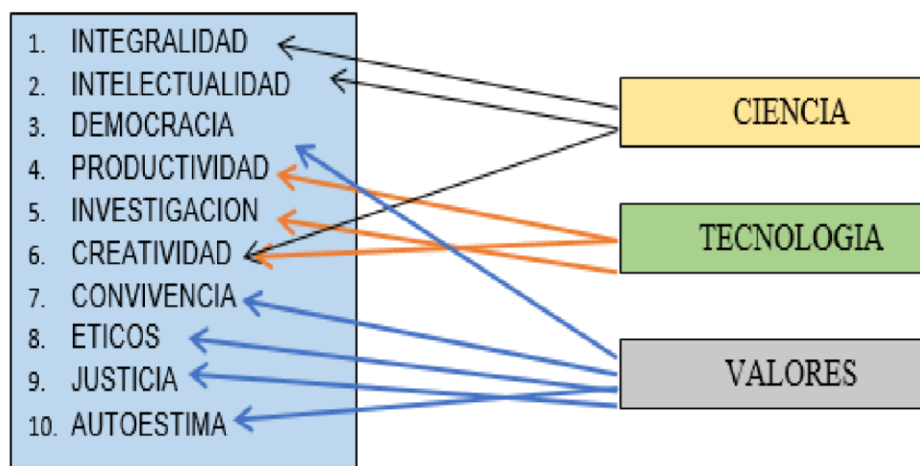
## 1.2 RESEÑA HISTORICA

El Instituto Técnico Guaimaral fue creado como un Instituto Nocturno de Bachiderato comercial mediante ordenanza N° 64 de noviembre 26 de 1962, con el fin de responder a las necesidades de capacitación para jóvenes y adultos del barrio guaimaral. En el año 1998 fue nombrada la actual rectora, Esp. Gloria Liga Valencia Gómez quien presenta un proyecto a la secretaria de educación para la ampliación de la jornada y obtiene el visto bueno del secretario Departamental mediante Oficio fechado noviembre 12 de 1999.

En noviembre 12 de 2002, a partir de la reorganización educativa se fusiono con las instituciones educativas: Colegio Hermógenes Maza, Centro docente Alma Luz Vega, Escuela Guaimaral 21 y Escuela Julián Pinzón. El 16 de mayo de 2006 se adscribe el Instituto de Educación Especial La esperanza, quedando como única razón social, Instituto Técnico Guaimaral.

## 1.3 FILOSOFIA INSTITUCIONAL

El instituto técnico guaimaral fundamenta los principios epistemológicos en proceso de construcción constante del ser humano del desarrollo físico y psíquico para interactuar en su entorno aplicando la inteligencia en competencias básicas ciudadanas y laborales preparados para las exigencias del mundo globalizado. Por ello propone una formación basada en los siguientes principios:





## 1.4 PEI- PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

### INTRODUCCION

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) es un documento creado mediante construcción colectiva para orientar los lineamientos institucionales que conllevan a direccionar el quehacer pedagógico ordenado por la Ley General de Educación, sus decretos reglamentarios y demás normas vigentes que rigen la educación en Colombia.

Por supuesto, consolidando las bases jurídicas de la educación colombiana, el enfoque pedagógico y la necesidad regional y local. Por tanto, se ha creado una Institución educativa que ofrece educación preescolar, básica, media académica y media técnica, mediante la fusión de las Instituciones Educativas, Hermógenes Maza, Centro Docente Alma Luz Vega Rangel, Escuela Guaimaral 21, Escuela Julián Pinzón e Instituto La Esperanza.

La institución educativa abre los espacios para la atención a población convencional y además para población con necesidades educativas especiales (NEE), tales como, limitación auditiva, visual, cognitiva, y motora.

El proyecto pretende el progreso o escalamiento de competencias cognitivas, laborales y actitudinales, de tal manera que desarrolle de forma significativa el potencial humano, optimice recursos y oportunidades, en procura de una formación integral y mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

### JUSTIFICACION

El proyecto Educativo Institucional (PEI), se justifica, dado que constituye una herramienta de construcción colectiva que permite a la institución educativa tener un norte en el proceso educativo desarrollado en la institución educativa y en el reto por mejorar la calidad de la misma y por supuesto, la posibilidad de plantear alternativas dinámicas que busquen la formación integral de los estudiantes, adoptando continuamente y a la par con los avances científicos y tecnológicos nuevas estrategias para la construcción de conocimiento y la búsqueda constante de alternativas para una mejor calidad de vida, que responda a las características y necesidades de los estudiantes, sus familias y su entorno (Ley 115 de 1994, artículo 73).



## PROPÓSITOS DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL – PEI

### PROPÓSITO GENERAL

Constituirse en propuesta educativa que privilegie el desarrollo humano integral de los estudiantes, de tal manera que apunte al mejoramiento de la sociedad y el contexto. Lo anterior, a partir de la consolidación de competencias, actitudes y valores que cimienten la sana convivencia, la calidad educativa y la inserción al mundo laboral y social.

### PROPÓSITOS ESPECIFICOS

Establecer las directrices, orientaciones, planes, proyectos, recursos y estrategias que propendan por el mejoramiento continuo de la calidad educativa, el fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes y la configuración de una comunidad educativa en búsqueda permanente de la excelencia.

Diseñar planes de estudios pertinentes, flexibles y en correspondencia con los estándares del Ministerio de Educación Nacional y las necesidades del contexto, para una oferta educativa actualizada, novedosa, integral y agradable que desarrolle las diferentes competencias.

### ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

El Aprendizaje Significativo corresponde al modelo pedagógico definido para el Instituto Técnico Guaimaral, el cual se entiende como el proceso a través del cual un nuevo conocimiento se relaciona o parte de una forma, no al azar e intrínseca, con el conocimiento previo que tiene el individuo o aprendiz, sobre lo nuevo que aprende. Según Ausubel (1963), es el mecanismo que tenemos los seres humanos preferentemente para adquirir y almacenar nuevos saberes y por supuesto ideas y deducciones en cualquier disciplina del conocimiento.

El hecho de que el nuevo conocimiento se relacione de manera no arbitraria (no al azar) con el conocimiento ya existente en el sujeto que aprende, quiere decir, que esta relación no se da con cualquier aspecto dentro la organización cognitiva, sino con saberes o conocimientos específicos y relevantes, a los que Ausubel les dio el nombre de “subsumidores”. Por tal razón, el conocimiento previo sirve de soporte para incorporar, comprender y por supuesto incrustar los nuevos conocimientos; de tal manera, que cuando estos se alojan y se transforman en conocimientos relevantes, van a servir de “subsumidores” de otras nuevas ideas, conceptos, proposiciones e hipótesis.



Es así, como el conocimiento del individuo va creciendo y el intelecto del mismo, estará en capacidad de hacer relaciones con: conceptos, términos, interrogantes, surgidos o adquiridos, en la misma disciplina y con los alcanzados en otras disciplinas del saber. Así mismo, el aprendizaje significativo es sustancial, lo cual significa que lo que realmente se incorpora del nuevo conocimiento no son las palabras para expresar por ejemplo el concepto, sino la sustancia del mismo, es decir, el dominio del saber.

## **PERFILES**

### **DOCENTE**

Ser humano con excelente sentido de pertenencia, capaz de estimular y reconocer logros, con valores como solidaridad, respeto, sencillez, con excelente escucha, respeto por la diversidad, capaz de favorecer ambientes que propicien la convivencia pacífica, democrática y participativa.

### **RECTOR(A)**

El rector(a) de la institución es un profesional:

- Con alto sentido de pertenencia y compromiso institucional.
- Conocedor de las diferentes leyes y normas vigentes a nivel educativo.
- Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales.
- Con manejo acertado de la equidad y la justicia en las diferentes decisiones.
- Con capacidad de liderazgo para el crecimiento y desarrollo de la Institución.

### **COORDINADOR(A)**

El coordinador(a) es un directivo docente:

- Con sentido de pertenencia y compromiso institucional.
- Conocedor de las diferentes leyes y normas vigentes del sector educativo.
- Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales. Con excelentes relaciones interpersonales.

### **APOYO PEDAGÓGICO Y PSICORIENTADOR**

El docente de apoyo pedagógico y el psi orientador, son profesionales:

Que comprenden manejan y dirimen conflictos y situaciones problemáticas de cualquier índole dentro del contexto escolar.



## DOCENTE TITULAR

El titular de grupo es un docente:

- Con alto sentido de compromiso y entrega.
- Consciente de su papel como acompañante en el proceso formativo de sus estudiantes
- Líder en todos los procesos que se viven al interior del grupo.
- Excelente calidad humana y responsable en el cumplimiento de sus funciones respectivas.
- Atento en el buen funcionamiento del grupo, de tal manera que fomente en sus estudiantes el crecimiento personal a todo nivel.

## PADRE DE FAMILIA O ACUDIENTE

El padre de familia o acudiente debe ser una persona:

- Proactiva y comprometida en la tarea educativa de su hijo o estudiante a cargo.
- Dispuesta a interactuar con la Institución para apoyar la implementación, desarrollo, evaluación y mejora de todos los procesos educativos llevados a cabo.
- Comprometido en el cumplimiento y acompañamiento de las directrices Institucionales.
- Educada en valores que contribuya a la sana convivencia.

## PERSONERO Y REPRESENTANTE DEL CONSEJO DIRECTIVO

Estudiantes:

- Con excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.
- Críticos y capaces de establecer diálogos desde la sana convivencia.
- Líderes positivos que propongan y lideren acciones en bien del mejoramiento de la institución.
- Respetuosos y tolerantes, en el trato con sus compañeros y demás miembros de la comunidad educativa.
- Responsables en el cumplimiento de sus funciones y con alta capacidad propositiva.
- Creativos, dinámicos y con capacidad de conciliación.



## AUXILIAR ADMINISTRATIVO

- Amables, respetuosos y oportunos en la atención a los miembros de la Comunidad Educativa.
- Proactivos en el cumplimiento eficiente y pertinente de sus funciones.
- Prudentes y respetuosos en el manejo de la información de su dependencia.
- Excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.
- Conocedores de las diferentes normatividades en cuanto a matrícula, archivos, certificados y demás realidades propias de su dependencia.
- Responsables y diligentes en el cumplimiento de sus funciones respectivas.
- Propositivos y creativos en gestiones que mejoren el funcionamiento de su dependencia.

## PERSONAL OPERATIVO

- Excelentes relaciones humanas, tolerantes, atentas y colaboradores.
- Honestos y leales con su institución.
- Prudentes en el manejo de la información.
- Cuidadosos y responsables en el manejo de los recursos de la Institución.
- Excelente presentación personal.

## FUNDAMENTOS

### EPISTEMOLOGICOS:

El conocimiento es un proceso de auto-construcción integral de la persona que se educa a partir de generalizaciones y como producto del pensamiento reflexivo del ser humano. Este proceso de construcción permite que el conocimiento sea abstraído con la base de estructuras mentales propias, que permiten una interestructuración entre el sujeto y el objeto, haciendo que se transforme el primero.

### SOCIOLOGICOS

El proceso educativo no solamente presupone una concepción del hombre, también se debe tener en cuenta el tipo de sociedad en función de la cual deberá organizarse dicho proceso. De ahí, la necesidad de comprender las relaciones entre la sociedad y la educación. La estructura de la sociedad tiene como base el trabajo para satisfacer las necesidades del desarrollo social y la educación para que pueda expresar todo aquello que identifica la nacionalidad.



## AXIOLÓGICOS

En este proceso de crecimiento, el estudiante va adquiriendo en su vida diaria, construcciones de comportamiento humano, jerarquizándolas en su conducta, señalando lo deseable y creando códigos de comportamiento propios. En este sentido el maestro juega un papel decisivo en la orientación diaria de la práctica de valores.

## PROPUESTA CURRICULAR

El enfoque curricular busca desarrollar una propuesta que atienda las necesidades, intereses, problemas y posibilidades de los estudiantes. Para cumplir con lo anterior, se ha tenido en cuenta entre otros, flexibilidad, apertura, participación, integración, legislación, investigación y autodirección.

## LINEAMIENTOS

Como criterios que especifican lo que todos los estudiantes de preescolar, básica (ciclo de primaria y ciclo de secundaria), media académica y media técnica, deben saber y ser capaces de hacer, en cada una de las áreas, grados y modalidades. Teniendo como herramienta fundamental para la ejecución de dicho proceso educativo los estándares propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, los cuales se plasman en el diseño e implementación de los planes de área, asignatura y de aula, que incluyen las competencias a desarrollar y los derechos básicos de aprendizaje (DBA). No obstante, con respecto a la población con NEE, se realizarán las adaptaciones programáticas a que hubiere lugar, de acuerdo a la necesidad particular en cada una de las discapacidades previamente identificadas.

