



# INFORME DE PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO

JEAN PIERRE CAMILO LUNA YAÑEZ  
CODIGO: 1090524047

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS A LA  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES. CÚCUTA-  
COLOMBIA  
2021

DQS is member of:



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



# INFORME DE PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO

JEAN PIERRE CAMILO LUNA YAÑEZ

CODIGO: 1090524047

ASESORA: CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA

DCT. CLAUDIA PATRICIA MONCADA SANCHEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS A LA  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES. CÚCUTA-  
COLOMBIA  
2021

DQS is member of:



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

INTRODUCCION.....	7
CAPITULO I.....	8
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.....	8
1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO.....	8
1.2 RESEÑA HISTÓRICA.....	9
1.3 PROYECTO INSTITUCIONAL EDUCATIVO.....	11
1.4 OBJETIVO DEL PIE.....	12
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	12
1.4.2 OJETIVO ESPECIFICO.....	13
1.5 MARCO LEGAL.....	14
1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	16
1.7 VISION.....	16
1.8 MISION.....	16
1.9 FILOSOFIA.....	17
1.10 PERFIL.....	17
1.10.1 PERFIL DEL ESTUDIANTE.....	17
1.10.2 PERFIL DEL EGRESADO.....	17
1.10.3 PERFIL DEL DOCENTE.....	18
1.10.4 PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA.....	18
1.11 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	18
1.12CRONOGRAMA INSTITUCIONAL (IMAGEN).....	19
1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES.....	20
1.13.1 EL ESCUDO.....	20

1.13.2	LA BANDERA.....	21
1.13.3	EL HIMNO .....	22
1.14	MANUAL DE CONVIVENCIA .....	22
1.14.1	PRESENTACION .....	22
1.14.2	INTENCIONALIDAD MANUAL DE CONVIVENCIA .....	23
1.14.3	PROCESOS FORMATIVOS Y RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL .....	24
1.14.4	RUTA DE ATENCION INTEGRAL A LA CONVIVENCIA ECOLAR.....	25
1.14.5	COMPONETE DE PROMOCION Y PREVENCION .....	25
1.15	MECANISMO DE RESOLUCION DE CONFLICTOS.....	26
1.15.1	ACCIONES PEDAGOGICAS PREVENTIVAS .....	26
1.15.2	INSTANCIAS DE DIALOGO Y CONCILIACION .....	27
1.15.3	PROCESOS FORMATIVO Y ALTERNATIVAS DE SOLUCION DE CONFLICTOS .....	28
1.16	COMPONENTES DE ATENCION Y SEGUIMIENTO.....	30
1.16.1	SITUAIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR.....	30
1.17	DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA.....	33
1.17.1	DEBERES DE LOS ESTUDIANTES .....	33
1.17.2	DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA .....	35
1.17.3	DEBERES DE LOS DOCENTE Y DIRECTIVOS DOCENTES .....	38
1.17.4	DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES .....	39
1.17.5	DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA.....	42
1.17.6	DRECHOS DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES .....	43
1.18	LEY DEL MENOR .....	44
1.19	EL UNIFORME .....	45
1.20	INVENTARIO INFRAESRUCTURA .....	46

1.21 SALON DE DEPORTES .....	47
1.22 HORARIOS.....	47
1.23 MATRIZ DOFA .....	47
1.23.1 DIFICULTADES.....	47
1.23.2 DOCENTES OPORTUNIDADES.....	48
1.23.3 FORTALEZAS .....	48
1.23.4 AMENAZAS .....	48
CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA .....	49
2.1 INTRODUCCION.....	49
2.2 OBJETIVOS.....	50
2.2.1 GENERAL .....	50
2.2.2 ESPECIFICOS .....	50
2.3 DESCRIPCION DEL PROBLEMA .....	50
2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	51
2.5 JUSTIFICACION.....	52
2.6 POBLACION .....	53
2.7 MARCO TEORICO.....	54
CAPITULO III.....	55
3.1 INTRODUCCION .....	55
3.2 PROPOSITOS.....	55
3.3 CRNOGRAMA .....	56
3.4 EJECUCION METODOLOGICA .....	57

3.4.1 TEMA: CAPACIDAD CONDICION-FUERZA .....	57
3.4.2 OBJETIVO: AUMENTAR NUESTRA FUERZA .....	57
3.34.3 ESTRUCTURACION.....	57
3.5 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA.....	61
3.6 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA .....	65
3.6.1 TEMA: ACTIVIDAD GLOBAL VIRTUAL Y AUTOEVALUACION.....	65
3.6.2 CAPACIDAD CONDICIONAL- VELOCIDAD .....	68
3.7 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICO .....	72
3.7.1 TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL-FLEXIBILIDAD .....	73
3.8 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA .....	76
3.8.1 TEMA: CAPACIDAD-COORDINACION.....	76
3.9 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA.....	78
3.10 CAPACIDAD-EQUILIBRIO.....	81
3.11 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA .....	84
3.11.1 JUSTIFICACION.....	85
3.11.2 EVALUACION .....	85
CAPITULO IV .....	86
4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	86
CAPITULO V .....	89
5.1 FORMATOS DE EVALUACION.....	89
BIBLIOGRAFIA.....	98
CONCLUSIONES .....	99
ANEXOS.....	101

## INTRODUCCION

Para que nuestro cuerpo humano siempre este en un excelente funcionamiento es necesario y de vital importancia estudiar, practicar deporte, alimentarse sanamente, pasear...etc. En algunas ocasiones, por el constante esfuerzo a que sometemos en nuestra vida diaria a nuestro cuerpo el comienza a experimentar una situación un poco incomoda la cual denominamos cansancio o fatiga.

¿Quién no ha tenido la sensación al final de la jornada de estar completamente exhausto? La capacidad que tiene el organismo para superar mejor ese cansancio depende de una capacidad denominada "condición física".

Dicha condición física es la que determina como esta mi cuerpo en este momento y permite a cada persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena condición física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud.

Por el contrario, un nivel deficiente de condición física demostrara negativamente la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas de nuestro cuerpo humano.

Dentro de la condición física encontramos ciertos aspectos que al unirlos nos dan como fruto el mejoramiento de la salud, estos son: Resistencia, velocidad, Fuerza, flexibilidad y coordinación. Mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico el deportista desarrolla las capacidades o cualidades físicas, elevando de esta forma el nivel de condición física de cada persona. En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

## CAPITULO I

### **OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO**

#### **1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO**





## 1.2 RESEÑA HISTÓRICA

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

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

En el año 1992, siendo rector el licenciado Arturo Ortiz Arismendi y presidente de la asociación de padres de familia el señor Álvaro Alfonso Melgarejo Méndez, se firma el convenio para el traslado a la sede de la Escuela Santa Bárbara entre el doctor Octavio Martínez Acuña, en calidad de alcalde municipal y el doctor Ruperto Rodríguez Flórez, Secretario de Educación Departamental, siendo su primer director Rafael Francisco Villamizar, Con el fin de ampliar la cobertura hasta el grado 11°, construir una planta física adecuada y favorecer la comunidad de los barrios de la ciudadela de La palmita, se realiza la construcción de 6 aulas más; iniciándose labores en el año de 1993 en la actual sede central.

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

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

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

contexto.

Desde el año 2007 nuestro PEI, ha venido asimilando e integrando los llamados modelos pedagógicos que inicialmente se llamaron Aceleración del aprendizaje y Transformemos y ahora se denominan A Crecer y Ser Humano, que buscan alfabetizar y promocionar a la población adulta del sector. En estos modelos la Institución Educativa ha graduado 149 estudiantes.

DQS is member of:



### 1.3 PROYECTO INSTITUCIONAL EDUCATIVO

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

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

El Decreto 1860 de 1994 en su capítulo III, artículo 15; le confiere a cada Institución Educativa autonomía para formular, adoptar y poner en práctica su propio Proyecto Educativo Institucional, por tanto la Institución Educativa “COLEGIO LUIS GABRIEL CASTRO” del Municipio de Villa del Rosario, con la participación de la toda la Comunidad educativa, ha estructurado el PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL, que contiene las estrategias para alcanzar los fines de la educación promulgada por la Ley General que reglamenta el Sistema Educativo colombiano, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de nuestro contexto.

Los objetivos formulados, generan compromisos y acciones conjuntas por parte de todos los estamentos de la comunidad educativa, para la formación integral de los educandos; el mejoramiento de la calidad, que permitirá la superación de los promedios en las pruebas SABER 3°, 5°, 9° y 11, y la optimización de los recursos disponibles. Es propósito del PEI proyectar la institución hacia la comunidad estableciendo nexos con entidades que ofrezcan enriquecimiento cultural, recíproco, permanente actualización en las diferentes disciplinas y la participación democrática.

El Proyecto, se elabora bajo los parámetros de la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860

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

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

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro de carácter oficial del Municipio de Villa del Rosario, con un enfoque incluyente en el contexto fronterizo, ofrece los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria, media académica y media técnica en integración con el SENA, articulando a las universidades, al igual que los modelos pedagógicos a Crecer y Ser Humano, fortaleciendo el talento humano en lo comunicacional e investigativo, desarrolla un pensum útil y significativo en lo artístico, Cultural, ambiental y deportivo, para desarrollar un proyecto de vida en valores y compromiso social, posibilitando el ingreso del estudiante al sector productivo o a la educación Superior.

## 1.4 OBJETIVOS DEL PIE

### 1.4.1 OBJETIVO GENERAL

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

## 1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Desarrollar el PEI con un Plan de Mejoramiento Institucional (PMI) que permita avanzar en la calidad educativa de la institución, con un planteamiento operativo 2012-2016, evaluable periódicamente, fortaleciendo los equipos de gestión de calidad.
2. Constituir y perfilar nuestro plan curricular y de estudios profundamente investigativo que priorice y aplique contenidos útiles, viables, significantes, haciendo uso de las Tics, para que asegure un estudiante con formación integral situacional.
3. Fortalecer el componente de la comunicación como herramienta de comprensión humanista y literaria, con el periódico, la emisora, el uso de las nuevas tecnologías, plataformas virtuales y otras actividades.
4. Brindar cobertura adecuando las instalaciones para ofrecer un cupo creciente hasta los cinco mil estudiantes pertenecientes al sector.
5. Constituirse en colegio bandera del departamento por su cobertura, sus factores de convivencia y la calidad de su currículo educativo.
6. Consolidar una planta de personal de servicio educativo motivada y comprometida con el propósito del proyecto educativo.
7. Proyectar competitivamente al colegio fundamentalmente en futbol, microfútbol, voleibol y algunas ramas del atletismo.
8. Ejecutar proyectos que fortalezcan la cultura y el arte dándole continuidad a grupos y expresiones de teatro, música, danza, pintura, comunicación y expresiones literarias.
9. Mejorar año por año los resultados de las pruebas SABER 3°, 5, 9° y 11° a través de estrategias pedagógicas como el PTA (Programa Todos a Aprender).
10. Aplicar el concepto de Pedagogía y ambiente escolar, que se refleje en planes para mayor arborización, jardines y senderos ecológicos, en espacios plenos de orden y aseo.
11. Aplicar un plan de respuesta a la alta tasa de extra edad y repitencia.

12. Consolidar la participación de la comunidad educativa para que estimule, promueva y comprometa a cada uno de sus miembros en pro del desarrollo de la institución estableciendo programas y actividades de carácter cultural, académico, deportivo y de aporte al mejoramiento locativo y ambiental.

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

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

### 1.5 MARCO LEGAL

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

- ✓ LA CONSTITUCIÓN NACIONAL DE 1991, en sus artículos 1, 2, 13 ,15, 16, 18,19, 21, 23, 27, 29 ,40, 42, 44, 45, 67, 68, 95 que aportan elementos para el desarrollo integral de los colombianos y colombianas, el desempeño de la convivencia escolar y formación de consciencia democrática.
- ✓ LEY 115 DE 1994 o Ley General de Educación que establece los fines y objetivos de la educación colombiana y ordena en su artículo 87 “Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos estarán aceptando el mismo”.
- ✓ EL DECRETO 1860 DE 1994 que en su artículo 17 establece criterios para él REGLAMENTO O MANUAL DE CONVIVENCIA, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 73 y 87 de la Ley 115 de 1994.

- ✓ Ley 1620 DE 15 DE MARZO DE 2013. "Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad.
- ✓ DECRETO 1965 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2013. "Desarrollo normativo o reglamentación de la Ley 1620 de 2013, La presente normatividad se ocupa de regular la conformación, organización y funcionamiento del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar; del Comité Nacional de Convivencia Escolar; de los comités municipales, distritales y departamentales de convivencia escolar y de los comités escolares de convivencia; así como la articulación de las entidades y personas que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, la familia y la sociedad.
- ✓ Ley 1098 de 2006 o Código de la infancia y del adolescente, por el cual según lo expuesto en los Artículos 39, 42, 43, 44 y 45 se hace la "Prohibición de sanciones crueles humillantes y degradantes. Los directores y educadores no podrán imponer sanciones que conlleven al maltrato físico, o psicológico de los estudiantes o adoptar medidas que afecten su dignidad. Así mismo queda prohibida su inclusión dentro de los manuales de convivencia escolar".
- ✓ LEY 715 DE 2001, Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.
- ✓ LEY 734 DE 2002 por el cual se expide el código disciplinario único. Art. 22, 23, 33, 34, 35, 42.
- ✓ EL DECRETO 1286 DE 2005 "Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados mediante el consejo de padres y la asociación de padres de familia."