## CURRÍCULO

El currículo se define como el conjunto de criterios, lineamientos, planes de estudio, contenidos programáticos, modelo pedagógico, metodología, didáctica, sistema de evaluación, proyectos transversales, normas de convivencia y todos los demás procesos que contribuyan a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural, nacional, regional y local. Por consiguiente, se convierte en directriz permanente para estructurar el quehacer misional de la institución educativa.

## PLAN DE ESTUDIOS

Entendido como una de las estrategias para desarrollar intencionalmente el currículo de educación formal. El plan de estudios está estructurado por áreas y asignaturas, cada una con una intensidad horaria semanal. Tiempo en el cual se debe realizar el desarrollo de los contenidos programáticos inmersos en los estándares propuestos por el Ministerio de Educación Nacional.



El concepto de área hace referencia a la estructuración integrada de varias disciplinas con intencionalidad formativa integral, es decir que atiende de manera integrada conocimientos, desarrollo y afianzamiento de valores humanos, habilidades y destrezas propias del área de formación.

## **AREAS Y ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS.**

Para la estructura del plan de estudios de la Institución se establecen los criterios sobre Áreas y Asignaturas.

### **AREAS**

Las áreas para el plan de estudios, están definidas en: áreas básicas o fundamentales y áreas de formación laboral, las áreas por grado de escolaridad están estructuradas como sigue:

### **EDUCACION PREESCOLAR**

El plan de estudios se estructura por dimensiones así: dimensión corporal- biofísica, cognitiva, comunicativa, ética, estética, espiritual y socio afectiva. El plan se desarrolla durante (40) semanas al año, con un total de (20) veinte momentos pedagógicos por semana. Cada momento pedagógico con una duración de 55 minutos. La planeación de las dimensiones se realiza por proyectos; por tanto, el horario en este nivel es flexible y variable en el transcurso del año escolar.

### **EDUCACION BÁSICA CICLO PRIMARIA**

El plan de estudios del ciclo de primaria, está conformado por las siguientes áreas: Ciencias naturales, Matemáticas, Lengua Castellana, Idioma Extranjero, Ciencias sociales, Educación Física Recreación y Deportes, Educación Artística, Ética y valores Humanos, Educación Religiosa y Tecnología e Informática. El plan se desarrolla durante (40) semanas al año, con un total de (30) treinta momentos pedagógicos por semana. Cada momento pedagógico con una duración de 45 minutos. Las áreas y asignaturas y su intensidad horaria por grados se detallan en el cuadro que aparece a continuación.





AREAS/ASIGNATURAS	I.H.S POR GRADOS				
	1°	2°	3°	4°	5°
CIENCIAS NATURALES	4	4	4	4	4
MATEMÁTICAS	5	5	5	5	5
LENGUA CASTELLANA	5	5	5	5	5
IDIOMA EXTRANJERO / INGLÉS	3	3	3	3	3
CIENCIAS SOCIALES	4	4	4	4	4
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	2	2	2	2	2
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2	2	2	2	2
ÉTICA Y VALORES HUMANOS	2	2	2	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	1	1	1	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	2	2	2	2	2
Total	30	30	30	30	30

Para educación básica ciclo de primaria de estudiantes con limitación auditiva, el plan de estudios se detalla cómo sigue.

AREAS/ASIGNATURAS	I.H.S POR GRADOS				
	1°	2°	3°	4°	5°
CIENCIAS NATURALES	3	3	3	3	3
MATEMÁTICAS	4	4	4	4	4
LENGUA CASTELLANA	3	3	3	3	3
LENGUA DE SEÑAS COLOMBIANA	4	4	4	4	4



CIENCIAS SOCIALES	3	3	3	3	3
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	2	2	2	2	2
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2	2	2	2	2
ETICA Y VALORES HUMANOS.	1	1	1	1	1
EDUCACIÓN RELIGIOSA	1	1	1	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMATICA	2	2	2	2	2
Total	25	25	25	25	25

## EDUCACION BASICA CICLO SECUNDARIA

El plan de estudios del ciclo de secundaria, está conformado por las siguientes áreas: Ciencias naturales, Matemáticas, Lengua Castellana, Idioma Extranjero, Ciencias sociales, Educación Física Recreación y Deportes, Educación Artística, Ética y valores Humanos, Educación Religiosa y Tecnología e Informática. El plan se desarrolla durante (40) semanas al año, con un total de (30) treinta momentos pedagógicos por semana. Cada momento pedagógico con una duración de 55 minutos. Las áreas y asignaturas y su intensidad horaria por grados se detallan en el cuadro que aparece a continuación.

AREAS/ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS			
	6°	7°	8°	9°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	5	5	5	5
CIENCIAS SOCIALES	4	4	4	4
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	1	1	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	1	1	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	2	2	2	2



EDUCACIÓN RELIGIOSA	1	1	1	1
LENGUA CASTELLANA	5	5	5	5
IDIOMA EXTRANJERO / INGLÉS	4	4	4	4
MATEMÁTICAS	5	5	5	5
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	2	2	2	2
TOTAL	30	30	30	30

Para educación básica ciclo de secundaria, media académica y media técnica de estudiantes con limitación auditiva, el plan de estudios se define como sigue.

AREAS/ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS					
	6°	7°	8°	9°	10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	5	5	5	5		
FÍSICA					4	4
QUÍMICA					4	4
CIENCIAS SOCIALES / FILOSOFÍA	4	4	4	4	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	1	1	1	1	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	1	1	1	1	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	2	2	2	2	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	1	1	1	1	1	1



LENGUA CASTELLANA	5	5	5	5	4	4
LENGUA ESCRITA	4	4	4	4	3	3
MATEMÁTICAS	5	5	5	5	5	5
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	2	2	2	2	2	2
TOTAL	30	30	30	30	28	28

## EDUCACIÓN MEDIA TÉCNICA

### TÉCNICO EN PROCESOS AGROINDUSTRIALES (10-03-B, 11-03-B)

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	4	4
	Química	4	4
MATEMÁTICAS	Matemática	5	5
HUMANIDADES	Lengua Castellana	4	4
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	3	3
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1



TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
TÉCNICA	Introducción a la Agroindustria	1	
	Operaciones Básicas Agroindustriales	5	
	Mercadeo y Crédito Agroindustrial	1	
	Microbiología	1	
	Prospectiva de Negocios	1	
	Matemática Aplicada	1	
	Sistemas de producción		2
	Industrialización de Materias Primas		5
	Contabilidad y Administración		1
	Formulación de Proyectos Agroindustriales		1
<b>TOTAL</b>		<b>38</b>	<b>37</b>

**TÉCNICO EN DISEÑO GRÁFICO Y PROGRAMACIÓN DE COMPUTADORES (10-05-B, 11-05-B)**

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	4	4
	Biología	1	0
	Química	4	4
MATEMÁTICAS	Matemáticas	5	5



HUMANIDADES	Lengua Castellana	4	4
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	3	3
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
TÉCNICA	Diseño Gráfico	3	
	Lógica Matemática	2	
	Introducción a los Computadores	2	
	Contabilidad Financiera Sistematizada	2	
	Programación de Computadores		3
	Diseño Web		2
	Electricidad y Electrónica		1
	Habilidades Personales y Comunicativas		2
TOTAL		38	36



## TÉCNICO EN COMERCIO INTERNACIONAL (10-02-B, 11-01-B)

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	4	4
	Biología	1	0
	Química	4	4
MATEMÁTICAS	Matemáticas	5	5
HUMANIDADES	Lengua Castellana	4	4
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	3	3
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
TÉCNICA	Costos Aduaneros	3	
	Legislación aduanera	2	
	Metodología de la Investigación	2	



	Habilidades personales y Comunicativas	2	
	Comercio Internacional		3
	Operaciones Aduaneras		3
	Documentación Aduanera		3
<b>TOTAL</b>		<b>38</b>	<b>36</b>

### **TÉCNICO EN INSTRUMENTACIÓN Y CONTROL DE PROCESOS INDUSTRIALES (10-04-B, 11-04-B)**

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	4	4
	Biología	1	0
	Química	4	4
MATEMÁTICAS	Matemáticas	5	5
HUMANIDADES	Lengua Castellana	4	4
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	3	3
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1





EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
TÉCNICA	Instalación de Sistemas de Comunicación Industrial	3	
	Instalación de Sistemas de Control de Procesos	2	
	Instalación de Sistemas de Medición de Procesos	2	
	Puesta en Marcha del Proceso de Automatizado	2	
	Mantenimiento de Sistemas de Comunicación Industrial		2
	Mantenimiento de Sistemas de Control		2
	Mantenimiento de Sistemas de Medición de Procesos		2
	Profundización Técnica II		2
TOTAL		38	36



## TÉCNICO EN ALIMENTOS (11-02-B)

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	4	4
	Biología	1	0
	Química	4	4
MATEMÁTICAS	Matemáticas	5	5
HUMANIDADES	Lengua Castellana	4	4
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	3	3
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	1	3
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
	Mecánica General	3	
	Materias Primas Agroalimentarias	1	
	Introducción a la Ciencia y la Tecnología de Alimentos	1	



	Biología General	2	
	Cálculo Diferencial		2
	Estadística Descriptiva		2
	Química Orgánica		2
	Electiva de Alimentos I		2
<b>TOTAL</b>		<b>36</b>	<b>38</b>

## EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA

### BACHILLER ACADÉMICO (10-01-B)

ÁREAS	ASIGNATURAS	I.H.S. POR GRADOS	
		10°	11°
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	Física	5	5
	Biología	1	1
	Química	5	5
MATEMÁTICAS	Matemáticas	6	6
HUMANIDADES	Lengua Castellana	5	5
IDIOMA EXTRANJERO	Inglés	4	4
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	2	2
	Ciencias Políticas y Económicas	2	2
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	Educación Artística	1	1



EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Educación Ética y Valores Humanos	1	1
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física Recreación y Deportes	2	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	Educación Religiosa	1	1
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	Tecnología e informática	2	2
TOTAL		37	37

OBSERVACIÓN: Para los estudiantes sordos, de acuerdo a la especialidad ya sea técnica o académica, la lengua de señas colombiana constituirá su primera lengua y lengua castellana como su segunda lengua, por tanto, se realiza el ajuste correspondiente en el plan de estudios.

## EVALUACIÓN DEL CURRÍCULO

### SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACIÓN (SIE – ITG)

#### PRESENTACION

La evaluación como herramienta pedagógica contribuye para que los estudiantes alcancen exitosamente los fines y objetivos del proceso educativo, desarrolle saberes y competencias que les permitan interactuar en un mundo bioético, multiétnico y pluriculturales donde se respete la igualdad en la diferencia y posibilite la inclusión. Por tanto, la evaluación en el ITG es un proceso permanente y objetivo que valora el nivel de desempeño de los estudiantes.

El propósito de la evaluación en el ITG consiste en: identificar las características personales, niveles, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje; reorientar los procesos educativos e implementar las estrategias pedagógicas que permitan apoyar a los estudiantes en sus debilidades y estimular desempeños superiores. Lo anterior con el objeto de, diseñar e implementar planes de mejoramiento.

#### CONSIDERANDO





Que, la Ley General de Educación en su Artículo 79 ordena que las Instituciones Educativas, al definir su plan de estudios, deben establecer entre otros aspectos los criterios de evaluación y Promoción.

Que el Decreto 1290 del 16 de abril de 2009 reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media que deben realizar los establecimientos educativos a partir del año 2010.

Que, es función del Consejo Directivo definir, adoptar y divulgar el Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes (SIE).

Que, el Consejo Directivo en su sesión de (mes, día de 2009) aprobó el “Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes”.

## **ACUERDA:**

### **ARTÍCULO 1º: CONCEPTUALIZACION.**

En los estándares básicos de calidad se hace un mayor énfasis en las *competencias*, sin que con ello se pretenda excluir los contenidos temáticos. No hay competencias totalmente independientes de los contenidos temáticos de un ámbito del saber-qué, dónde y para qué del saber-, porque cada competencia requiere conocimientos, habilidades, destrezas, comprensiones, actitudes y disposiciones específicas para su desarrollo y dominio.

**ARTICULO 2º. PROPOSITOS DE LA EVALUACION DE LOS ESTUDIANTES.** Al evaluar a los estudiantes la institución pretende: (Artículo 3 decreto 1290)

Identificar las características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje del estudiante para valorar sus avances.

Proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Suministrar información que permita implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo.

Determinar la promoción de estudiantes.

Aportar información para el ajuste e implementación del plan de mejoramiento institucional

**ARTÍCULO 3º ESTRATEGIAS DE VALORACIÓN INTEGRAL DE LOS DESEMPEÑOS DE LOS ESTUDIANTES.** Las estrategias institucionales de valoración integral de los desempeños de los estudiantes son:

1. Los alumnos han de ser evaluados en consonancia con las competencias Cognitivas, Procedimentales y Actitudinales que se espera puedan alcanzar y/ o desarrollar.

Para evaluar aprendizajes conceptuales (el SABER) se recomienda: solicitar la explicación detallada de los elementos constituyentes del concepto, utilizar situaciones que permitan aplicar el concepto, valorar explicaciones o interpretaciones diferentes del concepto y procurar que se demuestre la comprensión profunda del concepto.

Se evalúa contenidos Procedimentales (el SABER HACER) de diferentes tipos:

Comunes a todas las áreas tales como: procedimientos para la búsqueda de información, procedimientos para procesar la información obtenida (análisis, realización de tablas, gráficas, clasificaciones etc.), procedimientos para la comunicación de información (elaboración de informes, exposiciones, puestas en común, debates etc.)

Algorítmicos: Indican el orden y el número de pasos que han de realizarse para resolver un problema. Siempre que se realicen los pasos previstos y en el orden adecuado, los resultados serán idénticos (por ejemplo, sacar el área de una figura)

Heurísticos.

#### **ARTÍCULO 4°. PROCESOS DE AUTOEVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES.** El

artículo 4° del Decreto 1290 plantea que el Sistema de Evaluación Institucional de los estudiantes debe contener los procesos de autoevaluación de los estudiantes.

Las pautas que orientan los procesos de auto evaluación de los estudiantes en el I.T.G. son:

Involucrar a los estudiantes dentro del *proceso de valoración y evaluación* para hacer de éste un proceso balanceado.

En todas las asignaturas y para cada periodo académico, se realizará los procesos de autoevaluación de los estudiantes con una intención formativa que favorezca la toma de conciencia del proceso de aprendizaje y que le ayude al estudiante a establecer sus dificultades y avances en su desempeño.

#### **ARTICULO 5°. ESCALA DE VALORACIÓN INSTITUCIONAL**

De acuerdo con el Decreto 1290 de 2009, el I.T.G. adopta la siguiente escala de valoración de los desempeños de los estudiantes de la básica primaria, secundaria y media técnica:





Se conformará una *Comisión de Evaluación* por curso que sesionará con el fin de analizar el Rendimiento académico y Comportamiento Social de cada estudiante.

Informes de período: Se hará una reunión bimestral mediante citación a los padres de familia o acudiente para presentar un informe bimestral de comportamiento académico y social del estudiante. La asistencia del representante legal y las conclusiones de la reunión quedarán consignadas en una planilla que para tal efecto diseñe el Sistema de gestión de Calidad de la Institución.

### **ARTÍCULO 8º: ESTRATEGIAS DE APOYO**

Las estrategias de apoyo necesarias para resolver situaciones pedagógicas pendientes de los estudiantes en el I.T.G, son las siguientes:

#### Actividades de Refuerzo y Superación

Las actividades de refuerzo y superación son aquellas que realiza un o una estudiante, si al finalizar cada período obtiene un Nivel de desempeño bajo en cualquiera de las asignaturas del plan de estudio.

Las actividades de refuerzo y superación se realizarán en la semana siguiente a la culminación de cada periodo académico simultáneamente con las actividades académicas en curso.

### **ARTÍCULO 9º: ACCIONES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTE**

Las acciones para garantizar que los directivos docentes y docentes del I.T.G. cumplan con los procesos evaluativos estipulados en el sistema institucional de evaluación serán:

#### Responsabilidad de los docentes:

Organizar y planear las evaluaciones sumativa con anterioridad.

Entregar oportunamente los resultados de la evaluación a sus estudiantes en horas de clase o publicándolas.

Valorar su asignatura de acuerdo con los criterios de evaluación establecidos en el presente acuerdo (Artículo 6º)

### **ARTÍCULO 10º: ESTRUCTURA DE LOS INFORMES DE LOS ESTUDIANTES**





La estructura de los informes de los estudiantes, para que sean claros, comprensibles y den información integral del avance en la formación, será la siguiente:

Informes parciales: El informe de período está estructurado de la siguiente forma:

*Elementos generales:* escudo del colegio, nombre del colegio, codificación ISO, nombre completo del estudiante, grado y curso al que pertenece, periodo académico evaluado, fecha, nombre del director de curso, jornada y sede, puesto obtenido en el periodo según lo establecido en el presente acuerdo.

Para cada asignatura evaluada en el periodo se reportarán los siguientes aspectos: intensidad horaria semanal, ausencias parciales y acumuladas, valoración en escala numérica de cada asignatura, los indicadores de desempeño correspondientes, observaciones (referidas a fortalezas y/o debilidades y/o recomendaciones)

Firma del titular del curso

## **ARTÍCULO 11°: PROCESO DE RECLAMACIONES**

Las instancias, procedimientos y mecanismos de atención y resolución de reclamaciones de padres de familia y estudiantes sobre la evaluación y promoción, serán las siguientes:

Si un estudiante y/o su acudiente tienen inquietudes acerca del resultado de las evaluaciones u otra circunstancia académica, el conducto regular es el siguiente

Primera Instancia: pedir cita con el profesor de la asignatura en cuestión para aclarar sus dudas.

Segunda Instancia: acudir al titular para que sirva como medidor del proceso

Tercera Instancia: acudir a Coordinación Académica

Cuarta instancia: acudir al Consejo Académico como *instancia máxima* para solucionar problemas de carácter académico en cabeza de la directora (a) para tratar el tema. En este caso el Consejo académico emitirá una Resolución en un término máximo de 10 días hábiles en el sentido de ratificarse o cambiar la decisión tomada en otras instancias. Ante este acto administrativo no procede ningún recurso a nivel de la institución educativa.

## **ARTÍCULO 12°: MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SIEE**

Construcción de la primera edición:



Difusión del Decreto 1290 de 2009 a los diferentes estamentos de comunidad educativa a partir del momento de su publicación el 16 de abril del 2009.

## ARTICULO 13°. DIRECTRICES ESPECIALES

### **Promoción anticipada de grado.**

Durante el primer período del año escolar el consejo académico, previo consentimiento de los padres de familia, recomendará ante el consejo directivo la promoción anticipada al grado siguiente del estudiante que demuestre un rendimiento *superior* en el desarrollo cognitivo, personal y social en el marco de las competencias básicas del grado que cursa. La decisión será consignada en el acta del consejo directivo y, si es positiva en el registro escolar. (Artículo 7 del decreto 1290).

### **Grado de Bachiller.**

Para obtener el grado de bachiller académico o bachiller técnico en la especialidad respectiva, los estudiantes deben cumplir los siguientes requisitos:

Haber cursado y aprobado el grado 11 según lo establecido en el presente acuerdo.

Haber cumplido con el requisito de Ley del Servicio Social Estudiantil obligatorio. (Artículo 7° del decreto 891 de 1986). Encontrarse a paz y salvo por todo concepto con el colegio.

**Derechos de los estudiantes.** El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:

Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.

Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.

Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.

Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.

**Derechos de los padres de familia.** En el proceso formativo de sus hijos, los padres de familia tienen los siguientes derechos:

Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.



Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes.

Recibir los informes periódicos de evaluación.

**Deberes de los padres de familia.** De conformidad con las normas vigentes, los padres de familia deben:

Participar, a través de las instancias del gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar

Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.

Analizar los informes periódicos de evaluación.

### **POLITICA DE INCLUSION**

Teniendo en cuenta los derechos integrales del joven y sobre todo el derecho a la diferencia dentro de las actuales políticas del estado se plantea la incorporación y mejoramiento de privilegios para la protección del menor en cuanto a:

Necesidades educativas especiales (NEE)

Desplazamiento voluntario y forzado

Conflicto social político y armado

Desprotección social

Pobreza en todos sus ámbitos

### **FINES**

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

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 en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

### **CALENDARIO ESCOLAR**

Estará ajustado a la normatividad vigente emanada por el Ministerio de Educación Nacional y Secretaría de Educación Municipal.

### **JORNADA Y MOMENTOS PEDAGÓGICOS:**

En educación básica ciclo de secundaria, la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos.



En educación básica ciclo de primaria, la jornada escolar es de cinco horas (5), en la mañana de 6:30 a.m. a 11:30 am y en la tarde de 12:30 p.m. a 5:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 45 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos.

Para la educación media técnica y académica la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos. La media técnica y académica se desarrolla entre 35 y 38 momentos pedagógicos por semana, por tanto, además de la jornada de escolar, los estudiantes deben asistir en jornada contraria para cumplir con los momentos pedagógicos faltantes.

### **ASIGNACION ACADÉMICA**

Esta será comunicada a cada docente, a través del coordinador académico mediante resolución emanada de la rectoría de la institución, con base en las normas vigentes que facultan al rector para tal fin.

### **RECURSOS FINANCIEROS**

La Institución cuenta con los aportes que por gratuidad consignan las autoridades educativas, el cual será presupuestado y aprobado por el consejo directivo, cuyos miembros son nombrados cada año de acuerdo a lo normado en la Ley General de Educación.

### **ASPECTO FINANCIERO**

La Institución maneja Fondo de Servicios Educativos, definido este como cuentas contables, creadas por la Ley como mecanismo de gestión presupuestal y de ejecución de los recursos de los establecimientos educativos estatales para la adecuada administración de sus ingresos y para atender sus gastos de funcionamiento e inversión distintos a los de personal.

El rector es el ordenador del gasto y procede de acuerdo a los criterios establecidos por el Consejo Directivo de la Institución.

Se realiza rendición de cuentas a las entidades de control cuando así se requiere (alcaldía municipal, contraloría departamental, secretaria de educación), y trimestralmente al consejo directivo y anualmente a la comunidad educativa en general.

La parte contable se estructura y se maneja de acuerdo a la normatividad vigente.

El componente financiero en la institución está estructurado en el PLAN OPERATIVO ANUAL



DE INVERSIONES (POAI) el cual incluye: PRESUPUESTO DE INGRESOS Y EGRESOS, PLAN DE ACCIÓN, PLAN ANUAL DE INVERSIÓN, PLAN DE COMPRAS, PLAN MENSUALIZADO DE CAJA.

El presupuesto de la Institución se rige según lo dispuesto por: el artículo 189 de la Constitución política de Colombia, las leyes 80/94, 715/01 y 1150 /2007 y los decretos 111 de 1996 (Estatuto orgánico de presupuesto), 2474 de 2008 y 4791 de 2008

## 1.5 OBJETIVOS DEL PEI

### OBJETIVOS DE CALIDAD

- Acompañar y evaluar sistemáticamente la ejecución de planes y proyectos transversales, implementando acciones de mejora que redunde en resultados exitosos.
- Dotar los laboratorios especializados en procura de mejorar la formación técnica y académica de los estudiantes.
- Apoyar la creación de grupos y de actividades que favorezcan el incremento del bienestar y la calidad de vida de la comunidad educativa.
- Afianzar los valores institucionales para fortalecer la formación de excelentes ciudadanos.
- Apoyar la actualización y capacitación del personal docente y administrativo de la institución.
- Medir periódicamente la eficacia, eficiencia y efectividad de los procesos del Sistema de Gestión de Calidad.
- Mejorar constantemente la planta física, mobiliario y servicios de la institución.
- Generar procesos de formación intelectual, técnica, ética y ambiental, teniendo en cuenta el desarrollo del individuo que conlleve a ser competente y exitoso en su proyecto de vida.



## 1.6. SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

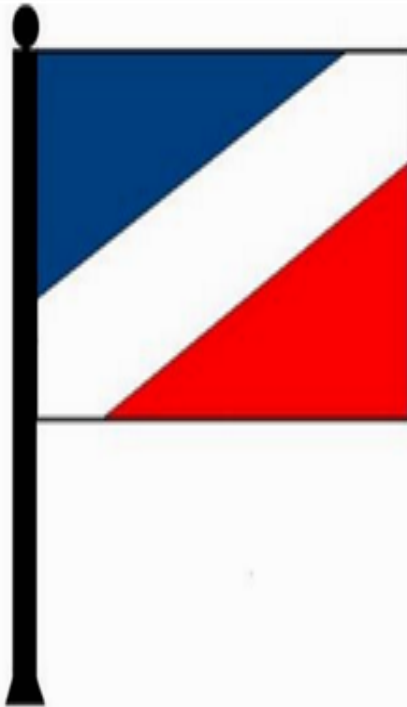


*Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz*

## ESCUDO



## BANDERA



Diseñado en Junio 18 de 2003 en reunión de Coordinadores con base en las propuestas presentadas por cada sede. La primera franja de la izquierda en la parte de arriba representa el indio Guaimaral que identifica a la Escuela Guaimaral 21, el computador, representa al Instituto Técnico Guaimaral haciendo alusión a los avances tecnológicos, el libro y la antorcha del centro identifican al Colegio Hermógenes Maza, en el deporte y el saber y la mano que señala la letra C, es la identificación del Centro Alma Luz Vega Rangel con su lenguaje de Señas.