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

## 1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

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

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

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

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

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

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

## 1.7 VISION

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

## 1.8 MISION

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro de carácter oficial del Municipio de Villa del Rosario, con un enfoque incluyente en el contexto fronterizo, ofrece los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria, media académica y media técnica en articulación con el SENA, al igual que los modelos pedagógicos, Ser



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

## 1.9 FILOSOFIA

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

## 1.10 PERFIL

### 1.10.1 PERFIL DEL ESTUDIANTE

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro busca formar un estudiante así: El estudiante COLCASTRO debe ser:

- ✓ Persona de bien, capaz de realizar su proyecto de vida.
- ✓ Responsable y comprometido con su realidad personal y social.
- ✓ Integrado a su comunidad, practica los valores de la solidaridad y el trabajo.
- ✓ Respetuoso con el otro y con el entorno ambiental, participa con talento artístico, cultural y deportivo.
- ✓ Con buen nivel académico, hábil en lo investigativo y en el factor de la comunicación.

### 1.10.2 PERFIL DEL EGRESADO

- ✓ Posea una actitud crítica frente a los acontecimientos en su diario vivir, convirtiéndose en agente de cambio en procura del bien común.
- ✓ Asuma con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social.
- ✓ Ser una persona correcta, honesta, leal, firme, comprometida, consecuente con sus principios.

- ✓ Practicar la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren el actuar con racionalidad, justicia y honradez.
- ✓ Alcanzar un nivel académico competente que le permita ingresar fácilmente en la vida laboral.
- ✓ Ser una persona cumplidora de sus deberes públicos, en el ejercicio de sus deberes ciudadanos, en su compromiso político, económico y social.
- ✓ Ser líder en el campo que desempeñe.

### 1.10.3 PERFIL DEL DOCENTE

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

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

### 1.10.4 PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA

El padre de familia del COLCASTRO debe ser:

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

## 1.11 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

El modelo organizacional, directivo y administrativo del colegio se orienta prioritariamente a la consecución del objetivo fundamental de formación integral de los y las educandos y en la construcción de una comunidad educativa dentro de los parámetros constitucionales de convivencia pacífica y respeto a los derechos humanos, de aquí que, se rija por los principios de legitimidad, complementariedad, subsidiariedad, representatividad y participación democrática de las personas que

la constituyen y, que de acuerdo con las funciones, estatuidas por la ley, determinadas por las normas propias de la Institución y actualizadas en el proyecto educativo institucional vigente, participan por derecho o delegación en la dirección, gestión, administración y proyección de la institución. Se cuenta con una estructura administrativa circular que gira alrededor de la estudiante, teniendo en cuenta las características del entorno donde él o ella interactúan constantemente.

## 1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

Nº	FECHAS	ACTIVIDADES	PERIODOS
01	7 de febrero de 2021	Muerte de Luis Gabriel Castro	1 periodo
02	28 de febrero de 2021	Batalla de Cúcuta	1 periodo
03	8 de marzo de 2021	Día de la mujer	1 periodo
04	19 de marzo de 2021	Día del hombre	1 periodo
05	19 al 23 de marzo de 2021	Actividad global virtual (AGV)	1 periodo
06	5 al 9 de abril de 2021	Autoevaluación y coevaluación	1 periodo
07	29 de marzo de 2021	Día del agua	1 periodo
08	2 de abril de 2021	Natalicio del general Santander	1 periodo
09	6 de abril de 2021	Muerte del General Santander	1 periodo
10	9 de abril de 2021	Terminación del primer periodo académico	1 periodo
11	12 al 16 de abril 2021	Revisión compromisos por	1 periodo

		equipo coordinador	
12	18 de abril de 2021	Cierre de la plataforma de primer periodo	1 periodo
13	Entrega virtual de boletines a padres de familia	21 al 23 de abril de 2021	1 periodo
14	Primer periodo académico	1 de febrero de 2021 al 9 de abril de 2021	1 periodo
15	Día de la tierra	22 de abril de 2021	2 periodo
16	Día del idioma	23 de abril de 2021	2 periodo
17	Día de la secretaria	26 de abril de 2021	2 periodo
18	Día del trabajador	1 de mayo de 2021	2 periodo
19	Día del educador	14 de mayo de 2021	2 periodo
20	Segundo período académico	12 de abril de 2021 al 18 de junio de 2021	2 periodo

## 1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

### 1.13.1 EL ESCUDO



Esta insignia se inspira en el patrimonio histórico y cultural del municipio. Simboliza el corazón de los rosarienses: en él las manos que se saludan representan la confraternidad, cordialidad y solidaridad; el pergamino y la pluma, el legado que nos dejó Luis Gabriel Castro. En el centro, las palabras Responsabilidad - Comunicación - Investigación, principios rectores de la Institución. En la base "Institución educativa: Luis Gabriel Castro" de Villa del Rosario N. S.

### 1.13.2 LA BANDERA



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

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

### 1.13.3 EL HIMNO

#### CORO

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

I

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

II

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

III

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

**Letra:** José del Carmen Gómez Mendoza

**Música:** Maestro Antonio Barrera

**Arreglos letra:** William León Peña

### 1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

#### 1.14.1 PRESENTACIÓN

La Institución Educativa Colegio Luis Gabriel Castro ha iniciado desde el año 2.007,

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

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

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

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

#### 1.14.2 INTENCIONALIDAD DEL MANUAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR

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

Es de igual forma, un consenso de los miembros de la Comunidad Educativa, que propende por dinamizar las Competencias Ciudadanas que garanticen la convivencia pacífica y armónica, definiendo los derechos y obligaciones de todas las personas de la Comunidad Educativa, con el propósito de promover, garantizar y defender los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos de todos los miembros de la comunidad educativa, estableciendo normas para las funciones, deberes, comportamientos y actitudes pactados por la Comunidad Educativa entre sí y con el entorno escolar, de tal manera que garantice el ejercicio de los derechos de todas las personas que la conforman y fortalecer con esto los procesos entorno a las medidas pedagógicas y alternativas de solución para las situaciones que afecten la convivencia escolar, a través de la participación, autogestión y construcción de la identidad personal y así fomentar el crecimiento en autonomía de la Comunidad Educativa (directivos, personal administrativo y de servicios, educadores, alumnas, padres y madres de familia).

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

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

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

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



puede implicar en una comunidad educativa.

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

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

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

Por su parte, el cuerpo docente identifica estas mismas faltas de convivencia escolar, que incluso se fomentan desde la presentación personal inapropiada (conflictos especialmente docente-estudiante), la falta de inteligencia emocional (tolerancia a la frustración, toma de decisiones y resolución pacífica de conflictos), responsabilidad en los procesos académicos y la no visibilización de acciones de compromiso de padres de familia que respalden los procesos formativos de la institución educativa.

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

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

#### 1.14.5 COMPONENTE DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

La Institución Educativa realiza la promoción de los derechos y sana convivencia



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

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

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

## 1.15 MECANISMOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### 1.15.1 ACCIONES PEDAGÓGICAS PREVENTIVAS

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

1. Titulatura: Espacio donde se establece una relación abierta y familiar entre el (la) maestro (a) bajo su orientación un grupo de estudiantes, en un clima de diálogo y colaboración que favorece el crecimiento de cada uno, se tratan temas formativos, que buscan generar las habilidades propicias para la toma de decisiones, solución de problemas, se asignan responsabilidades y se evalúan resultados.
2. Formación: Recursos pedagógicos creados antes de iniciar labores académicas, momentos de reflexión formativa.
3. Acompañamiento permanente: Presencia efectiva en el crecimiento del

estudiante, en todos los espacios de la Institución, por parte de los Docentes y Directivos.

4. Escuela de Padres: Como espacio de formación a los entornos familiares para propiciar la resolución armónica de conflictos en el hogar.

5. Desarrollo de Proyectos Transversales, tales como cátedra de la paz y democracia y convivencia.

6. Desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, como estrategia del manejo de tiempo libre y promoción de hábitos de vida saludables, valores y disciplina.

7. Desarrollo de Proyectos de Orientación Escolar, para identificar y mitigar los factores de riesgo psicosociales.

8. Jornadas de capacitación a través de entidades tales como: defensa civil, cuerpo de bomberos, policía de infancia y adolescencia, entidades religiosas, salud pública etc.

9. Fomentar la solución de conflictos a través del dialogo y acuerdos de mediación.

10. La evaluación conjunta y periódica del comportamiento a nivel individual o colectivo, para apreciar procesos, detectar fallas y aplicar estímulos y correctivos.

11. El dialogo con los padres de familia o acudiente. Para conocerlos e informarle sobre cada proceso de formación de sus hijos.

12. Servicio de orientación estudiantil. Acompañamiento a los estudiantes a solicitud de los estudiantes, los maestros o padres de familia. En caso de considerarse necesario, se realiza la remisión a entidades para realizan intervención psicológica.

### 1.15.2 INSTANCIAS DE DIALOGO Y CONCILIACIÓN

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

1. Docente titular del área.

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

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

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

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

### **1.15.3 PROCESO FORMATIVO Y ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

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

1. REFLEXIÓN PERSONAL Y/O GRUPAL: Llevando a la persona a tomar conciencia de su actuación, generando reconocimiento de su aporte dentro del



ayuda de un tercero imparcial (el mediador), quien actúa como conductor de la sesión ayudando a las personas que participan en la mediación a encontrar una solución que les sea satisfactoria. El mediador escucha a las partes involucradas para determinar los intereses y facilitar un camino que permita encontrar soluciones equitativas para los participantes en la controversia.

- **Conciliación:** Se trata de un proceso o conjunto de actividades a través del cual las personas o partes involucradas en un conflicto pueden resolverlo mediante un acuerdo satisfactorio. Adicional a las partes, interviene una persona imparcial denominada conciliador, que actúa con el consentimiento de las partes o por designación, para ayudar a los actores a llegar a un acuerdo que los beneficie.
- **Arbitramento:** Se trata de un proceso mediante el cual un tercero al conflicto, decide sobre el caso que se le presenta y las partes o actores aceptan la decisión. Estas instancias estarían constituidas por el Comité de Convivencias, Consejo Directivo o demás instancias externas.

## 1.16 COMPONENTE DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO

### 1.16.1 SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR

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

En nuestro Manual de Convivencia, son los siguientes:

1. Utilizar irresponsablemente los elementos de la institución.
2. Propiciar alteraciones en el ambiente escolar que incidan desfavorablemente en los procesos de aprendizaje individual y colectivo.
3. Usar elementos o generar ruidos que interfieran en el normal desarrollo de las actividades institucionales.
4. Fomentar desorden y desaseo dentro y fuera de la institución.
5. Ser irrespetuoso en los actos comunitarios, distrayéndose con objetos (celulares,

revistas, equipos de música o videos) y conversaciones innecesarias.

6. Ser irrespetuoso en los diferentes momentos de aprendizaje que se den en la jornada escolar.

7. Incumplir con las normas establecidas en el aula (informática, biblioteca, laboratorios, cancha, entre otros).

8. Irrespetar a los estudiantes en inclusión.

9. Uso de palabras y/o señas, vulgares u ofensivas.

10. No presentar los materiales requeridos para desarrollar las actividades académicas.

11. Irrespetar el turno en la tienda escolar.

12. Desobedecer indicaciones impartidas por los directivos y/o profesores del plantel, cuando pertenezcan a deberes, acuerdos o actividades propias del quehacer educativo.

13. Hacer uso inadecuado e indecoroso de las unidades sanitarias.

14. El ingreso a la Sala de Profesores sin previa autorización.

15. Portar el uniforme inapropiadamente dentro y fuera de la institución educativa.

16. Incumplir el con el horario escolar (cuando el estudiante no presente justificación escrita y firmada por el acudiente, de la llegada tarde o la ausencia).

17. Incumplir con la entrega a los padres de familia y/o acudiente de la información que se envíe a través de circulares, boletines, citaciones y notificaciones.

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

## SITUACIÓN TIPO II

Corresponden a ese tipo las situaciones de agresión escolar, acoso escolar (bullying) y ciberacoso (ciberbullying), que no revistan las características de la

comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características:

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

1. Reincidir tres o más veces en situaciones tipo I, reportados en el seguimiento al estudiante.
2. Irrespetar la integridad física y psicológica de algún miembro de la comunidad educativa agrediéndolos de hecho, palabras o actitudes desafiantes.
3. Ser irrespetuoso con los bienes ajenos, dañándolos o tomándolos sin autorización. Retener, esconder y/o desaparecer útiles escolares, objetos personales y/o material académico de cualquier miembro de la comunidad educativa.
4. Consumir sustancias psicoactivas portando el uniforme o presentarse a la institución educativa bajo los efectos de las mismas.
5. La amenaza, la intimidación, el soborno o intento del mismo dentro o fuera del Colegio.
6. Utilizar inadecuadamente la internet: ingresar a redes sociales y páginas con contenidos obscenos.
7. Portar, comercializar o compartir material audiovisual que se consideren pornográficos o inapropiados.
8. Participar en situaciones que perjudiquen el buen nombre del otro, como verse implicado en chismes, calumnias, injuria, sobrenombres, burlas o ridiculizaciones a sus compañeros o docentes.
9. Irrespetar a los estudiantes, padres de familia, docentes, directivos, compañeros, administrativos, personal de servicios generales, tratándolos de manera descortés, altanera y grosera, utilizando un vocabulario soez, vulgar, despectivo, discriminatorio o agresivo.
10. Participar o incitar a la violencia, desorden, sabotaje, ya sea de hecho o de palabra, dentro y fuera de la institución Educativa.



11. Tomar el nombre de la institución para la realización de actividades de cualquier índole, sin autorización de la autoridad educativa competente.
12. Causar daño a la planta física y los enseres de la institución, de realizarlo debe responder por los daños causados.