El 18 de Junio de 2003 se adoptó la propuesta ganadora presentada por la Docentes Ruth Trinidad Gómez Mendoza e Isabel Teresa Folíaco Gamboa.

Azul: Simboliza los valores de armonía, sabiduría y fortaleza que existen en nuestra Institución.

Blanco: Simboliza la transparencia con la que el Instituto forma a sus estudiantes, y la paz por la cual luchamos día a día.

Rojo: Simboliza la alegría que reina en cada una de las personas de esta Institución y el fundamento actuar bien y en su debido momento.

## HIMNO

Coro



Estudiar, estudiar, estudiar  
practicar el deporte también  
si la mente está sana y alegre  
viviremos en dulce vaivén (bis)

I

Los Colores de nuestra bandera  
son emblema de amor y lealtad  
al igual que una raza valiosa  
un legado del indio Guaimaral (bis)

II

Compañeros cantemos alegres  
este himno que invita a estudiar  
son vibrantes las notas que salen  
de estudiantes que quieren triunfar  
no perdamos la huella que deja  
toda herencia de amor y de paz.

III

Compañeros que aplican la ciencia  
forjadores de un nuevo país  
importante encontrar un camino  
de constancia, civismo y valor  
que le trasmita amor por la vida  
por la cultura y la formación

Letra: José Boada. 1984  
Arreglos: Eulicer Alfonso Pedroza Rojas.

## LEMA DE LA INSTITUCIÓN

*“EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS”*

## UNIFORMES





### **Uniforme de Diario del Instituto**

**Femenino:** Camibuso blanco con el escudo del colegio (según el modelo acordado), falda a cuadros a la rodilla, plisada, zapatos negros, medias blancas a mitad de pierna y correa negra.

**Masculino:** Camibuso blanco con el escudo del colegio (según el modelo acordado), pantalón gris, correa negra, zapatos negros y medias blancas a media pierna.

**Uniforme de Educación Física:** Según el modelo institucional, sudadera verde, Camibuso con orillos blancos, verdes y amarillos, según colores seleccionados a nivel institucional.

**Accesorios Permitidos. Femeninos:** Corbatas, ganchos, moños, diademas y otros de color blanco o de la misma tela del uniforme. Así mismo aretes pequeños, que combinen con el uniforme, evitando las exageraciones.

### **1.7 MISION**



El Instituto Técnico Guaimaral , ofrece formación en Ciencia, Tecnología y valores, desarrollando competencias laborales específicas y ciudadanas a niños, niñas y jóvenes con o sin necesidades educativas especiales, visionarios, emprendedores, generadores de su proyecto de vida, en ambientes pacíficos, ecológicos y culturales hacia el fortalecimiento de una sociedad más justa y tolerante.

## 1.8 VISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral, para el año 2012 será reconocido por la calidad de su formación en valores, su convivencia solidaria y por la excelente formación técnica, mediante la aplicación de una cultura de mejoramiento continuo.

## 1.9 PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante del Instituto Técnico Guaimaral, en su proceso de formación se configura a sí mismo como un ser humano íntegro e integral que manifiesta sentido de pertenencia a la institución en su vida cotidiana asumiendo los principios corporativos.

Se exterioriza como una persona, con autonomía intelectual, emocional y ética, para afrontar la vida en cuanto a toma de decisiones, pensamiento crítico, cultivo de habilidades sociales, talentos y valores que conduzcan al cumplimiento y logro de su proyecto de vida.

Como persona que asume con responsabilidad una ciudadanía activa, solidaria y democrática. Así mismo, muestra respeto consigo mismo, semejantes y entorno, valorando las diferencias étnicas, funcionales, de género, religiosas y culturales para la construcción de una sociedad incluyente.

Con la suficiente formación, académica y como persona, que le permitan continuar estudios superiores o afrontar el ingreso al sector productivo, con visión emprendedora y desarrollo de competencias laborales básicas específicas de la especialidad.

Capaz de asumir la vida con sentido trascendente y como un proyecto en construcción y aprendizaje permanente.

## 1.10 PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES.

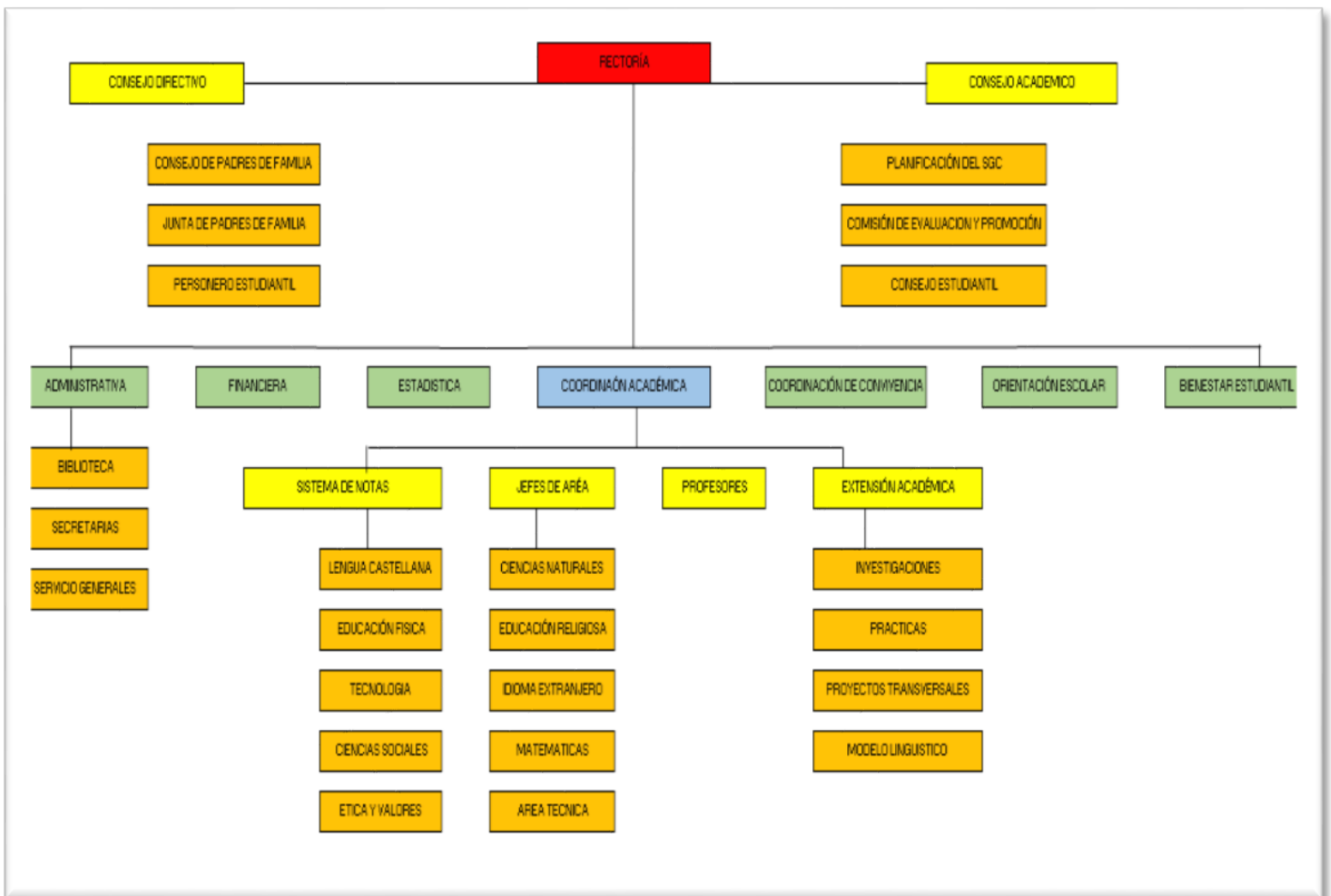


*Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz*

Así mismo, tendrá dimensiones de transversalidad, a través de proyectos pedagógicos como: Proyecto Ambiental Escolar (PRAE), Proyecto de Educación para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía (PESCC), Proyecto Gestión del Riesgo y Proyecto Lector; los cuales parten de problemas o necesidades que involucran en su desarrollo los aprendizajes de las ciencias básicas, ciencias sociales, ciencias humanas y tecnología.

## 2. COMPONENTE ADMINISTRATIVO

### 2.1 ORGANIGRAMA



### 2.2 GOBIERNO ESCOLAR



Es una forma de organización que facilita y promueve la participación activa y democrática de los estudiantes y padres de familia, directivos, docentes, personal administrativo, ex alumnos y representantes del sector productivo en la dinámica de la institución.

Es una herramienta democrática, cívica, pacífica y eficaz en la formación de los futuros ciudadanos. Según lo establece en el decreto de 1860: Capítulo IV Art. 18.

El gobierno escolar está constituido por la rectora, el consejo directivo y consejo académico. Decreto 1860 Cap. IV Art. 20.

## 2.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia escolar, Es una herramienta pedagógica que sintetiza los lineamientos fundamentales, que en una institución educativa posee, para guiar el proceso formativo de sus estudiantes.

Es una estrategia que fortalece los valores como principios normativos que determinan el comportamiento de cada uno de los miembros de la comunidad educativa y hace parte del proyecto educativo institucional.

El ministerio de educación, al hacer alusión al manual de convivencia, establece que en este documento “deben definirse los derechos y obligaciones de los estudiantes” así como también todos aquellos aspectos que regulan y hacen posible la convivencia de los miembros de la institución educativa.

En las instituciones se necesitan normas de comportamiento y de convivencia que se conviertan en criterios de regulación de las relaciones interpersonales, es así como para posibilitar el respeto mutuo por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa del instituto técnico Guaimaral, dejando como consecuencia un total entendimiento entre sus miembros se ha elaborado el presente manual de convivencia.

Este manual expresa el ideal de toda la comunidad educativa, fortaleciendo, asegurando y garantizando una convivencia social armoniosa en todas las actividades que se desarrollan en la institución, en forma democrática y participativa, respetando la igualdad en la diferencia.



## 2.4 CALENDARIO ESCOLAR/CRONOGRAMA

# SEPTIEMBRE DE 2018

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
2	3 REUNION DIRECTIVOS INICIO NIVELACIONES SEMANA DE LA PAZ	4 REUNION CLUB DEPORTIVO ITG 4:00 PM	5 TALLER INCLUSION ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO CIENCIAS SOCIALES	6 TALLER INCLUSION	7 FINALIZACION NIVELACIONES	8
9	10 SEMANA BIODIVERSIDAD REUNION PADRES DE FAMILIA NOVENOS	11 CDA 3°- 4°- 5°	12 REUNION DOC APOYO SEM Y DOC DE ERE ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO CIENCIAS NATURALES CDA---2°	13 COMOSION DE EVALUACION Y PROMOCION	14 DIA DE AMOR Y AMISTAD CDA---1°	15
16	17	18	19 ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO EDUCACION FISICA	20 REUNION PEGIR	21 ENTREGA DE BOLETINES	22
23	24 SEMANA BIBLICA	25 STS EVALUACION FORMATIVA	26 ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO AINGLES REUNION APOYO ITG	27 CONSEJO ACADEMICO	28 ENGLISH DAY	29



# OCTUBRE DE 2018

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1 REUNION DIRECTIVOS	2	3 ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO INFORMATICA	4 COMITE CONVIVENCIA 8:00 AM	5 ACTO CIVICO	6
7	8 DESARROLLO INSTITUCIONAL	9 DESARROLLO INSTITUCIONAL	10 DESARROLLO INSTITUCIONAL	11 DESARROLLO INSTITUCIONAL	12 DESARROLLO INSTITUCIONAL	13
14	15 DIA DE LA RAZA	16	17 ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO RELIGION	18 CDA PLAN FORMACION	19 CLAUSURA INTERCLASES ITG	20
21	22 FORO RECTORES	23	24 ACOMPANAMIENTO PEDAGOGICO ETICA REUNION APOYO SEM	25	26	27
28	29	30 INICIO PRUEBAS BIMESTRALES	31			



# NOVIEMBRE DE 2018

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1 REUNION DIRECTIVOS	2	3
4	5 DIA DE TODOS LOS SANTOS	6	7 TERMINACION BIMESTRALES	8 ENCUENTRO DOCENTES DE ERE INICIO NIVELACIONES	9 CONSEJO DIRECTIVO	10
11	12 INDEPENDENCIA DE CARTAGENA	13	14 REUNION APOYO SEM	15 COMITÉ DE CONVIVENCIA	16 TERMINACION NIVELACIONES	17
18	19 COMISION DE EVALUACION Y PROMOCION	20 ACTIVIDADES DE RECUPERACION	21 ACTIVIDADES DE RECUPERACION	22 ACTIVIDADES DE RECUPERACION	23 CEREMONIA DE GRADUACION	24
25	26	27	28	29	30 FINALIZACION IV PERIODO	

# DICIEMBRE DE 2018

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
2	3 DESARROLLO INSTITUCIONAL	4 CONSEJO DIRECTIVO	5 REUNION APOYO SEM	6	7 SALIDA A VACACIONES	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 NAVIDAD	26	27	28	29
30	31					



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

## 2.5 PLANTA FÍSICA

La sede B cuenta con:

- 16 Salones de clase
- 2 salas de informática
- 1 salón audiovisual
- 1 sala de profesores
- 1 salón de material deportivo
- 1 rectoría
- 1 coordinación
- 1 coliseo
- 1 cafetería
- 2 baños (1 de mujeres y 1 de hombres)
- 1 auditorio
- 1 parqueadero
- 1 comedor estudiantil

## 2.6 RECURSOS Y EQUIPAMIENTOS

La institución educativa donde desarrollo mi práctica integral docente cuenta con los siguientes materiales, con los cuales trabaje durante mi práctica integral docente en la sede bachiderato:

MATERIAL	CANTIDAD
Balones de voleibol	15
Balones de micro fútbol	10
Balones de fútbol	5
Balón de baloncesto	12
Conos	20
Aros	30
Platillos	20
Vallas	15
Pelotas de tenis	12
Total	139

## 2.7 CAMPOS DEPORTIVOS.

La institución educativa técnico guaimaral sede B cuenta con un escenario deportivo (coliseo) el cual permite una mejor realización de las clases de educación física. En la cual se pueden practicar distintas disciplinas deportivas como: baloncesto, futsala y voleibol.





### 3. COMPONENTE PEDAGÓGICO: PLAN DE ASIGNATURA Y SUS DIMENSIONES.

	<b>INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL</b> <b>Sistema de Gestión de Calidad</b> <b>“EDUCACION CON CALIDAD PARA TODOS”</b> <b>PLAN DE ASIGNATURA</b>
---	--

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACION FISICA		<b>PERIODO</b>	3
<b>GRADO</b>	9°	<b>TIEMPO PREVISTO</b>	20 HORAS	<b>I.H.S</b>
<b>DOCENTE</b>	ZAIDA VILLAMIZAR R.			
<b>UNIDAD TEMATICA</b>	BALONCESTO IV			

ESTANDARES CURRICULARES	
ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BASICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valora la importancia del baloncesto, como una disciplina deportiva que forma y fortalece nuestra mente y cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Generalidades del baloncesto</li> <li>✓ Origen e importancia</li> <li>✓ Campo de juego</li> <li>✓ Reglamento</li> <li>✓ Fundamentos del baloncesto III</li> <li>✓ Clase de driblin</li> <li>✓ Pases</li> <li>✓ Tipos de doble ritmo</li> <li>✓ Lanzamientos</li> <li>✓ Juegos pre deportivos</li> </ul>
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplica correctamente la técnica de los diferentes pases del baloncesto.</li> <li>✓ Desarrolla habilidad para driblar el balón con la mano izquierda y la mano derecha.</li> <li>✓ Ejecuta lanzamientos dentro y fuera del perímetro convirtiendo de 10-6</li> </ul>	<p><b>Cognitivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplica los fundamentos haciendo dribling, pases y lanzamiento</li> <li>✓ Adquiere la destreza en la ejecución de los pases vistos</li> <li>✓ Reconoce las fortalezas y debilidades en las técnicas del baloncesto</li> <li>✓ Desarrolla habilidades para ejecutar los tipos de doble ritmo en baloncesto</li> </ul> <p><b>Ciudadanas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cultura deportiva</li> <li>✓ Comportamiento social</li> <li>✓ Espíritu deportivo</li> </ul> <p><b>Laborales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo individual y en equipo</li> <li>✓ Responsabilidad individual</li> <li>✓ Trabajo personalizado</li> </ul>



INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del baloncesto.</li><li>✓ Ejecuta ejercicios necesarios para obtener la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.</li><li>✓ Participa en los juegos pre-deportivos y en cada una de las competencias.</li><li>✓ Participa en el torneo interno tres contra tres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS INTERCLASES</b></li><li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS SUPERATE</b></li><li>✓ <b>PROYECTO PESCC:</b><ul style="list-style-type: none"><li>✚ ASPECTOS PSICOLOGICOS Y SOCIALES DE LA REPRODUCCION</li></ul></li><li>✓ <b>PROYECTO PRAE:</b><ul style="list-style-type: none"><li>✚ DERECHO AL CONSUMO DE UNA ALIMENTACION ADECUADA,EQUILIBRADA Y SIN CONTAMINANTES</li></ul></li></ul>
ACTIVIDADES METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Puesta en contexto</li><li>✓ Conceptualización</li><li>✓ Dinámicas de grupo</li><li>✓ Ejercicios práctico</li><li>✓ Demostraciones</li><li>✓ Correcciones técnicas</li><li>✓ Trabajo individual</li><li>✓ Asignación de compromisos</li><li>✓ Evaluación</li><li>✓ Socialización deportiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Consulta en internet</li><li>✓ Preparador de clase</li><li>✓ Mapas conceptuales</li><li>✓ Campos deportivos</li><li>✓ Cronometro</li><li>✓ Balones</li><li>✓ Conos</li><li>✓ Vallas</li><li>✓ Lazos</li><li>✓ Aros</li><li>✓ Pito</li></ul>
EVENTOS EVALUATIVOS	TERMINOS CLAVES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Comportamiento en clase (actitudinal)</li><li>✓ Asistencia (actitudinal—laboral)</li><li>✓ Participación activa (laboral—cognitiva)</li><li>✓ Desarrollo de compromisos (cognitiva,laboral y actitudinal)</li><li>✓ Presentación de test práctico (cognitiva,laboral y actitudinal)</li><li>✓ Participación juegos interclases</li><li>✓ Exposiciones (cognitiva—laboral)</li><li>✓ Evaluación práctica y bimestral (cognitiva)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Técnico del deporte previsto</li><li>✓ Técnico del baloncesto</li></ul>



	<b>INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL</b> <b>Sistema de Gestión de Calidad</b> <b>“EDUCACION CON CALIDAD PARA TODOS”</b> <b>PLAN DE ASIGNATURA</b>
--	--

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACION FISICA	<b>PERIODO</b>	4
<b>GRADO</b>	9°	<b>TIEMPO PREVISTO</b>	20 HORAS
<b>DOCENTE</b>	ZAIDA VILLAMIZAR R.		
<b>UNIDAD TEMATICA</b>	FUTBOL SALA IV		

<b>ESTANDARES CURRICULARES</b>	
<b>ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA</b>	<b>CONCEPTOS BASICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incorporo en mis hábitos diarios la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Generalidades del futbol sala</li> <li>✓ Reglamento</li> <li>✓ Fundamentos técnicos</li> <li>✓ Zonas de contacto para pases y remate</li> <li>✓ Control del balón</li> <li>✓ Pases en movimiento</li> <li>✓ Juegos pre deportivos</li> <li>✓ Competencia (campeonato interno)</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>	<b>METAS DE COMPETENCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recuerda los conceptos teorico-practicos del futbol sala.</li> <li>✓ Realiza pases con precisión en distancias cortas (4 a 6 metros).</li> <li>✓ Demuestra con ejercicios prácticos individuales y por parejas su desarrollo técnico.</li> <li>✓ Participa activamente demostrando su comportamiento dentro y fuera de la cancha.</li> </ul>	<p><b>Cognitivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra habilidad y destreza en la práctica del futbol sala tanto en lo recreativo como en lo competitivo.</li> <li>✓ Demuestra sus conocimientos sobre la técnica de los fundamentos y el desarrollo técnico –táctico del juego.</li> <li>✓ Realiza ejercicios que permitan mejorar su condición física a través del desarrollo de las diferentes cualidades físicas.</li> <li>✓ Manifiesta interés participando en las diferentes actividades aplicadas a mejorar sus fundamentos técnicos.</li> </ul> <p><b>Ciudadanas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adaptación</li> <li>✓ Integración</li> </ul> <p><b>Laborales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo individual y en equipo</li> <li>✓ Responsabilidad de grupo</li> <li>✓ Recreación en grupos mixtos</li> <li>✓ Campeonato</li> </ul>



INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra habilidad y destreza tecnica en el futbol sala.</li> <li>✓ Mejora las habilidades para el control del balon de futbol sala.</li> <li>✓ Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del futbol sala.</li> <li>✓ Participa en los juegos inter roscas.</li> <li>✓ Reconoce que la practica constante favorece el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades y por ende mejoran su salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS INTERCLASES</b></li> <li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS SUPERATE</b></li> <li>✓ <b>PROYECTO PESCC: hilos conductores</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ CONSTRUCCION DE ASPECTOS DE RESPETO</li> <li>✚ VALORACION Y RESPETO A LA DIFERENCIA</li> </ul> </li> <li>✓ <b>PROYECTO PRAE</b></li> </ul>
ACTIVIDADES METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Puesta en contexto</li> <li>✓ Conceptualizacion</li> <li>✓ Dinamicas de grupo</li> <li>✓ Ejercicios practico</li> <li>✓ Demostraciones</li> <li>✓ Correcciones tecnicas</li> <li>✓ Trabajo individual</li> <li>✓ Asignacion de compromisos</li> <li>✓ Evaluacion</li> <li>✓ Socializacion deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consulta en internet</li> <li>✓ Preparador de clase</li> <li>✓ Mapas conceptuales</li> <li>✓ Campos deportivos</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Vallas</li> <li>✓ Lazos</li> <li>✓ Aros</li> <li>✓ Pito</li> </ul>
EVENTOS EVALUATIVOS	TERMINOS CLAVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comportamiento en clase (actitudinal)</li> <li>✓ Asistencia (actitudinal—laboral)</li> <li>✓ Participacion activa (laboral—cognitiva)</li> <li>✓ Desarrollo de compromisos (cognitiva,laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Presentacion de test practico (cognitiva,laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Participacion juegos interclases</li> <li>✓ Exposiciones (cognitiva—laboral)</li> <li>✓ Evaluacion practica y bimestral (cognitiva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tecnico del deporte previsto</li> <li>✓ Tecnico del futbol sala</li> </ul>



	<b>INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL</b> <b>Sistema de Gestión de Calidad</b> <b>“EDUCACION CON CALIDAD PARA TODOS”</b> <b>PLAN DE ASIGNATURA</b>
---	--

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACION FISICA		<b>PERIODO</b>	3
<b>GRADO</b>	11	<b>TIEMPO PREVISTO</b>	20 HORAS	<b>I.H.S</b>
<b>DOCENTE</b>	ZAIDA VILLAMIZAR R.			
<b>UNIDAD TEMATICA</b>	BALONCESTO IV			

ESTANDARES CURRICULARES	
ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BASICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconozco la importancia del trabajo en grupo para la ejecución de objetivos comunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acondicionamiento físico</li> <li>✓ Campo de juego</li> <li>✓ Reglamento</li> <li>✓ El bote y el dribling</li> <li>✓ Tipos de bote</li> <li>✓ Pases</li> <li>✓ El tiro o lanzamiento</li> <li>✓ Juegos pre deportivos</li> </ul>
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplica correctamente la técnica de los diferentes pases del baloncesto.</li> <li>✓ Desarrolla habilidad para driblar el balón con la mano izquierda y la mano derecha.</li> <li>✓ Ejecuta lanzamientos dentro y fuera del perímetro convirtiendo de 10-6</li> <li>✓ Participa en juegos recreativos de la clase</li> </ul>	<p><b>Cognitivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplica los fundamentos haciendo dribling, pases y lanzamiento</li> <li>✓ Adquiere la destreza en la ejecución de los pases vistos</li> <li>✓ Reconoce las fortalezas y debilidades en las técnicas del baloncesto</li> <li>✓ Desarrolla habilidades para ejecutar los tipos de doble ritmo en baloncesto</li> </ul> <p><b>Ciudadanas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cultura deportiva</li> <li>✓ Comportamiento social</li> <li>✓ Espíritu deportivo</li> </ul> <p><b>Laborales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo individual y en equipo</li> <li>✓ Responsabilidad individual</li> <li>✓ Trabajo personalizado</li> </ul>



INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del baloncesto.</li> <li>✓ Ejecuta ejercicios necesarios para obtener la ejecucion tecnica de los fundamentos del baloncesto.</li> <li>✓ Participa en los juegos pre-deportivos y en cada una de las competencias.</li> <li>✓ Participa en el torneo interno tres contra tres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS INTERCLASES</b></li> <li>✓ <b>PROYECTO JUEGOS SUPERATE</b></li> <li>✓ <b>PROYECTO PESCC:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ ASPECTOS PSICOLOGICOS Y SOCIALES DE LA REPRODUCCION</li> </ul> </li> <li>✓ <b>PROYECTO PRAE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ DERECHO AL CONSUMO DE UNA ALIMENTACION ADECUADA,EQUILIBRADA Y SIN CONTAMINANTES</li> </ul> </li> <li>✓ <b>PROYECTO LECTOR</b></li> </ul>
ACTIVIDADES METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Puesta en contexto</li> <li>✓ Conceptualizacion</li> <li>✓ Dinamicas de grupo</li> <li>✓ Ejercicios practico</li> <li>✓ Demostraciones</li> <li>✓ Correcciones tecnicas</li> <li>✓ Trabajo individual</li> <li>✓ Asignacion de compromisos</li> <li>✓ Evaluacion</li> <li>✓ Socializacion deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consulta en internet</li> <li>✓ Preparador de clase</li> <li>✓ Mapas conceptuales</li> <li>✓ Campos deportivos</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Vallas</li> <li>✓ Lazos</li> <li>✓ Aros</li> <li>✓ Pito</li> </ul>
EVENTOS EVALUATIVOS	TERMINOS CLAVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comportamiento en clase (actitudinal)</li> <li>✓ Asistencia (actitudinal—laboral)</li> <li>✓ Participacion activa (laboral—cognitiva)</li> <li>✓ Desarrollo de compromisos (cognitiva,laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Presentacion de test practico (cognitiva,laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Participacion juegos interclases</li> <li>✓ Exposiciones (cognitiva—laboral)</li> <li>✓ Evaluacion practica y bimestral (cognitiva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tecnico del deporte previsto</li> <li>✓ Tecnico del baloncesto</li> </ul>



	<b>INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL</b> <b>Sistema de Gestión de Calidad</b> <b>“EDUCACION CON CALIDAD PARA TODOS”</b> <b>PLAN DE ASIGNATURA</b>
--	--

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACION FISICA		<b>PERIODO</b>	4
<b>GRADO</b>	11	<b>TIEMPO PREVISTO</b>	20 HORAS	<b>I.H.S</b>
<b>DOCENTE</b>	ZAIDA VILLAMIZAR R.			
<b>UNIDAD TEMATICA</b>	FUTBOL SALA IV			

<b>ESTANDARES CURRICULARES</b>	
<b>ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA</b>	<b>CONCEPTOS BASICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acondicionamiento físico</li> <li>✓ Fundamentos técnicos</li> <li>✓ Recepción</li> <li>✓ Conducción</li> <li>✓ Dribling</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ Reglamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprecio y aplico valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y deportivas.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>	<b>METAS DE COMPETENCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra habilidades y destrezas en el manejo del balón recepción, conducción, dribling.</li> <li>✓ Aplica los fundamentos técnicos, las reglas en situaciones de juego.</li> <li>✓ Disfruta y participa exigiéndose cada vez más buscando el dominio del gesto técnico.</li> </ul>	<p><b>Cognitiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrar sus conocimientos del manejo del balón en la recepción, conducción y pases aplicando la técnica correcta.</li> </ul> <p><b>Laboral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorar el desempeño personal en la ejecución de los fundamentos técnicos del futbol sala.</li> </ul> <p><b>Ciudadana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interpretar las principales reglas y faltas en la planilla</li> </ul>



INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ejecuta en forma tecnica los fundamentos del futbol sala.</li><li>✓ Participa en los juegos y ejercicios ludicos de integracion grupal</li><li>✓ Demuestra sus conocimientos sobre reglamentacion y planillarse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>PROYECTO LECTOR: Ortografia</b></li><li>✓ <b>PROYECTO PRAE</b></li><li>✓ <b>PROYECTO PESCC: Elegir el estado civil</b></li></ul>
ACTIVIDADES METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Trabajo individual</li><li>✓ Trabajo en grupo</li><li>✓ Demostracion</li><li>✓ Juegos colectivos</li><li>✓ Competencias para aplicaci3n y aclaracion de conceptos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Campo deportivo</li><li>✓ Balones</li><li>✓ Pito</li><li>✓ Conos</li><li>✓ Aros</li><li>✓ Reglamento</li></ul>
EVENTOS EVALUATIVOS	VOCABULARIO
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ejecucion de ejercicios y actividades fisicas</li><li>✓ Porte adecuado del uniforme</li><li>✓ Practicas dirigidas</li><li>✓ Desempeño de las actividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Tarjeta amarilla</li><li>✓ Tarjeta roja</li><li>✓ Finta</li></ul>



## CAPÍTULO DOS: PROPUESTA PEDAGÓGICA- CRONOGRAMA.

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS A PARTIR DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ALUMNOS DE 11 GRADO DEL COLEGIO TÉCNICO GUAIMARAL MUNICIPIO DE CÚCUTA

#### Resumen

El propósito de este estudio fue diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en los estudiantes del grado 11E del Colegio Instituto Técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta y comparar los resultados obtenidos en la prueba de Tivre Basket en pre-test y pos-test por género. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y experimental, con diseño preexperimental. El muestreo es no probabilístico de tipo intencional constituida por 15 mujeres y 9 hombres. Se aplicó el test de Tivre Basket en pre-test y pos-test, y se tomó la frecuencia cardíaca en reposo, al finalizar el esfuerzo y al minuto de recuperación en la prueba. Así mismo, se realizó una intervención de un día por semana durante 1 mes, en donde cada clase de educación física tiene una duración de casi 2 horas. 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 se hizo 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. Obteniendo resultados muy positivos en el aumento del  $\dot{V}O_2$  Max por parte de los participantes.

**Palabras clave:** Resistencia aeróbica, actividades deportivas, estudiante.

#### INTRODUCCION

La práctica de actividad física en las instituciones educativas, principalmente en las clases de educación física es de vital importancia para el buen desarrollo físico, social y psicológico en los estudiantes.

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, Rodríguez 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).

Lastimosamente hoy en día los jóvenes adolescentes , no muestran tal interés por realizar actividad física, debido a muchos factores, entre esos la motivación, en este sentido, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero, Ortiz-Camacho y Bracho-Amador (2012) consideran que cuando los alumnos sienten una satisfacción y un disfrute sobre lo que están realizando, se va a aumentar la motivación intrínseca hacia esas actividades, dándole por consiguiente una mayor importancia a las tareas y a la EF, mejorando por consiguiente la calidad en el aprendizaje del alumno.

El papel que debe cumplir el profesor de educación física en las clases, es el de un motivador excepcional, cuando se trabaja con estudiantes adolescentes, se requiere mucha más astucia para no desmotivarlos, por eso las actividades recreativas y deportivas ayudaran a que el proceso de enseñanza aprendizaje sea más efectivo y enriquecedor, esta situación justifica la importancia de desarrollar estrategias para promover la participación y el mantenimiento de las personas de todas las edades en actividades físicas recreativas como un medio para mejorar la salud pública (Amusa et al., 2012; Rosenberger et al., 2009).

Por tal motivo, en el siguiente trabajo de investigación como propuesta pedagógica tiene como objetivo crear un programa de actividades recreativas y deportivas para mejorar la resistencia aeróbica, motivando a los estudiantes de 11E de la institución educativa instituto técnico guaimaral, mediante la práctica de actividad física y así contribuyendo a mejorar su calidad de vida ya que la falta de interés es bastante considerable.

## DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Como docente practicante en el área de educación física en el colegio Instituto Técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta he notado que surge una problemática hacia el poco interés que muestran la gran mayoría de jóvenes de undécimo grado en las clases de educación física, ya que en la primera semana que tuve la oportunidad de comenzar a dictar las clases, algunos no querían participar, otros sacaban cualquier excusa (enfermedad) para no ser partícipe de las clases, puede ser que la motivación y la metodología de enseñanza no es la apropiada para que los estudiantes quieran ser partícipes de las clases de ed. Física.

También se ha diagnóstico que el docente no tiene idea de cómo trabajar 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.



Muy comúnmente, se observa que la docente da un balón a los jóvenes 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.

Por otro lado los estudiantes me manifestaron, que conmigo era la primera vez que realizaban como tal una clase de educación física, ya que las otras veces, no sentían esa motivación, ya que las clases eran las mismas de siempre, a comparación a lo que se les oriento que les pareció muy novedoso.

Además, el docente a cargo no realiza de forma correcta los ejercicios para el mejoramiento de la capacidad aeróbica. Por ende, se presentan problemas en los 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).

## **PREGUNTA PROBLEMA**

Para dirigir adecuadamente el estudio de la investigación, se ha formulado una pregunta que permite ver la educación física como una asignatura fundamental en el desempeño académico, con los estudiantes del grado 11E de la institución educativa instituto técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta.

¿Qué efectos tiene un programa de actividades recreativas y deportivas para el desarrollo de la resistencia aeróbica en los estudiantes del grado 11E del Instituto Técnico Guaimaral?

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica, con los estudiantes del grado 11E del instituto técnico guaimaral.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar la capacidad aeróbica de los estudiantes del grado 11E a través del test tivre basket.
2. Aplicar las actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica con los estudiantes del grado 11E del instituto técnico guaimaral.
3. Evaluar los resultados obtenidos en los estudiantes del grado 11E del instituto técnico guaimaral.
4. Analizar los resultados obtenidos en pre y pos test en los estudiantes del grado 11E del instituto técnico guaimaral.

## JUSTIFICACIÓN

La importancia que le dan los estudiantes a la educación física en las instituciones educativas, no es que sea relevante, pues hoy en día no se ha generado esa conciencia, de lo vital y trascendente que pueden llegar hacer los beneficios de la educación física, por eso esta propuesta pedagógica, se hace necesaria y trascendental en su aplicación.

En la presente investigación se pretende diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas enfocadas en la capacidad condicionante resistencia aeróbica de jóvenes de 11E del instituto técnico guaimaral, 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

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 adolescentes 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 cardíacas y diabetes mellitus tipo II tienen origen pediátrico, es decir, se desarrollan desde edades tempranas (Villera y Petro, 2010).

## MARCO DE REFERENCIA

### MARCO TEORICO

#### *Beneficios que conlleva el participar en actividades recreativas*

Los beneficios que se obtienen en la salud física y mental al participar en actividades recreativas han sido ampliamente estudiados (Henchy, 2013; Oftedal & Schneider, 2013). Por otro lado, también se han identificado beneficios adicionales al realizar, específicamente, actividades recreativas al aire libre (Larson, Green & Cordell, 2011; Mainella, Agate & Clark, 2011; Stodolska, Shinew & Li, 2010; Wolsko & Lindberg, 2013).

De acuerdo con la clasificación de las actividades recreativas (Salazar-Salas, 2007), la actividad física y las actividades al aire libre son tipos de actividades recreativas. La evidencia indica que el nivel de actividad física que realiza la persona en su edad adulta, por un lado, está determinada por los niveles establecidos en la niñez (Dyment & Coleman, 2012; Goodway, Famelia & Bakhtiar, 2014). En consecuencia, es importante establecer patrones de comportamiento desde la etapa infantil y adolescente, aparte de identificar factores que influyan en la práctica de la actividad física en la vida cotidiana, con el fin de desarrollar una población adulta físicamente activa. Por otro lado, una estrategia utilizada en las escuelas es promover actividades recreativas al aire libre, con el objetivo de aumentar en la población escolar los niveles de actividad física en los recreos (Elliott, Combs & Boyce, 2011).

### *Actividades deportivas con enfoque en el 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<sub>2</sub> 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<sub>2</sub> máx. (Meléndez, 2000). Cabe mencionar, que el VO<sub>2</sub> 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).