### SITUACIÓN TIPO III

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

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

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

### **1.17.1 DEBERES DE LOS ESTUDIANTES**

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

1. Asistir diariamente a la institución en los horarios establecidos para cada una de

las jornadas, con el uniforme correspondiente.

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

demás o la institución o que la deterioren.

15. Mantener en orden y aseo todos los lugares y dependencias que use.

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

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

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

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

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

### **1.17.2 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA**

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

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

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

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

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

5. Promover el ejercicio responsable de los derechos sexuales y reproductivos y colaborar con la escuela en la educación sobre este tema.
6. Incluirlos en el sistema de salud y de seguridad social y acudir a estos cuando sea necesario.
7. Asegurarle el acceso a la educación y proveer las condiciones y medios para su adecuado desarrollo, garantizando su continuidad y permanencia en el ciclo educativo.
8. Respetar las manifestaciones e inclinaciones culturales y estimular sus expresiones artísticas y sus habilidades científicas y tecnológicas, adecuadas para la etapa de desarrollo en la que se encuentran.
9. Brindarles a los niños, niñas y adolescentes las condiciones necesarias para la recreación y la participación en actividades deportivas y culturales de su interés.
10. Prevenirles y mantenerles informados sobre los efectos nocivos del uso y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, o cualquier otro elemento y/o actividad que pueda atentar contra su integridad y bienestar.
11. Estar comprometidos e identificados con la filosofía Institucional generando sentido de pertenencia y propiciar en el estudiante esta identificación y respeto por las normas.
12. Constituirse en apoyos en la exploración vocacional profesional que va realizando la estudiante durante su proceso de formación.
13. Estimular los logros, y reconocer los errores propios y de sus hijos para apoyar las intervenciones educativas necesarias y aplicar los correctivos cuando se necesite.
14. Comprometerse activamente en proceso de formación de sus hijos teniendo presente que es el responsable principal de la misma, propiciando los recursos y ambientes de estudio adecuado para tener un buen desempeño escolar, orientando el trabajo en casa.
15. Acudir puntualmente a las citaciones y reuniones convocadas por institución

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

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

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

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

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

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

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

1. Ser un ente activo, colaborador y comprometido con el proceso escolar.
2. Asistir a las citaciones dadas por la institución educativa y profesionales de apoyo.
3. Suministrar información verídica y amplia sobre el diagnóstico dado y los apoyos recibidos.
4. Suministrar a la docente información importante sobre las condiciones del estudiante características generales y estrategias trabajadas en casa.
5. Activar apoyos dados por el sector salud para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida e independencia del estudiante.
6. Suministrar el medicamento prescrito o llevar a las terapias necesarias cuando el programa de salud lo indique, presentando los soportes correspondientes de forma periódica.

7. Ingresar al estudiante a un programa de rehabilitación integral.

8. Retroalimentar a través de informes periódicos al docente y profesional del equipo de apoyo pedagógico, los procesos llevados a cabo en el programa de rehabilitación integral, los objetivos que se persiguen y los logros alcanzados.

### 1.17.3 DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

Son deberes de los docentes y directivos docentes:

1. Utilizar, cuidar y responder de manera pronta y oportuna por los materiales, recursos y equipos que le son confiados.
2. Participar en actividades de: planeación, evaluación, jornadas pedagógicas, convivencias, actividades complementarias y reuniones.
3. Participar en la elaboración y desarrollo del PEI y PMI.
4. Permanecer en el establecimiento en la jornada de trabajo.
5. Elaborar los planes de área, asignaturas, programas, horario de clases y las actividades escolares propias de su carga.
6. Asignar investigaciones y trabajos que ayuden al estudiante a profundizar lo aprendido en clase.
7. En caso de ausencia debe dejar talleres-guía asignados para los estudiantes en las horas que le correspondan de clase.
8. Mantener al día y presentar en las fechas asignadas los libros reglamentarios correspondientes y demás información requerida.
9. Utilizar un sistema de evaluación permanente e integral que permita establecer los logros y dificultades del proceso de formación de los estudiantes.
10. Promover relaciones cordiales y respetuosas con todos los miembros de la comunidad educativa.

11. Dar un trato justo y equitativo a los estudiantes. Dar un trato cortés a todos los miembros de la comunidad educativa.
12. No fumar o ingerir bebidas alcohólicas dentro del establecimiento.
13. Dar a conocer a los estudiantes los resultados de sus evaluaciones, en tiempo oportuno.
14. Preparar oportuna y continuamente sus clases.
15. Brindar información veraz y oportuna sobre el rendimiento académico y disciplinario de los estudiantes.
16. Llevar registro detallado de los estudiantes con dificultades, con las respectivas actividades de recuperación y firmas de los estudiantes y padres de familia.
17. Conocer y aplicar responsablemente el manual de convivencia.
18. No pedir prestado, ni realizar transacciones comerciales en dinero con los estudiantes.
19. Realizar registros, observador, diagnóstico, balance de ingreso, deserción y permanencia del estudiante en el aula escolar.
20. Colaborar con esmero en la orientación y acompañamiento disciplinario.
21. Colaborar activamente en la dirección y orientación en los descansos de niños y niñas en los sitios asignados para tal fin.
22. Proponer acciones y estrategias a través del consejo académico para incorporar, evaluar y nivelar a los niños y las niñas que se presenten al establecimiento producto de las deportaciones o los desplazamientos forzados.

#### 1.17.4 DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

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

1. La vida con calidad y en un ambiente sano, propendiendo por el cuidado de sí mismo, del entorno y los actores institucionales.
2. La identidad, mostrando sus posturas y creencias de forma respetuosa con la garantía de que no será discriminado por estas razones, recibiendo aceptación, respeto y tolerancia por parte de sus pares y demás miembros de la comunidad educativa.
3. La educación de calidad y adaptada a las necesidades educativas y del entorno, que serán asumidas con responsabilidad, respetando los ritmos y estilos de aprendizaje que contribuyan en la formación integral, para ello debe cumplir con los requisitos formales que la ley y la Institución educativa le exige.
4. Recibir una formación desde un enfoque investigativo que permita la orientación y profundización en el conocimiento, para ello debe asumir una actitud de indagación, trabajo en equipo, crítica respetuosa y de comunicación rigurosa de ideas creativas e innovadoras en los distintos campos del saber.
5. La integridad personal que garantice la protección contra toda forma de maltrato o abuso físico, psicológico, sexual, social o virtual, dando y recibiendo un trato justo y respetuoso en todos los contextos institucionales.
6. La intimidad, velando por la protección contra las acciones que afecten la dignidad, y el buen nombre de la persona, por tanto, deberá actuar dentro del marco de respeto por la propia vida privada y sin interferir en la de los demás.
7. La recreación y participación en las actividades culturales, lúdico-artísticas programadas por la I.E. y ante las cuales se debe responder con alegría, motivación y respeto.
8. Recibir información oportuna en todo lo relacionado con los procesos académicos, de convivencia escolar y administrativos, acatando el conducto regular y los tiempos establecidos para ello.
9. Elegir y ser elegido en los órganos de participación escolar (gobierno escolar, comités y demás estructuras organizacionales), acatando los requisitos y obligaciones que demande el ejercicio de las funciones.
10. El debido proceso establecido por la Ley y el presente Manual de Convivencia.



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

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

### 1.17.5 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

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

1. Recibir un apoyo por parte de la I.E. en la realización de su misión formativa como padres de familia.
2. Participar en las asambleas, reuniones o escuelas de padres o excusar con anterioridad cuando falte por causas justificables.
3. Elegir y ser elegidos como miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Padres de Familia, Consejo de Padres, Comité de Convivencia Escolar, Comisiones de Evaluación y otras instancias de participación, acatando sus estatutos y reglamentos.
4. Recibir informes del rendimiento académico, comportamental y de los factores de convivencia de sus hijos al término de cada periodo académico o en cualquier momento del periodo, según horarios estipulados.
5. Conocer el Proyecto Educativo Institucional, Manual de Convivencia y Sistema Institucional de Evaluación.
6. Conocer y hacer uso de la reglamentación de la I.E., para interponer los recursos pertinentes en los procesos administrativos, disciplinarios, académicos y de convivencia de su hijo.
7. Conservar el cupo de sus hijos o acudidos siempre y cuando cumplan con los requisitos para la realización de la matrícula en los días destinados por la I.E.
8. Ser respetados en su identidad o condición y no ser discriminados.
9. Solicitar respetuosamente orientación escolar y psicológica para sus hijos en los casos que lo requieran, respetando el protocolo establecido.

### 1.17.6 DERECHOS DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

Los Docentes y Directivos Docentes tienen derecho a:

1. Disfrutar de los beneficios legales atribuidos a su cargo, procurando acatar con diligencia y eficiencia las disposiciones pertinentes a las funciones asignadas, absteniéndose de cualquier acto de omisión o perturbación de su servicio.
2. Participar en procesos de formación docente y en programas de bienestar social, que cualifiquen su práctica y garanticen un clima laboral adecuado, con la responsabilidad de replicar los aprendizajes en pro del mejoramiento institucional.
3. Recibir la medalla “Luis Gabriel Castro” y la respectiva resolución como reconocimiento a su alto nivel de idoneidad en su labor docente y por la permanencia en la I.E. por más de 20 años.
4. Elegir y ser elegido para los organismos de participación en la I.E., con sujeción a sus estatutos y reglamentos.
5. Participar con voz activa o voz pasiva en las decisiones relacionadas con la I.E. según la pertinencia del argumento, en coherencia con las exigencias de su cargo.
6. Disfrutar de vacaciones, hacer uso de permisos (con justa necesidad personal) y licencias según las disposiciones vigentes, acatando los mecanismos y tiempos establecidos para su aprobación, procurando organizar previamente los tiempos y materiales de trabajo para los estudiantes.
7. Recibir y hacer buen uso de los implementos necesarios para el desempeño de su cargo de acuerdo a la disponibilidad de recursos.
8. Compartir en un ambiente de cortesía y familia, procurando la reciprocidad, el respeto a las diferencias y la vivencia de valores por parte de estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa.
9. Participar en las actividades que la institución programe en beneficio de la calidad educativa para alcanzar los objetivos propuestos.
10. Expresar su opinión, y proponer lo que crea conveniente para garantizar la mejora de su ejercicio profesional utilizando los canales y el conducto regular establecidos por la Institución, según el debido proceso.

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

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

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

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

4. Trabajar en condiciones dignas de comodidad e higiene.

5. Recibir la asignación académica respetando su perfil profesional.

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

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

### 1.18 LEY DEL MENOR

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

Artículo 20. Derechos de protección. Los niños, las niñas y los adolescentes serán protegidos contra: 1. El abandono físico, emocional y psicoactivo de sus padres, representantes legales o de las personas, instituciones y autoridades que tienen la responsabilidad de su cuidado y atención. 2. La explotación económica por parte de sus padres, representantes legales, quienes vivan con ellos, o cualquier otra persona. Serán especialmente protegidos contra su utilización en la mendicidad. 3. El consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas y la utilización, el reclutamiento o la oferta de menores en actividades de promoción, producción, recolección, tráfico, distribución y comercialización.

Artículo 39. Obligaciones de la familia. La familia tendrá la obligación de promover

la igualdad de derechos, el afecto, la solidaridad y el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad y debe ser sancionada. Son obligaciones de la familia para

garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes: 1. Protegerles contra cualquier acto que amenace o vulnere su vida, su dignidad y su integridad personal. 2. Participar en los espacios democráticos de discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la infancia, la adolescencia y la familia.

Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para: 1. Comprobar la inscripción del registro civil de nacimiento. 2. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.

### 1.19 EL UNIFORME

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

<p><b>PANTALÓN DE DIARIO</b></p>	<p>De lino azul oscuro, correa negra; cuello sport extendido tipo chemise con vivos rojos y azules en cuello y manga, con el escudo de la</p>
<p><b>SUDADERA</b></p>	<p>Larga de color negro con franjas blancas y rojas. Preferiblemente bota recta, debe caer sobre los zapatos deportivos y debe estar a la</p>
<p><b>ZAPATOS Y MEDIAS</b></p>	<p>Zapatos tipo colegial de color negro; medias de color azul marino, de corte mediano limpios y de acuerdo al horario escolar.</p>

## 1.20 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA



- La institución educativa cuenta con una cancha multifuncional donde se adapta según el deporte que se vaya a practicar.
- Otros escenarios deportivos son los que se encuentran fuera de las instalaciones del colegio, donde se comparte con la comunidad.
- Cuenta con un lugar al aire libre donde los estudiantes pueden realizar actividad física libremente o practicar calistenia.

### 1.21 SALON DEPORTES



- La Institución cuenta con dos cuartos donde se guardan los implementos de educación física (Balones, conos, aros, etc.).
- Cuentan con un salón de deportes donde los estudiantes pueden jugar tenis de mesa y diferentes juegos de mesa.

### 1.22 HORARIOS

Mi horario correspondiente es en la jornada de la mañana, tengo asignados 5 grados y se ajusta de la siguiente manera:

Lunes de 6 – 8 a.m. del medio día con el grado noveno B.

Martes de 8 – 10 a.m. del medio día con los grados decimo A – B – C – D

Supervisor: claudia patricia Moncada Sánchez Cel. 3144453192  
Correo: Claupamonsanchez@hotmail.com

### 1.23 MATRIZ DOFA

#### 1.23.1 DIFICULTADES



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

### 1.23.2 DOCENTES OPORTUNIDADES

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

### 1.23.3 FORTALEZAS

- Convenios con el Sena.
- Docentes titulados para sus asignaturas.
- Espacios deportivos.
- PAE Refrigerios.
- Se cuenta con una sala de informática dotada con 30 computadores.
- Se cuenta con un equipo que maneja eficientemente el uso de los computadores.

### 1.23.4 AMENAZAS

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



## CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA

### ***“Capacidades condicionales y resultantes, en básica secundaria en el Colegio Luis Gabriel Castro”***

#### 2.1 INTRODUCCIÓN

Para que nuestro cuerpo humano siempre este en un excelente funcionamiento es necesario y de vital importancia estudiar, practicar deporte, alimentarse sanamente, pasear...etc. En algunas ocasiones, por el constante esfuerzo a que sometemos en nuestra vida diaria a nuestro cuerpo el comienza a experimentar una situación un poco incomoda la cual denominamos cansancio o fatiga.

Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija.

¿Quién no ha tenido la sensación al final de la jornada de estar completamente exhausto? La capacidad que tiene el organismo para superar mejor ese cansancio depende de una capacidad denominada “condición física”.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Además, una buena condición física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud.

Por el contrario, un nivel deficiente de condición física demostrara negativamente la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas de nuestro cuerpo humano.

Dentro de la condición física encontramos ciertos aspectos que al unirlos nos dan como fruto el mejoramiento de la salud, estos son: Resistencia, velocidad, Fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Mediante el entrenamiento acondicionamiento físico se desarrolla las capacidades o cualidades físicas,

elevando de esta forma el nivel de condición física de cada persona.

## 2.2 OBJETIVOS

### 2.1.1 GENERAL

Mejorar la condición física de cada uno de los integrantes y reconocer las capacidades físicas para obtener buen desarrollo Físico durante y después de nuestro crecimiento, mediante acciones locomotrices, del Colegio Luis Gabriel Castro en el Municipio de Villa del Rosario, por medio de ejercicios físicos que permitan potenciar su condición física a través de los patrones básicos de movimientos utilizados en los ejercicios establecidos.

### 2.1.2 ESPECIFICOS

- Conocer cada una de estas capacidades para tener un mayor empleo en la vida diaria.
- Los alumnos distingan las características específicas de las capacidades físicas condicionales y el beneficio que cada una le brinda a su cuerpo.
- Percibir las distintas posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades físicas básicas a las circunstancias y condiciones de cada situación
- Desarrollar en los alumnos el gusto por el ejercicio físico, a través de conocer los beneficios que la condición física proporciona.
- Planificar actividades acordes a su edad, con relación a las capacidades físicas condicionales para mejorar su salud.

## 2.3 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

La condición Física general es un aspecto muy importante en la vida diaria de cada ser humano de ella depende que nuestras tareas sean ejecutadas de la mejor manera y podamos vivir a plenitud, si en algún momento la condición física que poseemos es deficiente esto se verá reflejado en nuestra poca energía la cual emplearemos en nuestros movimientos básicos diarios, logrando que podamos desarrollar cualquier tipo de enfermedad con mucha más facilidad que las demás

personas. Dentro de nuestro programa de educación física está inmerso el prevenir y cuidar la salud de la comunidad en general por medio de la actividad física sin distinción alguna, pero en este caso especial queremos que la población adolescente del colegio Luis Gabriel Castro del Municipio de Villa del Rosario, mejore su calidad de vida por medio de ejercicios de acondicionamiento físico los cuales también los van a llevar a mejorar mucho el desempeño, dando beneficios para un buen desarrollo y llevando un balance sobre el mejoramiento progresivo que vaya llevando el estudiante durante las clases.

El crecimiento y desarrollo deportivo es una de las metas de todos quienes educamos lo que a su vez contribuye a elevar la formación educativa e integral de los niños y niñas. La institución educativa colegio Luis Gabriel Castro del Municipio de Villa del Rosario dispone de recursos económicos muy limitados por parte del gobierno, esto genera que los docentes del área de cultura física sean de cierta forma empíricos, porque no se cuenta con el material necesario para poder promover correctamente la salud y el deporte y más en este caso especial el mejorar la condición física de los estudiantes del colegio, llevando a que los estudiantes no generen una actividad de vida saludable y no evaluando sus rendimientos.

## 2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

El desarrollo de las capacidades físicas es muy importante en la etapa de la adolescencia, ya que el trabajo continuo le proporciona mayor capacidad aeróbica, incremento en la fuerza y, por tanto, mayor velocidad y debido al trabajo de la flexibilidad mayor resistencia a las lesiones. Es trascendental trabajar con las capacidades físicas de dos formas:

Para que el desarrollo sea atractivo y benéfico para los alumnos, en la parte teórica se realizan de manera simplificada pequeñas explicaciones sobre los contextos a desarrollar y cómo funcionan en el cuerpo, despertando el interés en los adolescentes. Podemos encontrar en repetidas ocasiones que los alumnos realizan ejercicio físico y tienen desconocimiento en cuestión del trabajo que se efectúa, qué beneficios otorga y qué parte del cuerpo se utiliza. Por lo cual, también se convierte en un complemento para el trabajo del educador físico. También debemos tener en cuenta la siguiente pregunta ¿Que limita a la persona a desarrollar estos tipos de capacidades? Existen determinadas causas que limitan nuestra condición física o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente: la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente,

el estrés y el consumo de tabaco y alcohol. Por eso es importante incluir mediante la practica estos desarrollos para tener una mente sana y un buen mejoramiento tanto en lo individual y grupal.

## 2.5 JUSTIFICACION

Habiendo realizado una observación y un análisis a los estudiantes del grado 9 B Y 10 A-B-C-D del colegio Luis Gabriel Castro podemos evidenciar que la mayoría de los integrantes de estos grados por no decir todos, actualmente tienen una condición física muy regular, esto puede ser porque que en su tiempo ocio o clases de educación física no se emprende bien en la práctica mediante las cualidades físicas obteniendo como resultado un bajo desempeño deportivo y una condición física muy mala.

En la actividades Extra curriculares que ofrece cada institución educativa esta la participación deportiva con diferentes selecciones en campeonatos que ofrece la ciudad, pero en ocasiones nos enfocamos solo en los fundamentos técnicos y tácticos dejando de lado lo más importante o la base de todo que es la condición física.

Los estudiantes que no desarrollan destrezas y habilidades psicomotoras en las prácticas también tienden a tener una mala alimentación y nutrición, puesto que la práctica requiere un esfuerzo físico y buenas defensas y al no tener una buena alimentación se arriesgan a que las actividades físicas sean duras para el cuerpo y no puedan resistir.

Esto con lleva a que el rendimiento del estudiante no sea el adecuado, porque no están en un estado físico óptimo y prefieren quedarse en casa descansado y no realizar una actividad física que coopere con la salud y bienestar de ellos mismos.

La práctica de actividades físicas a veces se torna rudimentaria esto se debe a que no cuentan con un buen escenario donde realizar sus actividades.

Es por ello que es de vital importancia incentivar un programa de acondicionamiento físico o incluir más actividades que integren más sus capacidades para que dé a poco vayan mejorando su rendimiento físico y deportivo, de la misma manera cada uno de ellos nos va a ayudar a que se masifiquen estos conocimientos contagiando cada vez más a toda la comunidad educativa a la cual pertenecen.

## 2.6 POBLACIÓN

Integrantes del colegio Luis Gabriel Castro del municipio de villa del rosario, aproximadamente 173 estudiantes.

ASIGNATURA: SEDE CENTRAL CURSO: 10-C		ASIGNATURA: SEDE CENTRAL CURSO: 10-D		ASIGNATURA: SEDE CENTRAL CURSO: 10-A	
No.	APELLIDOS Y NOMBRES	No.	APELLIDOS Y NOMBRES	No.	APELLIDOS Y NOMBRES
1	Acedo Salazar Juan Carlos	1	Arias Eugenio Cesar Rodrigo	1	Agudelo Arias Anyela Astrid
2	Arenas Lobo Antony Arley	2	Ayala Torres Alexa Alejandra	2	Bedoya Arias Juan Diego
3	Arias Suarez Elioth Sebastian	3	Bejas Barrera Arianny Giovanna	3	Carreño García Alejandra Carolina
4	Botóquez Gelvez Alex Caleb	4	Bejas Barrera Yeimy Sofia	4	Carvajal Mendoza Shiry Andrea
5	Cadena Sanchez Mariana Dayana Saray	5	Beltrán Mora Wilder Steven	5	Culma Rodríguez Jesus David
6	Corzo Hernandez Wilmer Alexis	6	Cabrera Busnego Antonio Mikael	6	Delgado García Yorman Alexis
7	Duarte Lozano Maygre Sofia	7	Camacaro Amaro Merlis Alexandra	7	Delgado García Yusney Alexandra
8	Franco Duarte Dian	8	Carreño Alvarez Nelsy Yarley	8	Franco Duarte Angilthet
9	García Baez Danna Valentina	9	Chaparro Castro Jose Luis	9	Garrido Rojas Kevin Antonio
10	Garzon Cuevas Katherin Julieth	10	Chirino Miranda Davids Dallexadro	10	Gonzalez Garavito Yamid Julian
11	Gómez Sequeda Miguel Messi	11	Colmenares Martínez Krisna Yarakdy	11	Hernandez Buitrago Cleyder Alexander
12	Hernandez Hernandez Jackson Sneider	12	Galvis Blanco Yeimy Katherine	12	Hernandez Coronado Karla Yrley
13	López Mantique Bryan Kaleb	13	García Jimenez Luz Aurora Valentina	13	Lopez Gutierrez Jennifer Andrea
14	Mendez Martínez Mayra Yulieth	14	Gomez Diaz Victor Yamir	14	Martinez Jimenez Mager Josue
15	Mendoza Gonzalez Douglas Andres	15	Granados Gonzalez Gabriel Jesus	15	Méndez Reyes Harold Daniel
16	Mojica Ardila Cristian Gregorio	16	Hernandez Romero Genesis Julieth	16	Navas Gabriel Arley
17	Pachon Gutierrez Marly Alejandra	17	Lopez Rodriguez Anyelo	17	Patino Delgado Jean Pierre Sneider
18	Paredes Agudelo Yurley Placia	18	Marchan Alvarado Rubelley Gladymar	18	Rodriguez Roa Yurley Alexandra
19	Paredes Monaga Nelsy Yuliana	19	Martinez Camargo Yaris Sarah	19	Sanguino Ortega Diego Jose
20	Pefalozza Gamboa Kevin Giovanni	20	Mc Evoy Reyes Valentina Alexandra	20	Silva Mogollon Andres Felipe
21	Perez Correa Robert Daniel	21	Medina Ramos Hector Luis	21	Villamizar Adame Andrina
22	Puentes Sequera Edwin Martin	22	Nieto Cuartas Keiber Johan	22	
23	Ramirez Contreras Maryuri Alexandra	23	Oliveros Materano Anderlin Jose	23	
24	Restrepo Lopez Victoria Alexia	24	Omaña Mendoza Yaneth Roxana		
25	Sanchez Galvan Yariene	25	Piñero Zambrano Shantal Andrina		
26	Tarazona Nilo Kevin Camilo	26	Quintero Rojas Carlos Jose		
27	Vásquez Tarazona Elkin Damian	27	Salcedo Sanchez Jefferson Andres		
28	Villamizar Vasquez Flor Maria	28	Sanchez Mejias Adriana Yuleinis		
29	Villamizar Vasquez Luis Alberto	29	Sanchez Mendez Yuneska Edithmar		
		30	Sanguino Leon Yelitza Isabela		
		31	Sierra Santos Yerin Marilex		
		32	Tarazona Corzo Liseth Yenireth		
		33	Vaamonde Gomez Sergio Andres		

ASIGNATURA: SEDE CENTRAL CURSO: 10-B	
No.	APELLIDOS Y NOMBRES
1	Abrial Ballesteros Kendry Dayana
2	Alviar Neira Nataly Yulieth
3	Ayala Perez Freddy Alexis
4	Castell Saigado Dana Nicole
5	Castellanos Aguirre Kevin Alexis
6	Chalarca Pallares Edinson Yair
7	Gomez Maldonado Daryana
8	Gutierrez Contreras Wilmer Esleyder
9	Hernandez Buitrago Yulisseth Damaris
10	Hernandez Merchan Myriam Daniela
11	Jaimes Revollo Cristian Danilo
12	Jaimes Sanabria Jhoiner Manuel
13	Laguado Gonzalez Karen Liseth
14	Lizazaro Rojas Belsy Yulieth
15	López Acero Shirley Dayana
16	Lugo Molano Oswaldo Gabriel Omar
17	Maldonado Polo Jean Jarold
18	Montero Clavijo Rubi Paulina
19	Moreno Contreras Angel Alberto
20	Pachón Chía Deysi Daniela
21	Perez Marin Hugo Yorfrey
22	Perez Tarazona Nayary Daniela
23	Prada Salazar Brayan Daniver
24	Sanchez Ochoa Johan David
25	Suárez Ortiz Deissi Alejandra
26	Tarazona Ojeda Angel Manuel
27	Torrado Rodriguez Yeison Danilo
28	Vargas León Jhon Alexander