## 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 pre test ( $p=0,860$ ) ni en el pos test ( $p=0,529$ ), sin embargo para ambas pruebas el programa de actividades con énfasis en el fútbol recreativo presentó mejores rangos promedios en el pre test (Grupo 2: 56.29 y Grupo 1: 56.27) y pos test (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 pre experimental 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 cuasi experimental 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  $VO_{2m\acute{a}x}$  de 47,30 a 51,29 ml/kg/min ( $p < 0,001$ ); sin embargo GC no incrementó significativamente su  $VO_{2m\acute{a}x}$  (41,43 a 41,84 ml/kg/min) ( $p < 0,576$ ). Por consiguiente, concluye el investigador que la aplicación del APAP incremento significativamente el  $VO_{2m\acute{a}x}$  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.

- 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 semi estructurada 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/m<sup>2</sup>; alumnos  $17,8 \pm 3,2$  kg/m<sup>2</sup>; alumnas  $19,9 \pm 4,0$  kg/m<sup>2</sup>). 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<sub>2</sub>máx en función del IMC de los escolares. Aquellos escolares con delgadez o peso normal mostraron mejores resultados significativamente en VO<sub>2</sub>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<sub>2</sub>máx. Los alumnos reportaron diferencias significativas entre los que estaban en un estado de delgadez o peso normal, con resultados incrementados en el VO<sub>2</sub>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 VO2 Max 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 de los grupos de estudio, aparece en el grupo de 1º de Bachillerato unos valores significativamente mayores en comparación con el resto de cursos. El grupo de 1º 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 4º 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 4º 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.

## METODOLOGIA

### TIPO DE INVESTIGACION

La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo experimental porque consiste en someter a un grupo de individuos a determinados estímulos controlados con el fin de observar los efectos que se producen (Arias, 2012). Así mismo, el diseño es pre-experimental debido a que en la investigación se realiza una medición inicial (pre-test), intervención sobre el grupo de individuos con quienes se aplica un estímulo y por último una medición final (post-test) (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).

### POBLACIÓN

La institución educativa instituto técnico guaimaral sede B jornada de la tarde está conformada por 400 estudiantes, con edades comprendidas entre los 14 a los 22 años aproximadamente que pertenecen a distintos grados de (9° a 11°), entre los cuales hay 4 grados noveno (A-B-C-D) , 5 grados de décimo (A-B-C-D-E) y 5 grados de Undécimo (A-B-C-D-E) para un total de 14 grados en la sede B jornada de la tarde. Cabe resaltar que no se tiene un contacto académico con los grados decimo, ya que las clases de educación física se las imparten en la jornada de la mañana.



<b>INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL JORNADA DE LA TARDE-SEDE B</b>		
<b>GRADOS</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>NOVENO-9° (A-B-C-D)</b>	<b>14 A 22 AÑOS</b>	<b>145 ESTUDIANTES</b>
<b>DECIMO-10° (A-B-C-D-E)</b>		<b>267 ESTUDIANTES</b>
<b>UNDECIMO-11° (A-B-C-D-E)</b>		<b>122 ESTUDIANTES</b>
		<b>TOTAL: 400 ESTUDIANTES</b>

## MUESTRA

La muestra está conformada por los estudiantes de 11E con un total de 24 estudiantes entre hombres y mujeres que representa el 9.28% de la población total. (Edad de  $16.96 \pm 1$  años, peso corporal  $57.75 \pm 13$  kg, talla  $162.67 \pm 8.82$  cm. De esta manera en el grado 11E son participes 15 mujeres (Edad  $16.9 \pm 1$  años, peso corporal  $54.20 \pm 14$ kg, talla  $157.93 \pm 6$ cm) y 9 hombres (Edad  $17 \pm 1.79$  años, peso corporal  $64 \pm 9.76$  kg, talla  $170.56 \pm 7.07$  cm), entre los cuales una mujer y un hombre tienen limitación auditiva, a ellos no se les excluyó de la propuesta, lo que hace aún más inclusivo el trabajo.

<b>GRADO 11E</b>			
<b>VARIABLES</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>CANTIDAD (ESTUDIANTES)</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>24</b>
<b>EDAD(AÑOS) PROMEDIO</b>	<b>17±1.79</b>	<b>16.9±1</b>	<b>16.96±1</b>
<b>TALLA(CM) PROMEDIO</b>	<b>170.56±7.07</b>	<b>157.93±6</b>	<b>162.67±8.82</b>
<b>PESO(KG) PROMEDIO</b>	<b>64±9.76</b>	<b>54.20 ±14</b>	<b>57.75±13</b>

#### Criterios de inclusión

- Para participar en el estudio el joven deberá ser del grado 11E.
- 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.

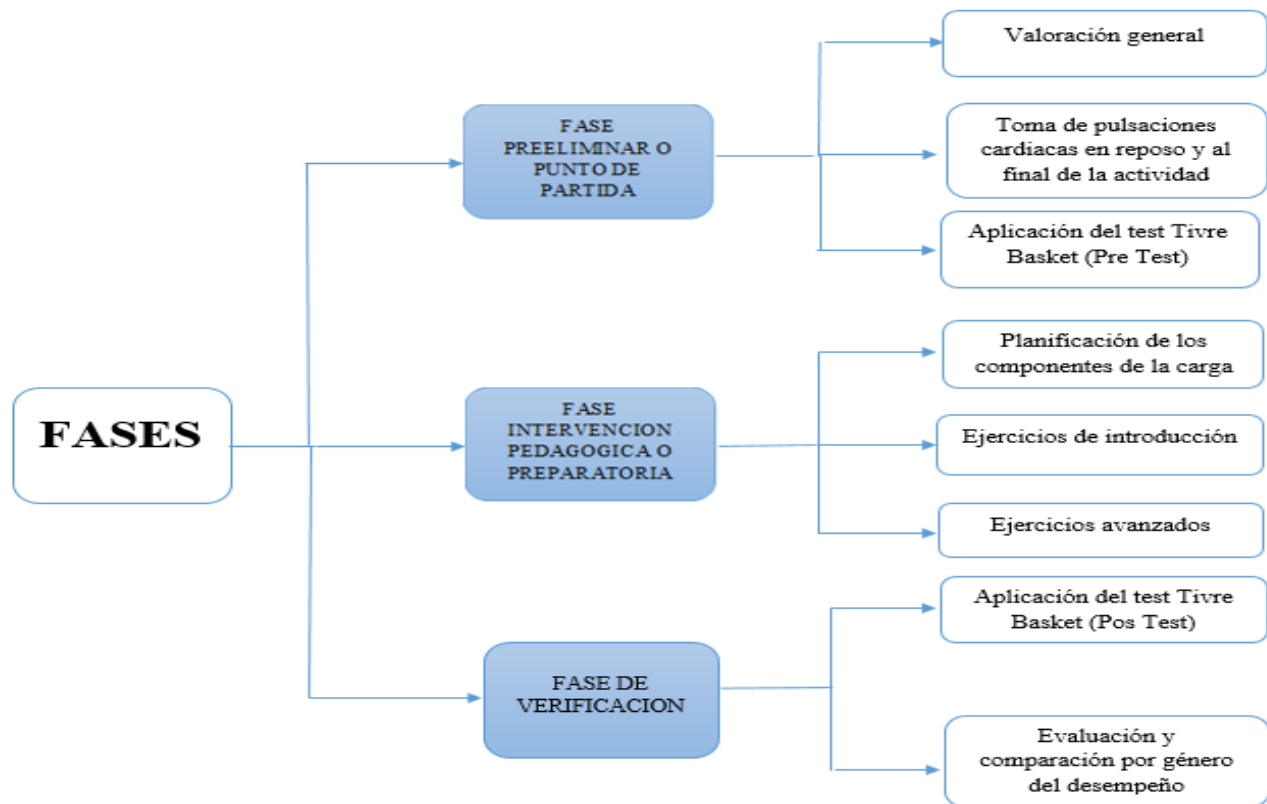
#### Criterios de exclusión

- Presentar alguna lesión o patología osteomuscular que impidiera el desarrollo normal del estudio.

- No participaron en el estudio los jóvenes 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.

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN RECREO DEPORTIVO ENFOCADO EN LA RESISTENCIA AERÓBICA

Teniendo en cuenta el diagnóstico que se hizo en la institución en la que realizo mi practica integral docente, se decide ejecutar un programa de actividades físico-recreativas y deportivas con la carga optima que se adapte a la capacidad de los estudiantes, con el propósito de mejorar la condición física desarrollando en este caso la capacidad aeróbica. Por tanto para llegar a cumplir con los objetivos planteados en esta presente investigación se llevó a cabo por fases una secuencia de actividades, como se observa en la siguiente figura.



## FASE PREELIMINAR O PUNTO DE PARTIDA

### Valoración general

Se hace de vital importancia a la hora del estudio, ya que nos permite conocer las características generales de los estudiantes objeto de estudio, observando si se encuentra dentro de los parámetros adecuados de peso en relación a la edad y estatura. Por consiguiente, se registró la edad, se tomó peso corporal, talla y se les pregunto si sufrían de alguna complicación que les impidiera realizar el test.

### 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 poder determinar los cambios que se producen tras diferentes esfuerzos físicos. A pesar de que eran jóvenes adolescentes, habían estudiantes que no sabían tomarse la frecuencia cardíaca, se hizo la enseñanza correspondiente para que todos y todas supieran tomársela ellos mismo y a su compañero. Por tal motivo, se registrara la frecuencia cardíaca en reposo (ppm) y tras finalizar el esfuerzo físico.

### Aplicación del test TIVRE-BASKET

TIVRE-Basket 2.0: Test Interválico para la Valoración de la Resistencia Especifica en Baloncesto

Salir
Nuevo Test
Iniciar prueba
Fin de la prueba
Ayuda
A cerca de...

**Configurar medición**

Iniciar con fase de Calentamiento

Categoría

Masculina Cadete

Periodo inicial Velocidad inicial

1 4,2 Km/h

Test de esfuerzo

Repetir periodo ...

**Deportistas**

Nº	Sujeto	Cod.	Tiempo (mm:ss)	Periodos complet.	Distancia (m)	Vel. Máx. (Km/h)	VO2max (ml/kg/min)



El propósito de este test es medir la capacidad aeróbica la cual tiene relación con la 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 una cancha de baloncesto lo más reglamentariamente posible para marcar un total de 12 conos o balizas, a una distancia de 8 m cada una, cinta métrica para medir la distancia entre las balizas, un pc portátil con el protocolo del test (software) y un reproductor que emita las ondas sonoras.

El Test de Valoración de la Resistencia Específica en Baloncesto («TIVRE-Basket») es una prueba de esfuerzo orientada a la valoración de esta cualidad de forma específica en jugadores de Baloncesto. La prueba consiste en un test de esfuerzo **interválico** (se alternan periodos de actividad/carrera con periodos de recuperación/pausa), **progresivo** (el ritmo de carrera va aumentando tras completar cada periodo) y **maximal** (la actuación de cada jugador se prolonga hasta el agotamiento), que se desarrolla en una situación específica en la que el jugador realiza acciones/desplazamientos con similares implicaciones físicas a las que se producen durante el transcurso de la competición.

Ejecución: Los estudiantes se tomaran la frecuencia cardiaca en reposo y anotaran ese valor en una hoja que se les dará, luego los primeros 12 estudiantes que realizaran la prueba, harán un pequeño calentamiento, se ubicaran en parejas, un primer grupo de 12 se ubicara en alguna baliza, su compañero estará al lado de la baliza de inicio, se hará al principio un ensayo con unas 3 o 4 ondas sonoras, para que el estudiante tenga una noción de la prueba. La prueba arrancara con una velocidad inicial de 4.2 km/h y se incrementara en 0.6 km/h en cada periodo, (1 periodo es 3 vueltas), cada vez que se termine un periodo, el estudiante tendrá 30 segundos de descanso, en ese lapso de tiempo el compañero ayudante deberá contabilizarle durante 15 segundos las pulsaciones que le diga el estudiante que hace la prueba, y anotarlas en la hoja de datos que se les dio al principio.

La prueba terminara cuando el joven(a) no sea capaz de llegar a tiempo a la baliza por segunda vez consecutiva. Por lo tanto la prueba terminara cuando el joven(a) se detiene debido a la fatiga.

Inmediatamente el estudiante termina la prueba se le da fin al test en el software, para que este contabilice los datos, hasta donde el estudiante fue capaz de llegar, el estudiante que hizo la prueba al finalizar esta deberá recuperar de manera activa, caminando suavemente, tomando algo de agua, y tomarse la frecuencia cardiaca al momento de finalizar el test, esperara al minuto y a los 3 minutos y se tomara de nuevo la frecuencia cardiaca.

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.