ASIGNATURA: SEDE CENTRAL CURSO: 9-B	
No.	APELLIDOS Y NOMBRES
1	Angarita Contreras Nohemi Elizabeth
2	Angarita Patiño Emily Alejandra
3	Arias Rodriguez Omar Enrique
4	Ballesteros Leon Ledy Katherine
5	Barrantes Guerrero Brenner Joel
6	Cernago Mendoza Leidy Yuliana
7	Castañeda Ortiz Angie Isabella
8	Castro Wendy Stefania
9	Castro Rincon Sebastian Felipe
10	Delgado Barbosa Angel Manuel
11	Delgado Gelvez Dessire Esporanza
12	Duran Menduca Ewimer Steven
13	Escamilla Monroy Jennifer Taliana
14	Florez Gutierrez Yesny Brigitte
15	Fuentes Barrera Daniel Ricardo
16	Garcia Jimenez Kevin Rene
17	Gomez Bernal Sara Mayelis
18	Guerra Sandoval Santiago David
19	Gutierrez Lugo Diana Fabian
20	Hernandez Carvajal Rosary Alexander
21	Lausano Pita Yohan Ferley
22	Lozano Gordillo Ashlyn Valeria
23	Lozano Peña Daklin Yezander
24	Luna Pita Karen Andree
25	Maldonado Landriner Valeriana
26	Martinez Arenales Gellon Nicolo
27	Mogollon Barbosa Jeany Valeriana
28	Monache Chavez Valery Leish
29	Morales Santander Dianis Saray
30	Nage Suescun Miller Farid
31	Omaña Gonzalez Diriany
32	Ortiz Suarez Diler Alejandro
33	Ortiz Villamizar Sebastian Camilo
34	Rayo Gelvez Andres Felipe
35	Rincon Angarita Jaimy Anais
36	Salcedo Hernandez Camilo Andres
37	Sanchez Gomez Dani Natal
38	Tarazona Mojica Cristhian Javier
39	Torres Contreras Yeison Eduardo
40	Valderrama Acosta Melany Valeria
41	Zapata Lizcano Keiber Sneider

## 2.7 MARCO TEORICO

Dentro de las investigaciones que hemos podido realizar en nuestro entorno de trabajo más específicamente en el lugar donde nos encontramos, es decir la comunidad educativa del colegio Luis Gabriel Castro del municipio de villa del Rosario hemos podido detectar que la práctica de capacidades físicas, se desarrollaron de manera efectiva, analizando el rendimiento de los estudiantes. En el programa de Educación Física está estipulado que los estudiantes de los diferentes grados deben recibir conocimientos acerca de la temática, pero la gran mayoría de ellos no son tan receptivos a dichos contenidos. Por ello esto es una de las principales causas de que la condición física de ellos no sea la mejor.

Al ver la participación de los estudiantes del grado 9B y 10 A-B-C-D nos damos cuenta que los alumnos presentan deficiencias en su condición física en general lo cual ha dado como resultado la condición física que establecen, aun así, los estudiantes se concientizan más a las actividades establecidas.

Esto ha provocado que ellos se vayan aceptando la importancia de hacer ejercicio logrando una buena condición física actual.

Definitivamente la Planificación es un elemento componente de organización para alcanzar el éxito en toda la actividad humana. La Planificación de las clases es la única herramienta que permite tener logros importantes en cualquier disciplina deportiva y en el caso particular en los estudiantes. La Planificación permite tener un control del avance de cada uno del alumnado, para la corrección de errores. No existe otra manera para alcanzar los objetivos deportivos de una institución si no hay Planificación.

Las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan porque se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

Basados en esta definición, puede decirse que la pubertad (los cambios físicos) es obra de Dios, y que la adolescencia (los cambios psicológicos) es obra del hombre.

Los ritmos de crecimiento y la velocidad de maduración de los diversos sistemas funcionales deben respetarse con el fin de favorecerlos. Una estimulación prematura de determinados procesos metabólicos podría perjudicar seriamente el desarrollo del niño.

## CAPITULO III

### *Minutos De Actividad Física*

#### 3.1 INTRODUCCION

Esta cartilla se tendrá planteado los ejercicios a realizar, llevando un orden adecuado, donde los estudiantes tendrán conocimientos de cada tema a realizar dando a conocer la función de cada capacidad favoreciendo y manteniendo la salud en el estudiante.

El desarrollo de las capacidades físicas es importante para poder realizar ejercicio de manera correcta, para evitar lesiones y que esto dé como resultado que las personas practiquen un estilo de vida saludable.

Dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas.

#### 3.2 PROPÓSITOS

Mejorar las capacidades físicas condicionales y resultantes de los estudiantes del colegio Luis Gabriel Castro del grado 9 y 10 en el rendimiento de una persona desarrolladas conscientemente, mediante acciones locomotrices. Las prácticas de estos ejercicios se llevaron mediante videos y guías ya durante esta época de pandemia. En conclusión, en el área de educación física se contribuye en la formación integral de los estudiantes, ya que, a través del ejercicio y movimiento físico bien orientado, se mejoran las capacidades

motrices, mentales y sociales de cada individuo desarrollando en la casa.

**OBJETIVO:** fortalecer nuestra fuerza a través de una serie de ejercicios integrados.

### 3.3 CRONOGRAMA

CRONOGRAMA	DE	ACTIVIDADES	
ACTIVIDADES	FEBRERO/ MARZO	MARZO/ ABRIL	MAYO/JUNIO
INICIO DEL DISEÑO			
EJECUCION DEL PLAN METODOLOGICO			
CALIFICACIONES DE LAS GUIAS			
ACTIVIDAD GLOBAL			
REDACCION DEL PRIMER BORRADOR			
ORGANIZACIÓN DE RESULTADOS			
PRESENTACION DEL INFORME FINAL			



### 3.4 EJECUCION METODOLOGICA

#### 3.4.1 TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL – FUERZA

#### 3.4.2 OBJETIVO: FORTALECER NUESTRA FUERZA A TRAVÉS DE UNA SERIE DE EJERCICIOS INTEGRADOS.

#### 3.4.3 ESTRUCTURACIÓN

-Parte inicial: Explicación sobre los tipos y clases de fuerza y calentamiento.

#### TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

Contracción isotónica: Se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Esto puede realizarse de dos formas:

Contracción isotónica concéntrica: Se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta, por ejemplo, cuando se realiza una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial.

Contracción isotónica excéntrica: Se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral.

Contracción isométrica: Se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación. Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible.

Contracción auxotónica: En este caso, se produce simultáneamente una contracción isotónica y una contracción isométrica. Al inicio del movimiento destaca la parte isotónica y, al final, se acentúa la parte isométrica.

Contracción isocinética: Se produce cuando la fuerza se realiza a una velocidad constante, lo que obliga al músculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido.

#### CLASES DE FUERZA.

Fuerza máxima: Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración.

**Fuerza velocidad:** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima.

**Fuerza-resistencia:** Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones.

## CALENTAMIENTO

En este punto el calentamiento va hacer libre, de acuerdo a sus investigaciones. (Recuerde que los ejercicios de calentamiento son ejercicios dinámicos para entrar nuestro cuerpo en calor, es muy diferente a los ejercicios de estiramiento).

-Parte central: Ejercicios para fortalecer la fuerza.

**Zancadas:** separe los pies a la anchura de la cadera, de un paso llevando una pierna adelante y flexione la rodilla hasta lograr un ángulo de 90°. La rodilla que está retrasada debe estar lo más cerca del suelo, pero sin tocarlo. Apoye solo los dedos del pie.



Zancadas laterales: separe los pies dejando bastante espacio entre ellos. Mantenga las manos al frente, flexione la rodilla derecha e incline el cuerpo hacia ese lado, suba al centro y regrese a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.



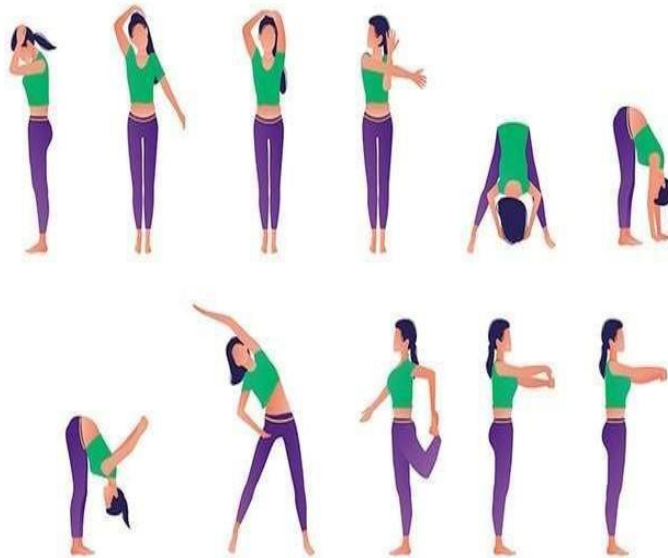
Plancha lateral: Ubíquese de lado, junte los pies y apóyese en un antebrazo, contraiga el abdomen levante las caderas hasta que su cuerpo quede en línea recta y mantenga la posición.



Fondo de tríceps con silla: ubique una silla detrás suya, apoye la palma de las manos sobre el borde de la silla y mantenga los brazos rectos. Apoye los talones en el suelo y mantenga las piernas rectas. Contraiga el abdomen, mantenga la espalda recta, baje el cuerpo flexionando los codos y regrese a la posición inicial.



-Parte final: Estiramiento.



### 3.5 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

1. Investiga y realiza dos ejercicios de calentamiento en el vídeo. tenga en cuenta la parte del cuerpo que se van a trabajar en los ejercicios.
2. Realiza un vídeo desarrollando ejercicios (fuerza) para cada ejercicio se realizarán 2 series de 15 repeticiones y para la plancha 30 segundos con 30 segundos de descanso por cada ejercicio.

TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL – RESISTENCIA

OBJETIVO: Mejorar nuestra capacidad física a través de una serie de ejercicios integrados.

ESTRUCTURACIÓN:

- Parte inicial: Explicación sobre los factores de la resistencia y sus cualidades.
- Parte central: Ejercicios.
- Parte final: Estiramiento.

Sistema Nervioso Central (SNC): El SNC determina la capacidad de trabajo de los músculos, se encarga de mandar la orden al músculo. Por lo que el empeoramiento de la capacidad de trabajo del SNC constituye el eslabón principal del proceso de fatiga.

Tipos de fibras musculares: Las fibras lentas son capaces de retener una mayor duración del ejercicio a un ritmo más constante. Las fibras rápidas se activan cuando tu cuerpo alcanza casi el máximo esfuerzo.

Capacidad psicológica y cualidades volitivas: Indica la capacidad que tiene el deportista de soportar las exigencias que requieren la lucha contra la fatiga. Se le asocia con la fuerza de la voluntad.

Sistemas energéticos: Sistema de fosfágenos actividades muy cortas (de 5» hasta 10») y de alta intensidad. Sistema glucolítico actividades cortas (de 1' a 3'), el organismo obtiene el ATP. Sistema aeróbico actividades de más de 3 minutos, el aporte de oxígeno cubre las necesidades energéticas.

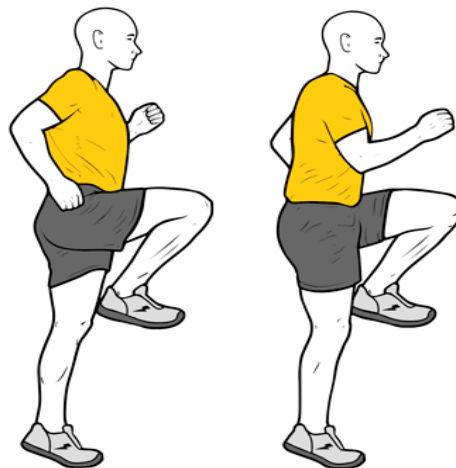
- Actividad enzimática: Determina la cantidad de resistencia que eres capaz de soportar.
- Parámetros cardiovasculares: Son aquellos que determinan el Volumen Máximo de Oxígeno (VO<sub>2</sub>) del deportista.

- Ejercicios de calentamiento en las capacidades de resistencia.

Jumping Jack: consiste en saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo. Realiza este ejercicio por 1 minuto.



Elevación de rodillas: consiste en colocar los pies a la anchura de los hombros y con los brazos cerca del cuerpo, levantamos la rodilla izquierda hacia el pecho y al mismo tiempo, doblaremos los codos y llevar los puños delante de los hombros. Volveremos de nuevo, a la posición inicial y repetiremos con la pierna derecha. Realiza este por 1 minuto.



- Parte central: Ejercicios.

-Ejercicios de resistencia en las capacidades básicas:

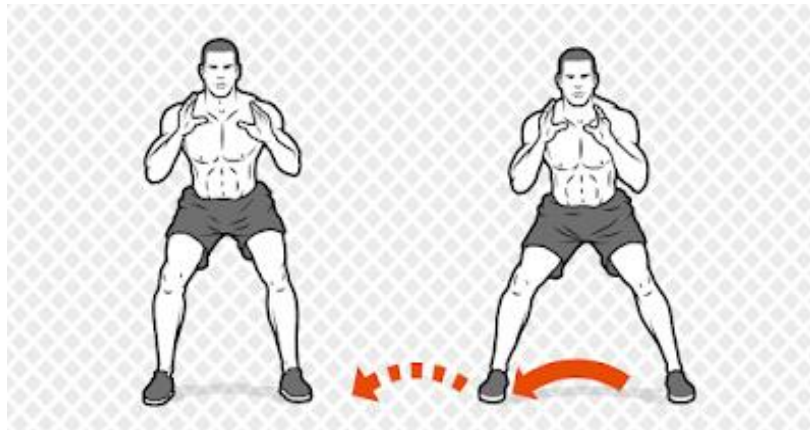
Burpee: colócate en cunclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta con las manos extendidas por encima de la cabeza.



Sentadillas con salto: Párese con los pies separados a la altura de los hombros y descienda en posición de sentadilla, empuje la cadera hacia arriba en forma explosiva saltando tan alto como le sea posible. Luego de caer, inmediatamente baje en posición de sentadilla y salte nuevamente.



Desplazamientos laterales: ubica los pies separados a la altura de los hombros con las piernas semi-flexionadas, desplácese rápidamente con un solo paso y de manera lateral hacia mi lado derecho, regreso a la posición inicial y me desplazo hacia el lado izquierdo.



Climber o escalador: Apoya las palmas de la mano sobre el suelo al igual que las puntas de los pies, el cuerpo debe estar totalmente recto. Traemos una pierna hacia el pecho y luego al llevarla hacia tras vas a traer la pierna contraria. Repite alternando cada pierna lo más rápido posible.





### 3.6 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

1. Investiga y realiza dos ejercicios de estiramiento en el vídeo. tenga en cuenta la parte del cuerpo que trabajamos para el estiramiento.
2. Realiza un vídeo desarrollando los ejercicios ejecutados por el practicante, para cada ejercicio se deberá realizar entre 15 segundos por cada ejercicio.

#### 3.6.2 TEMA: ACTIVIDAD GLOBAL VIRTUAL Y AUTOEVALUACIÓN

##### CULTURA Y DEPORTE

Los jóvenes en general son a menudo representados para el mundo como llenos de ambiciones y esperanzas y, por lo tanto, son considerados importantes impulsores del cambio cultural. El Fondo de Población de las Naciones Unidas describe así esta expectativa hacia los jóvenes como forjadores de la cultura del futuro: A medida que crecen hacia la adolescencia, los jóvenes desarrollan su identidad y se convierten en individuos autónomos. Los jóvenes no comparten las experiencias y recuerdos de los mayores. Desarrollan sus propias formas de percibir, apreciar, clasificar y distinguir las cuestiones y los códigos, símbolos y lenguaje en el que expresarse. Las respuestas de los jóvenes a los cambios del mundo, y sus formas únicas de explicar y comunicar su experiencia, pueden ayudar a transformar sus culturas y sus sociedades para hacer frente a los nuevos desafíos.

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

habilidades y actitudes necesarias para su plena participación en la sociedad civil. El Deporte y sobre todo juegos de equipo, son una parte importante de nuestras vidas, ya seamos espectadores o participantes. Para muchos, el fútbol es una fuente inagotable de conversación, los aficionados sienten una gran afinidad con su equipo, y los jugadores estrella tienen la condición de héroes. La moda actual

para que la gente quiera verse bien, joven, atlético y saludable se manifiesta por el número de clubes de fitness que se abren y la cantidad de revistas publicadas sobre adelgazamiento, mientras que los parques se llenan de corredores. Otras actividades que implican el ejercicio mental más que físico, como el ajedrez, también se consideran deportes. Hay para todos los gustos y temperamentos y, por lo tanto, el deporte puede estar realmente muy vinculado a nuestra identidad y cultura en algún momento de nuestra vida.

A continuación, responda las siguientes preguntas con base al texto anterior, registre sus respuestas en la tabla que encontrara al final de esta hoja, rellenando correctamente el ovalo con lápiz. No se admiten tachones.

1. El texto anterior es del género:
  - a. Informativo.
  - b. Expositivo.
  - c. Lírico.
  - d. Informativo.
  
2. ¿Cómo son representados los jóvenes y como son considerados en el mundo?
  - a. Como jóvenes del cambio y el progreso.
  - b. Los jóvenes de un futuro mejor.
  - c. Los jóvenes del cambio cultural.
  - d. Como llenos de ambiciones e impulsores del cambio cultural.
  
3. ¿Cómo es considerado el deporte?
  - a. Como toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas.
  - b. Como la actividad que realiza uno o más jugadores, empleando su imaginación o herramientas para crear una situación con un número determinado de reglas.
  - c. Como una actividad pasiva ejecutada durante el tiempo que resta de las responsabilidades diarias.
  - d. Ninguna de las anteriores.

4. En la expresión “los jóvenes desarrollan su identidad y se convierten en individuos

autónomos” en la palabra autónomos puede ser reemplazada por:

- a. Listos.
- b. Ingeniosos.
- c. Independiente.
- d. Astuto.

5. ¿Cuál es el motivo por el cual la gente quiere verse bien, joven, atlético y saludable?

- a. Por la moda que se ve hoy en día.
- b. Por el número de clubes de Fitness y la cantidad de revista de adelgazamiento.
- c. Por presión de la sociedad de querer sentirse igual a los demás.
- d. Todas las anteriores.

6. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas describe a los jóvenes como:

- a. Jóvenes llenos de ambiciones y esperanzas.
- b. Forjadores de la cultura del futuro.
- c. Individuos autónomos.
- d. Impulsadores del cambio cultural.

7. Una de las razones por las que se incluye el deporte es:

- a. Es una fuente inagotable de conversación.
- b. Porque es para todos los gustos y temperamentos.
- c. Nos proporciona a las jóvenes oportunidades de interacción social.
- d. Es muy popular.

8. Según las estadísticas se puede determinar qué:

- a. El 69% de los jóvenes practica deporte.
- b. El deporte es muy popular entre jóvenes de 15 – 28 años
- c. El 48% de los jóvenes practica deporte.
- d. El deporte es muy popular entre jóvenes de 15 – 24 años.

9. El deporte debe estar institucionalizado por:
- Federaciones y clubes.
  - Las ligas.
  - IMRD.
  - Todas las anteriores.
10. ¿Qué actividades implican el ejercicio mental más que físico?
- El básquet.
  - El ajedrez.
  - El tenis.
  - El Voleibol.

### 3.6.3 TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL – VELOCIDAD

**OBJETIVO:** fortalecer nuestra velocidad a través de una serie de ejercicios integrados.

**ESTRUCTURACIÓN:**

- Parte inicial: Explicación sobre los tipos de velocidad y calentamiento.

#### TIPOS DE VELOCIDAD

Existen solo dos tipos de velocidad en educación física que son fundamentales, como son la velocidad pura y la velocidad compleja

#### VELOCIDAD PURA

Es la que se manifiesta en el recorrido de una distancia durante un tiempo determinado, lo que se refiere a la velocidad del desplazamiento. Por tanto, se puede dividir en:

- **Velocidad de reacción:** definida como la habilidad para reaccionar en la menor cantidad de tiempo ante un estímulo, como puede ser la recepción del saque de un tenista o el silbato de salida en una carrera.
- **Velocidad gestual:** se trata de la capacidad que tiene el deportista para hacer un movimiento con alguna parte del cuerpo en el menor tiempo que pueda: golpear una pelota, lanzar una jabalina, etc.
- **Velocidad de desplazamiento:** definida como la capacidad de un deportista de completar una determinada distancia en el menor tiempo posible.

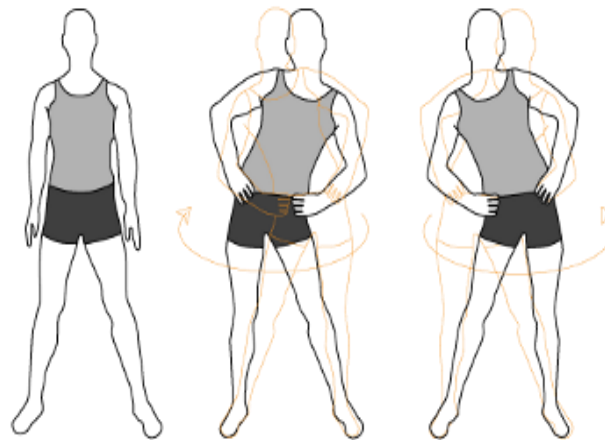
## VELOCIDAD COMPLEJA

La velocidad compleja incluye otros factores que forman parte de los tipos de velocidad en educación física. Son los siguientes:

- **Velocidad a la fuerza:** también llamada fuerza explosiva o potencia, se refiere a la capacidad del cuerpo para cargar y mover un objeto o a una persona con determinado peso, en el menor tiempo posible. Esta fuerza que proporciona el sistema nervioso va a determinar el rendimiento en la mayoría de los deportes, como atletismo, fútbol, tenis, en los cuales el atleta debe correr, saltar, desplazarse, lanzar, golpear, etc.
- **Velocidad a la resistencia:** también conocida como resistencia a la velocidad, se refiere a la capacidad del cuerpo de oponerse a la fatiga causada por la repetición de ejercicios durante un periodo prolongado.

## CALENTAMIENTO

Rotación de cintura: coloque los brazos en la cintura y rote sucesivamente el tronco de un lado a otro.

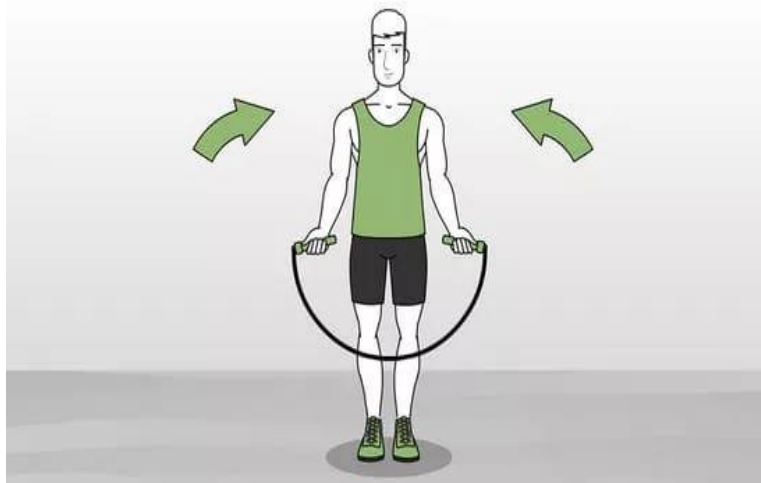


Talones atrás: llevamos los talones hacia atrás hasta que entren en contacto con el glúteo.



- Parte central: Ejercicios para fortalecer la velocidad.

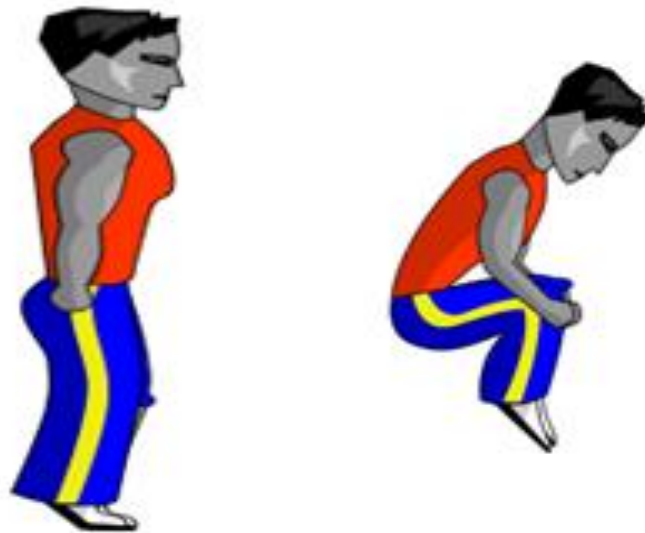
Salto con cuerda: Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado, luego mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto, trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas.



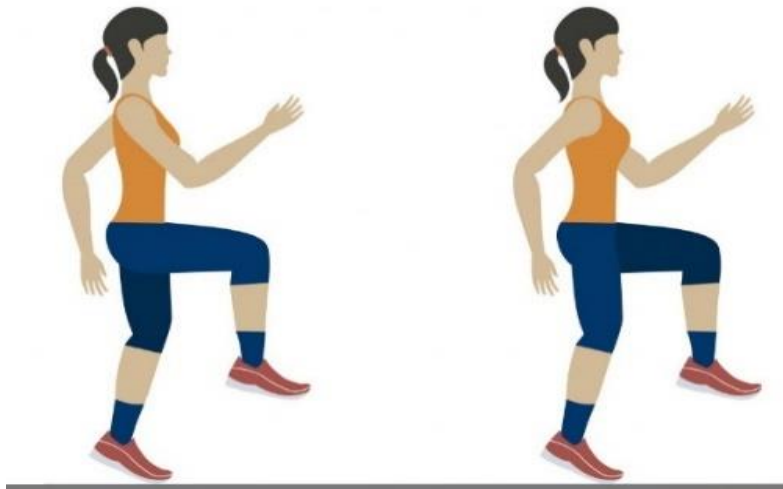
Sentadillas: Párese con los pies separados a la altura de sus hombros, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Mantenga los brazos frente a usted a la altura del pecho para ayudar a estar en equilibrio. Baje las caderas y siéntese hasta que los muslos estén paralelos al piso y luego vuelve a la posición inicial.



Salto con rodillas al pecho: Párase separando los pies al ancho de los hombros, mantenga la parte superior de tu cuerpo vertical y mire hacia adelante, contraiga el abdomen. Salta verticalmente hacia arriba y balancea un poco los brazos, lleva tus rodillas hasta el pecho. Mantenga la espalda recta y vuelve a la posición inicial.



Salto a un pie: Párese con los pies al ancho de los hombros, realice saltos con una pierna, la otra pierna la utiliza como un impulso para realizar el salto llevándola arriba.



- Parte final: Estiramiento.



### 3.7 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

1. Investiga y realiza dos ejercicios de velocidad en el vídeo.
2. Realiza un vídeo desarrollando los ejercicios ejecutados por la practicante incluyendo los de calentamiento y estiramiento. para cada ejercicio se realizarán 2 series de 15 repeticiones con 30 segundos de descanso por cada ejercicio.



### 3.7.1 TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL-FLEXIBILIDAD

**OBJETIVO:** Mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible la gran disminución que se observa con la edad.

#### ESTRUCTURACIÓN:

- Parte inicial: Explicación sobre la importancia de la flexibilidad.