El software del test **TIVRE BASKET 2.0**, le permite al profesor detallar al instante los datos obtenidos por el estudiante, a excepción de la fc. Los datos que se pueden observar son: el tiempo que duro, la velocidad inicial y final según el periodo, la distancia que recorrió según el o los periodos que completara, y el Vo2 Max.

### FASE DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA O PREPARATORIA

Durante las clases de educación física con el grado 11E se desarrollara un programa de actividades recreativas y deportivas, tal como se muestra en la tabla X en la cual se ejecutaran de 2 a 4 actividades por cada clase, con una duración de 1 hora y 10 minutos, una sesión 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 y calentamiento general (10 min), luego se hizo una ronda para incentivar y motivar a los estudiantes (5 min), siguiente a eso, se comenzaban a ejecutar las actividades propuestas con un tiempo desde 8 a 9 minutos hasta 15 minutos cada actividad, además se tuvo un tiempo de 10 minutos de recuperación después de realizar las actividades recreativas, luego se realizan las actividades deportivas, en la parte final de la clase se ejecutan estiramientos estáticos para la vuelta a la calma con los estudiantes.

Semana	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Sesión de clase</b>				
<b>Parte Inicial (15 minutos)</b>	Movilidad articular calentamiento general ronda “don Pablito”	Movilidad articular calentamiento general ronda “cuando yo a la selva fui”	Movilidad articular calentamiento general ronda “la sandía”	No hubo calentamiento ni movilidad articular como tal.
<b>Parte Principal (70 minutos)</b>	Actividades recreativas y deportivas	Actividades recreativas y deportivas	Actividades recreativas y deportivas	Actividad recreativa
<b>Hidratación (10 minutos)</b>				

<p><b>Actividades</b></p>	<p>-El aro por tu cuerpo</p> <p>-Piedra , papel o tijera</p> <p>-El congelado en parejas</p>	<p>-La lleva en parejas</p> <p>-La lleva en Cadena</p> <p>-Yermis</p>	<p>-Ponchados</p> <p>-Policías y rateros</p> <p>-La cola del dragón grupal</p> <p>-La cola del dragón individual</p>	<p>-Carrera de Observación</p>
<p><b>Parte final (10 minutos)</b></p>	<p>Estiramientos y Retroalimentación</p>	<p>Estiramientos y Retroalimentación</p>	<p>Estiramientos y Retroalimentación</p>	<p>Retroalimentación</p>

Tabla x. Actividades recreativas y deportivas

### *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 tivre basket, tomando la frecuencia cardíaca en reposo y al finalizar el esfuerzo físico con la finalidad de comparar el desempeño obtenido en pre-test y post-test.

### *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 del grado 11E 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.

### *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.

### **Resultados**

En la tabla 1 se puede apreciar las características generales de los estudiantes del grado 11E por género, evidenciando que los hombres sobrepasan en edad a las mujeres, siendo los hombres en menor cantidad que las mujeres. En cuanto al peso corporal se observa que los hombres tienen un

peso más alto que las mujeres con una gran diferencia. Por otro lado se observa que también los hombres tienen una estatura superior a las mujeres con una diferencia notoria.

**Tabla 1.** Características generales de los estudiantes por género.

Grado	Género	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)
11E	Femenino(15)	16.81±1	54.63 ±13	158.75±6.51
	Masculino (9)	17±1.79	64±9.76	171±7.07

Seguidamente en la tabla 2, se observa en los hombres de 11E una disminución en la frecuencia cardíaca en reposo, frecuencia cardíaca final y la de recuperación, así como un aumento del periodo, velocidad máxima, distancia recorrida y VO2 Máx en pos-test

**Tabla 2.** Variables obtenidas en el test TIVRE BASKET por los hombre del grado 11E.

Grado 11E Hombres (9) Variables	Pre-test X-DE	Pos-test X-DE
FC Reposo (ppm)	79.11±9.57	68.44±6.09
FC Final (ppm)	204.89±20.89	194.44±15.08
FC 1 min recuperación	148.00±18.76	142.67±17.28
Periodo	8.89±2.18	10.11±1.91
Velocidad Máxima (Km/h)	8.93±1.31	9.67±1.15
Distancia (m)	2.560±629	2944±572
VO2 Máx (Ml.kg.min)	35.87±8.17	40.45±7.16

Por otra parte, en la tabla 3, se presenta en las mujeres de 11E una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo, frecuencia cardíaca de recuperación, pero un incremento en la frecuencia cardíaca final, periodo, velocidad máxima y VO2 Máx en pos-test.

**Tabla 3.** Variables obtenidas en el test TIVRE BASKET por las mujeres del grado 11E.

<b>Grado 11E Mujeres (15)</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Pos-test</b>
<b>Variables</b>	<b>X-DE</b>	<b>X-DE</b>
FC Reposo (ppm)	81.87±12.21	66.93±5.36
FC Final (ppm)	196.27±28.82	203.47±33.27
FC 1 min recuperación	149.07±20.16	148.53±19.70
Periodo	6.80±2.20	7.87±2.09
Velocidad Máxima (Km/h)	7.68±1.32	8.32±1.26
Distancia (m)	1.958±633	2.266±603
VO2 Máx (Ml.kg.min)	28.00±8.51	32.04±7.84

En la tabla 4 se puede observar los valores obtenidos en pre-test por genero del grado 11E, donde se puede deducir que las mujeres tuvieron una frecuencia cardiaca en recuperación un poquito más alta que la obtenida por los hombres, en cuanto a la frecuencia cardiaca final los hombres tuvieron más elevada la frecuencia que las mujeres. Por otro lado la frecuencia cardiaca en reposo, estuvo en valores normales, tanto para hombres como para mujeres. Seguidamente los hombres obtuvieron un mejor periodo, velocidad máxima y recorrieron mucho más distancia que las mujeres, también tuvieron un Vo2 Max, mucho más elevado que el de las mujeres.

**Tabla 4.** Variables obtenidas en el test TIVRE BASKET en pre-test por genero del grado 11E.

<b>Grado 11E</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Pre-test</b>
<b>Variables</b>	<b>Mujeres(15)</b>	<b>Hombres(9)</b>
	<b>X-DE</b>	<b>X-DE</b>

FC Reposo (ppm)	81.87±12.21	79.11±9.57
FC Final (ppm)	196.27±28.82	204.89±20.89
FC 1 min recuperación	149.07±20.16	148.00±18.76
Periodo	6.80±2.20	8.89±2.18
Velocidad Máxima (Km/h)	7.68±1.32	8.93±1.31
Distancia (m)	1.958±633	2.560±629
VO2 Máx (Ml.kg.min)	28.00±8.51	35.87±8.17

En la tabla 5 se puede observar los valores obtenidos en pos-test por genero del grado 11E, deduciendo que a comparación del pre-test, esta vez los hombres tienen más elevada la frecuencia cardiaca en reposo que las mujeres, en cuanto a la frecuencia final y a la frecuencia en recuperación, las mujeres tienen una frecuencia más elevada que la de los hombres. Por otro lado los hombres tuvieron mejor periodo, velocidad máxima, recorrieron más distancia y tienen mejor Vo2 Max que las mujeres.

**Tabla 5.** Variables obtenidas en el test TIVRE BASKET en pos-test por genero del grado 11E.

<b>Grado 11E</b>	<b>Pos-test</b>	<b>Pos-test</b>
<b>Variables</b>	<b>Mujeres(15)</b>	<b>Hombres(9)</b>
	<b>X-DE</b>	<b>X-DE</b>
FC Reposo (ppm)	66.93±5.36	68.44±6.09
FC Final (ppm)	203.47±33.27	194.44±15.08
FC 1 min recuperación	148.53±19.70	142.67±17.28
Periodo	7.87±2.09	10.11±1.91
Velocidad Máxima (Km/h)	8.32±1.26	9.67±1.15
Distancia (m)	2.266±603	2.944±572
VO2 Máx (Ml.kg.min)	32.04±7.84	40.45±7.16

TIVRE-Basket 2.0: Test Interválico para la Valoración de la Resistencia Específica en Baloncesto

Salir    Nuevo Test    Iniciar prueba    Fin de la prueba    Ayuda    A cerca de...

Parámetros			
Tiempo de la prueba (mm:ss)	Periodos completados	Distancia recorrida (m)	Velocidad actual (km/h)
<b>21:18</b>	<b>7</b>	<b>2088</b>	<b>8,4</b>

Deportistas

Nº	Sujeto	Cod.	Tiempo (mm:ss)	Periodos complet.	Distancia (m)	Vel. Máx. (Km/h)	VO2max (ml/kg/min)
1	CAMILA		09:43	3	864	6,0	13,827
2	MILEIDY		15:21	5	1440	7,2	21,315
3	LEIDA		15:22	5	1440	7,2	21,315
4	ABY		15:22	5	1440	7,2	21,315
5	STEFANY		15:23	5	1440	7,2	21,315
6	BASTOS		15:24	5	1440	7,2	21,315
7	MAYERLY		15:24	5	1440	7,2	21,315
8	MARTIN		17:55	6	1728	7,8	25,059
9	MICHELL		17:56	6	1728	7,8	25,059
10	JULIETH		17:56	6	1728	7,8	25,059
11	MILLER		20:20	7	2016	8,4	28,803
12	SANABRIA		20:21	7	2016	8,4	28,803

Vuelta N° 1

## 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 del grado 11E del Instituto técnico guaimaral y comparar a partir del post test del tivre basket los resultados obtenidos por los jóvenes del grado 11E. De esta manera, se encontró que los hombres y mujeres del grado 11E mejoraron en sus resultados en pos test. Por otro lado se observó que los hombres tuvieron un mejor rendimiento que las mujeres, tanto en pre test como en pos test, pues los valores obtenidos de Vo2 Max por parte de los hombres son más altos que el obtenido por las mujeres. Por consiguiente, el programa de actividades recreativas y deportivas incremento la capacidad aeróbica de los estudiantes tanto por grado y género.



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. 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 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.

La principal limitación en la investigación es el reducido tamaño muestral, en donde se tuvo que elegir solo a un grado para que fuese participe, ya que por eventos institucionales, se hacía complicado el hacer participe a más grados. 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.

## Conclusiones

Se puede concluir que 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 que por 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 jóvenes evaluados.

## Referencias Bibliográficas

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

Amusa, L. O., Toriola, A. L. & Goon, D. T. (2012). Youth, physical activity and leisure education: Need for a paradigm shift: Physical activity, health and wellness. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(4-2), 992–1006.

Dyment, J. & Coleman, B. (2012). The intersection of physical activity opportunities and the role of early childhood educators during outdoor play: Perceptions and reality. *Australasian Journal of Early Childhood*, 37(1), 90–98.

Elliott, S., Combs, S. & Boyce, R. (2011). Recess physical activity packs in elementary schools: A qualitative investigation. *The Physical Educator*, 68(3), 150–162.

Estupiñan, J.P. (2016) *Evaluación de las capacidades físicas en niños futbolistas de 10 a 12 años, EFD shaca palacios, Tunja Rev. Salud.hist. sanid.on-line*. Recuperado de <https://docplayer.es/65197014-Evaluacion-de-las-capacidades-fisicas-en-ninos-futbolistas-de-10-a-12-anos-efd-shaca-palacios-tunja.html>

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. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/270910/358445>

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 <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/66849>

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](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., AmaralCamargo, C., Gamero, D., Marco, A. y Cossio-Bolanos, M. (2014). Capacidad cardiorespiratoria de niños escolares que



viven a moderada altitud. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(2). Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062014000200008>

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., Ortiz-Camacho, M. M., & Bracho-Amador, C. (2012). Analysis of motivational profiles of satisfaction and importance of physical education in high school adolescents. *Journal of sports science & medicine*, 11(4), 614.

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>

Helsinki (2013) *declaración de Helsinki de la amm – principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 97-105.

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

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.

Larson, L. R., Green, G. T. & Cordell, H. K. (2011). Children's time outdoors: Results and implications of the national kids survey. *Journal of Park & Recreation Administration*, 29(2), 1–20.

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



<file:///C:/Users/COMPUMAX/Downloads/Dialnet-EvaluacionDeLaCondicionFisicaPracticaDeportivaYEst-6051846.pdf>

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

Mitjans, P., Costa, J., Rodríguez, 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-fisicaresistencia.htm>

Perdersen, B. & Saltin, B. (2006); Ruiz et al (2007) 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, 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>

Ruíz, 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>

Salazar-Salas, C. G. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de costa Rica.

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

Villera y Petro, (2010) *Valoración de la aptitud física de los escolares de 10 a 12 años de Montería, Colombia EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148, Septiembre de 2010*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>