Importancia de la flexibilidad:

Mantener el cuerpo flexible va a mejorar nuestra postura minimizando de esta forma problemas como los dolores, además teniendo buena flexibilidad necesitaremos menos energía para realizar el recorrido articular. Gracias a los estiramientos, relajamos los músculos después del ejercicio. Cabe decir a parte de estos beneficios, que la flexibilidad tiene un papel clave en la prevención de lesiones musculares, ya que muchas de estas vienen producidas por la ejecución de un movimiento con un rango mayor de lo habitual sobre una zona rígida, con una flexibilidad reducida, (lumbalgias, esguinces, tendinopatías...)

Un músculo relajado, libre de tensiones tiene mayor capacidad de realizar una contracción rápida pudiendo desarrollar más fuerza de forma mucho más rápida. Buena parte de las molestias musculares que se sufren son producidas por una contracción constante y mantenida de los músculos.

- Parte central: Ejercicios de flexibilidad.

Levantamiento escalón: Para hacer este ejercicio necesitas un cajón, un escalón o un equipamiento deportivo llamado “step”, silla algo en que apoyarte.

Apoya el pie izquierdo sobre el step. Deja la pierna derecha en el suelo, apoyando bien es talón.

Espera un par de segundos notando cómo se tensan los aductores, los isquiotibiales y los gemelos derechos.

- Parte central: Ejercicios de flexibilidad.

**Levantamiento escalón:** Para hacer este ejercicio necesitas un cajón, un escalón o un equipamiento deportivo llamado “step”, silla algo en que apoyarte. Apoya el pie izquierdo sobre el step. Deja la pierna derecha en el suelo, apoyando bien es talón. Espera un par de segundos notando cómo se tensan los aductores, los isquiotibiales y los gemelos derechos. Eleva los brazos por encima de la cabeza y, al mismo tiempo, sube el talón que tienes apoyado en el suelo. Mantén el estiramiento 6 segundos. Repite con el otro pie



**Gemelos y cuádriceps:** Este ejercicio es idóneo para estirar bien los principales músculos de las piernas tras realizar un ejercicio físico que implique su movimiento. Pon la pierna derecha por delante de tu cuerpo, puedes buscar una silla o en la pared. Inclínate hacia delante dejando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda. Si logras llegar a tu pie... tira de él hacia ti. Notarás cómo se estira bien el gemelo y el cuádriceps. Si no llegas acércate hasta donde puedas. Repite con el otro pie.



**Estiramiento de espalda:** Estirar la espalda es perfecto para recolocar la columna vertebral, mejorar la postura al andar y evitar dolores. Colócate a

unos 30 centímetros de distancia de una silla o una mesa baja. Inclina el cuerpo hacia delante y apóyate con las manos separadas a la anchura de los hombros.

Estira el cuerpo hacia atrás sin soltarte. Bascula la pelvis hacia delante y flexiona ligeramente las rodillas. Estira las piernas dejando el peso del cuerpo en los talones.



Movimiento anti-contracturas: Este movimiento es ideal para estirar y relajar la zona cervical y los hombros. Siéntate con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas. Gira la cabeza. Mantén la postura y repite hacia el otro lado.



Relajación de todo tu cuerpo: Abriendo bien el arco que forman los brazos permites que el pecho se expanda y la respiración sea más fluida. Túmbate sobre el lado izquierdo. Deja las piernas y los brazos extendidos (en línea con el tronco). Apoya la cabeza sobre el brazo derecho.



- Parte final: Explicación.

### 3.8 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

1. Investiga y realiza dos ejercicios de velocidad en el vídeo.
2. Los ejercicios se desarrollarán con el tipo de información que se establece mediante la aplicación, su tiempo será determinado entre 6 a 15 segundos con 3 repeticiones por cada uno.

#### 3.8.1 TEMA: CAPACIDAD- COORDINACIÓN

OBJETIVO: Mejorar la coordinación gruesa mediante ejercicios establecidos.

ESTRUCTURACIÓN:

- Parte inicial: Explicación sobre la importancia de la coordinación.

¿Por qué son importantes las habilidades motoras gruesas?

Las habilidades motoras gruesas son importantes para permitir que los niños realicen funciones cotidianas, como caminar, correr, saltar, así como habilidades de juego (por ejemplo, escalada) y habilidades deportivas (por ejemplo, atrapar, lanzar y golpear una pelota). También son cruciales para las habilidades cotidianas de autocuidado, como vestirse (donde debe poder pararse sobre una pierna para colocar la otra pierna en la pernera del pantalón sin caerse)

- Parte central: Ejercicios resultantes.

Coordinación ojo-mano: Lanza una pelota de tenis contra una pared con una mano y recógela con la otra. Cambia de manos. Puede ser cualquier tipo de pelota pro que sea el tamaño del puño de tu mano.



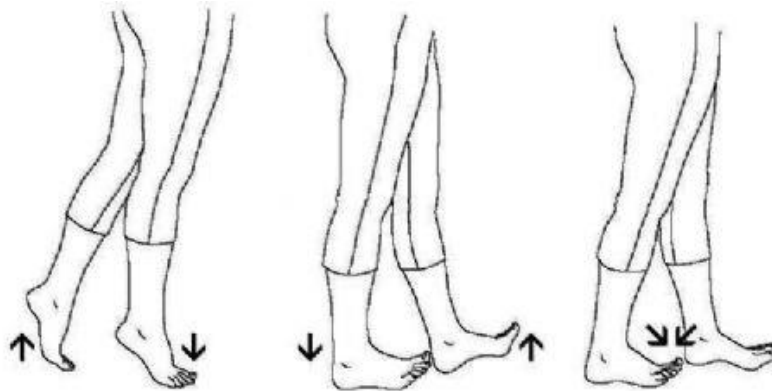
Coordinación espacial: Salta y gira 180 grados en el aire, intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio. Primero hacia un lado y después hacia el otro.



Equilibrio: Ponte a cuatro patas sobre las manos y las rodillas. Extiende un brazo frente a ti y extiende la pierna contraria hacia atrás. Mantén la posición contando hasta diez, y cambia de pierna. Si te parece fácil, hazlo de pie.



Línea recta: Caminar sobre los talones y la punta de los pies sobre una misma línea, sin desviarte de ella.



Parte final: Explicación.

### 3.9 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

**OBJETIVO:** permitir generar cambios de velocidad, cambios de dirección y/o cambios de patrones de movimiento respondiendo a un estímulo externo relevante.

**ESTRUCTURACIÓN:**

- Parte inicial: Explicación sobre la importancia de la agilidad.

¿Cuál es la importancia?

La agilidad es una condición física que permite realizar movimientos con el menor gasto de tiempo y energía posible.

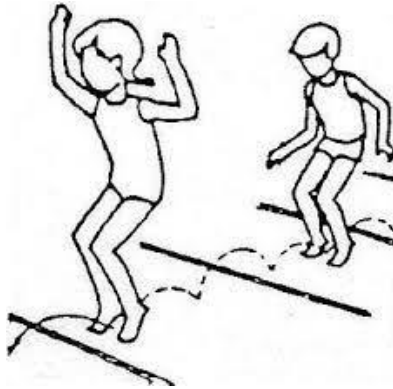
La agilidad es necesaria en todo tipo de disciplinas deportivas, pero es

imprescindible en aquellas que involucran obstáculos u oponentes que deben ser eludidos.

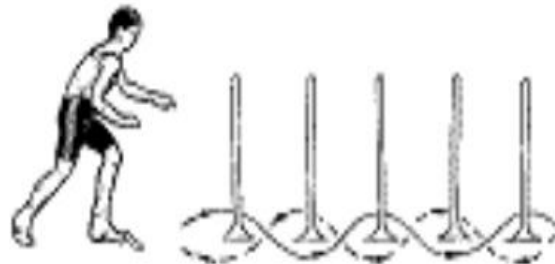
Ventajas del entrenamiento físico de agilidad: Mejora el rendimiento, aumenta la resistencia, previene lesiones, mejora el equilibrio y el control del cuerpo.

- Parte central: Ejercicios agilidad.

Salto en largo: trazaremos una línea al frente de nosotros donde nos indicara que debemos estar detrás de ella, mantenemos una postura recta los pies van a ir a la anchura del hombro, realizaremos una sentadilla, pero esta va ir acompañada con salto realizaremos 3 saltos. Cada salto que realizaremos va ir marcado hasta elegir el que tenga más distancia y anotaremos su medida.

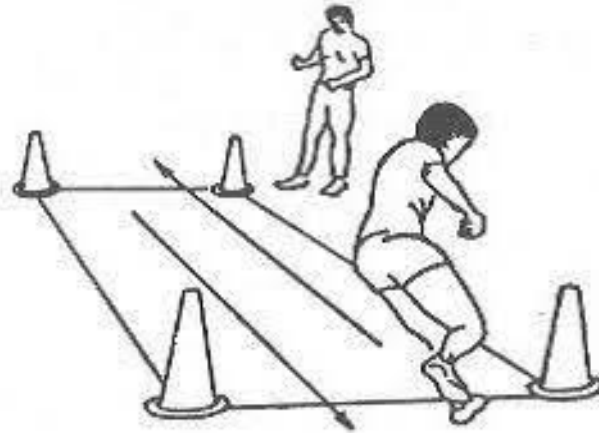


Carrera en zigzag: Este ejercicio relativamente simple de agilidad, que consiste en ubicar conos u otros objetos en línea recta y correr zigzagueando entre ellos sin derribar ninguno. Colocaremos 5 objetos pueden ser cualquier tipo con tal que deje desarrollar el desplazamiento libre

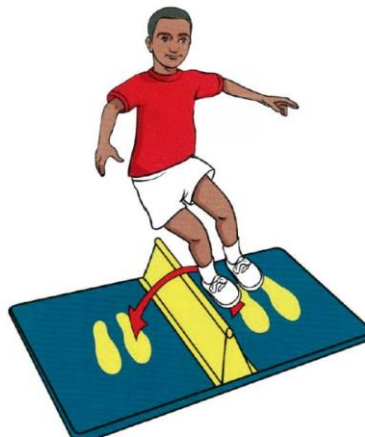


Ida y vuelta: Se ubican varios puntos o conos en el suelo en este caso van a ser 5, uno al lado de otro formando una línea recta que alcance varios

metros de longitud pueden ser a 5 pasos uno del otro. Partiendo del primer punto o cono, se deberá llegar al primero, tocarlo y devolverse a la inicial; tocarlo y continuar con el segundo y así sucesivamente hasta llegar al último.



Salto lateral: ubicaremos una cuerda o un palo encima de un bloque con tal de que nos quede cinco palmos elevados del piso, vamos a realizar saltos con las dos piernas juntas sin tocar el palo o la cuerda que tenga como objetivo sin tocarla o dejarla caer.



- Parte final: Explicación, estiramiento.





### 3.10 TEMA: CAPACIDADES- EQUILIBRIO

OBJETIVO: mejoran la capacidad del cuerpo para reaccionar con rapidez.

ESTRUCTURACIÓN:

- Parte inicial: Explicación sobre la importancia del equilibrio.

Importancia del equilibrio:

Básicamente, el equilibrio es la cualidad que nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición, es nuestra arma natural para hacerle frente a la ley de la gravedad.

En el ámbito deportivo, el equilibrio es decisivo para conseguir mejorar la agilidad y prevenir caídas mientras corremos, por ejemplo. Mejora la fluidez de nuestros movimientos e incluso ayuda a la prevención de lesiones. Al igual que nuestros músculos, el equilibrio necesita ser alimentado con ejercicios y rutinas cotidianas.

Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

- Parte central: Ejercicios equilibrio.

Flexiones: Además de fortalecer brazos, piernas y abdomen, también sirven para mejorar el equilibrio y la coordinación. Nos ubicaremos en porción boca abajo donde realizaremos una flexión de codo, si nos queda difícil hacerlo podemos ayudarnos con las piernas en posición cuadrúpeda



Postura de árbol: Este ejercicio es ideal para poner a prueba tu equilibrio, incrementar tu flexibilidad y cuidar tus articulaciones. Nos ubicaremos en una porción recta llevaremos nuestras manos hacia arriba que nuestras palmas se toquen entre ellas, después llevaremos nuestro pie no dominante hacia nuestra pierna haciendo una forma de cuatro.



Alcance lateral cruzado: El ejercicio se realiza con un solo apoyo en la pared, si tu equilibrio es correcto, puedes intentar realizarlo sin ningún apoyo con las manos. Llevaremos nuestra pierna dominante hacia adelante y la otra pierna la colocamos detrás de la dominante haciendo un buen balance de equilibrio de nuestro cuerpo.

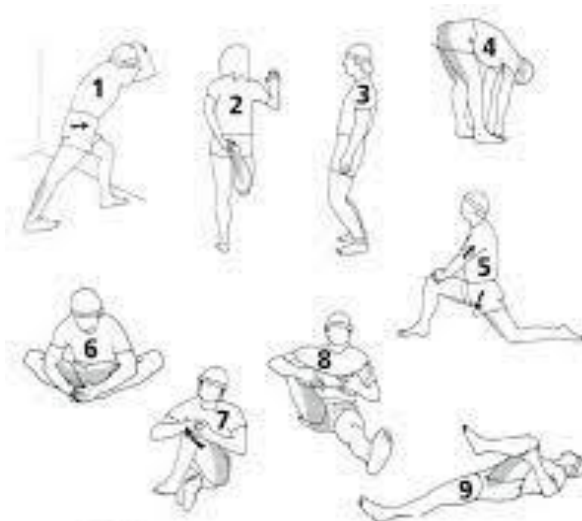


Alcance posterior: Partiendo desde una posición vertical, nuestro objetivo será dirigir la pierna hacia atrás, sin llegarla a apoyarla, todo lo lejos que puedas. El tronco debe acompañar el movimiento en dirección contraria. Para buscar una posición de la espalda bien erguida, los brazos deben intentar colocarse tensos buscando dirigirse hacia la pierna que está detrás. En función de tu capacidad, podrás dar amplitud al ejercicio, si bien, el

objetivo no es llegar extremadamente lejos, tienes que focalizarte en no necesitar apoyar la mano en la pared o el pie en el suelo durante todo el movimiento. Podemos apoyarnos con una pared si en llegado caso no podemos ejecutarlo bien.



- Parte final: Explicación, estiramiento.



### 3.11 TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA

1. Realiza los ejercicios de la guía en el vídeo.
2. Los ejercicios se desarrollarán con el tipo de información que se

establece mediante la ejecución, su tiempo será determinado entre 15 a 30 segundos con 3 repeticiones por cada uno.

### 3.11.1 JUSTIFICACION

Las Capacidades Físicas Básicas son la base para el desarrollo de las Habilidades y Destrezas, sirviendo como referencia del estado de salud, y son necesarias para el aprendizaje de las Habilidades Deportivas. En definitiva, las Capacidades Físicas Básicas están presentes en todas las prácticas de Actividad Física.

La idea esencial y principal que se quiere transmitir con el desarrollo de esta cartilla es que es de especial importancia para los maestros de Educación Física conocer y planificar, por un lado, qué son las Capacidades Físicas Básicas, así como saber cuál es su función y cuáles son los factores más importantes que influyen en su desarrollo, para poder así aplicar

progresiones adecuadas en las tareas planteadas. Y, por otro lado, el maestro debe darse cuenta que todos no somos iguales físicamente y los sistemas orgánicos son distintos, al momento de poder establecer una actividad. Todo esto depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mejoramos cada una de ellas lograremos soportar mejor el estrés del día a día, el cansancio no será tanto, estaremos de buen humor mucho más tiempo y sobre todo y lo más importante, conseguiremos beneficios en nuestro organismo que nos harán caer menos veces enfermos, evitar lesiones y graves problemas de salud dando un buen hábito de vida saludable.

### 3.11.2 EVALUACION


El tipo de evaluación fue de mando directo, se le estableció la explicación de lo que se le fue llevando durante el aprendizaje, luego se pasó a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación. En cada momento se podía analizar su tipo de trabajo en el cual presentaban durante el desarrollo, se pudo analizar algunos estudiantes que estaban mal físicamente, partiendo desde ese punto se comenzó a trabajar más en los ejercicios y en la planificación.

## CAPITULO IV

### 4. ACTIVIDADES INSTITUCIONALES

<p>26 de febrero</p>	<p>Izada de bandera en el marco de la conmemoración de los 28 años de la batalla de Cúcuta</p>	
<p>8 de marzo</p>	<p>Día de la mujer</p>	
<p>15 de marzo</p>	<p>Elecciones del personero</p>	

<p>22 de marzo</p>	<p>Día del agua</p>	
<p>5 de abril</p>	<p>Celebración del natalicio del General Francisco de Paula Santander</p>	
<p>22 de abril</p>	<p>Día internacional de la tierra</p>	
<p>23 de abril</p>	<p>Día del idioma</p>	

<p>7 de mayo</p>	<p>Asamblea virtual ASINORT prensa</p>	
------------------	--	---



## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.diariodeburgos.es/noticia/Z8A9D76BF-F8F8-3C33-87CCA048E8CF27F5/202003/Ponte-en-forma-en-casa-11-En-busca-del-equilibrio>
- [http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area\\_06/2419.pdf](http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_06/2419.pdf)
- <http://stephaniehurtado.blogspot.com/2017/08/las-habilidades-y-capacidades-fisicas.html>
- <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/pdf/cf-bed-06.pdf>
- <https://www.runningteam.es/Web/contenido/ultimas-noticias/12-ejercicios-para-mejorar-la-capacidad-fisica>
- <https://www.monografias.com/docs/10-Ejercicios-para-desarrollar-las-capacidades-fisicas-FKAQ8LCMZ>

## CONCLUSIONES

Desde una perspectiva profesional con mi práctica integral docente, y ejerciendo el rol como Docente de educación física, esta práctica integral fue muy agradable y muy enriquecedora desde una vista de desempeño profesional. El poder aplicar los conocimientos adquiridos y trabajar en un campo tan variado como fue desarrollar un programa que tuviera incidencia en los aspectos motrices, y a su vez, que aportaran un granito de arena dentro de la gran labor que significa ser docente.

Todas estas experiencias han creado en mí una base importante para poder asumir con mucho profesionalismo, el rol del ser una licenciada en educación física recreación y deportes de la universidad de pamplona y a su vez una cierta convicción que debo seguir con mi preparación en el campo de la investigación, con el propósito a crecer como profesional y poder seguir aportando al desarrollo de la educación en Colombia. Como hemos podido ver a lo largo de todo el trabajo realizado, la capacidades no solo es importante porque permite el desarrollo coordinativo y físico del alumnado, sino también porque a través de ella expresa y comunica sus emociones y adquiere los conocimientos pertenecientes al ciclo, siendo el movimiento un factor determinante en el aprendizaje al ser considerado un agente motivador capaz de impulsar a la persona a la acción, que junto al juego ocupa un lugar relevante en el día a día de los estudiantes. Es por ello que la etapa de educación infantil es perfecta para el desarrollo de competencias específicas en él, que marcarán su personalidad y su posterior desarrollo tanto personal como académico. El elemento más vital del que dispone el niño desde antes de su nacimiento, el movimiento, el cual, si se trabaja a través de las capacidades, permite al niño desarrollar su identidad, controlar su cuerpo y movimientos, expresar y comunicar emociones, etc. En definitiva, le permite interactuar con el mundo que le rodea, imprescindible para la adquisición de cualquier aprendizaje.

Pero en mi experiencia, ha sido muy importante como mi labor profesional de docente, que me ha llevado a pensar totalmente diferente en sentido de la aplicación técnica en trabajos de desarrollar con relación a los niños.

Desde la perspectiva subjetiva pienso que debería existir más aportes significativos para procurar hacer que las demás materias concuerden con transversalidad, para poder desarrollar aspectos motores que enfatizen a mejorar los aspectos académicos de los niños, es decir que, si logramos que la lateralidad y motricidad y las capacidades se desarrollen a temprana edad, lograremos obtener niños que desarrollen mejor rendimiento académico. Por ende, si las demás materias trabajan en colaboración veremos resultados

positivamente con la educación física posiblemente podrían tener mejores estudiantes con mejor calidad académica. Quiero también expresar mis más sinceros agradecimientos a la universidad de pamplona por todos los conocimientos adquiridos, a la profesora Claudia Patricia la cual me brindo la oportunidad de realizar mis Prácticas en su área de Educación Física y a cada uno de los profesores que me aportaron a mi preparación profesional y que me ayudaron a formarme como profesional y aportar un granito de arena en la educación de Colombia y en la educación de los futuros alumnos y los futuros profesionales del país, a todos muchas gracias y que Dios los bendiga.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b>	<b>GRADO 10º</b>
DOCENTE: ESP. CLAUDIA MONCADA PRACTICANTE: CAMILO LUNA	AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: 10-A,B,C,D
	HORAS CLASE: 4h	PERIODO: 2
<b>COPIA EN EL CUADERNO LA GUIA. COLOCA AL PRINCIPIO DE CADA HOJA DEL CUADERNO NOMBRE COMPLETO Y GRADO Y ENUMERA CADA HOJA.</b>		
ACTIVIDADES PEDAGOGICAS PARA EL APRENDIZAJE		
INDICACIONES: transcribir al cuaderno la explicación de cada ejercicio con sus respectivas imágenes.		
TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL – FUERZA		
COMPETENCIA: Motriz.		
INDICADOR IDENTIFICADOR: Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.		
COMPONENTE: Condición Física.		
DESEMPEÑO: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.		
OBJETIVO: fortalecer nuestra fuerza a través de una serie de ejercicios integrados.		
<b>ESTRUCTURACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parte inicial:</b> Explicación sobre los tipos y clases de fuerza y calentamiento.</li> <li>- <b>Parte central:</b> Ejercicios para fortalecer la fuerza.</li> <li>- <b>Parte final:</b> Estiramiento.</li> </ul>		
<b>PARTE INICIAL</b>		
<b>TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR.</b>		
<p><b>Contracción isotónica:</b> Se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Esto puede realizarse de dos formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Contracción isotónica concéntrica:</b> Se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta, por ejemplo, cuando se realiza una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial.</li> <li>o <b>Contracción isotónica excéntrica:</b> Se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral.</li> </ul> <p><b>Contracción isométrica:</b> Se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación. Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible.</p> <p><b>Contracción auxotónica:</b> En este caso, se produce simultáneamente una contracción isotónica y una contracción isométrica. Al inicio del movimiento destaca la parte isotónica y, al final, se acentúa la parte isométrica.</p> <p><b>Contracción isocinética:</b> Se produce cuando la fuerza se realiza a una velocidad constante, lo que obliga al músculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido.</p>		

**CLASES DE FUERZA.**

**Fuerza máxima:** Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración.

**Fuerza velocidad:** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima.

**Fuerza-resistencia:** Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones.

**CALENTAMIENTO**

En este punto el calentamiento va a ser libre, de acuerdo a sus investigaciones. (Recuerde que los ejercicios de calentamiento son ejercicios dinámicos para entrar nuestro cuerpo en calor, es muy diferente a los ejercicios de estiramiento).

**PARTE CENTRAL**

**Zancadas:** separe los pies a la anchura de la cadera, de un paso llevando una pierna adelante y flexione la rodilla hasta lograr un ángulo de 90°. La rodilla que está retrasada debe estar lo más cerca del suelo pero sin tocarlo. Apoye solo los dedos del pie.



**Zancadas laterales:** separe los pies dejando bastante espacio entre ellos. Mantenga las manos al frente, flexione la rodilla derecha e incline el cuerpo hacia ese lado, suba al centro y regrese a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.



**Plancha lateral:** Ubíquese de lado, junte los pies y apoyese en un antebrazo, contraiga el abdomen levante las caderas hasta que su cuerpo quede en línea recta y mantenga la posición.



**Fondo de tríceps con silla:** ubique una silla detrás suyo, apoye la palma de las manos sobre el borde de la silla y mantenga los brazos rectos. Apoye los talones en el suelo y mantenga las piernas rectas. Contraiga el abdomen, mantenga la espalda recta, baje el cuerpo flexionando los codos y regrese a la posición inicial.



**PARTE FINAL**

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO



TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA:

DEBES COLOCARTE EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA, TENIS Y MEDIAS...SI LA SUDADERA NO LE QUEDA BUENA PUEDE COLOCARSE OTRA PERO QUE SEA SUDADERA, TENIS Y MEDIAS.

1. INVESTIGA Y REALIZA DOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO EN EL VÍDEO. TENGA EN CUENTA LA PARTE DEL CUERPO QUE SE VAN A TRABAJAR EN LOS EJERCICIOS.
2. REALIZA UN VÍDEO DESARROLLANDO EJERCICIOS (FUERZA) PARA CADA EJERCICIO SE REALIZARAN 2 SERIES DE 15 REPETICIONES Y PARA LA PLANCHA 30 SEGUNDOS CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR CADA EJERCICIO.
3. FECHA LIMITE PARA ENTREGA (27 DE ABRIL 2021) EVIDENCIAS DEL CUADERNO Y VÍDEO.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO

GRADO 10 A-B-C-D

DOCENTE: ESP. CLAUDIA MONGADA	AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: 10 A,B,C,D	HORAS CLASE: 4h	PERIODO:1
-------------------------------	-------------------------------------	-------------------	-----------------	-----------

COPIA EN EL CUADERNO LA GUIA. COLOCA AL PRINCIPIO DE CADA HOJA DEL CUADERNO NOMBRE COMPLETO Y GRADO Y ENUMERA CADA HOJA.

ACTIVIDADES PEDAGOGICAS PARA EL APRENDIZAJE

INDICACIONES: transcribir al cuaderno la explicación de cada ejercicio con sus respectivas imágenes.

TEMA: CAPACIDAD CONDICIONAL – RESISTENCIA

COMPETENCIA: Motriz.

INDICADOR IDENTIFICADOR: Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.

COMPONENTE: Condición Física.

DESEMPEÑO: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.

OBJETIVO: mejorar nuestra capacidad física a través de una serie de ejercicios integrados.

ESTRUCTURACIÓN

- **Parte inicial:** Explicación sobre los factores de la resistencia y sus cualidades.
- **Parte central:** Ejercicios.
- **Parte final:** Estiramiento.

PARTE INICIAL

**Sistema Nervioso Central (SNC):** El SNC determina la capacidad de trabajo de los músculos, se encarga de mandar la orden al músculo. Por lo que el empeoramiento de la capacidad de trabajo del SNC constituye el eslabón principal del proceso de fatiga.

**Tipos de fibras musculares:** Las **fibras lentas** son capaces de retener una mayor duración del ejercicio a un ritmo más constante. Las **fibras rápidas** se activan cuando tu cuerpo alcanza casi el máximo esfuerzo

**Capacidad psicológica y cualidades volitivas:** Indica la capacidad que tiene el deportista de soportar las exigencias que requieren la lucha contra la fatiga. Se le asocia con la fuerza de la voluntad.

**sistemas energéticos:** Sistema de **fosfágenos** actividades muy cortas (de 5» hasta 10») y de alta intensidad. Sistema **glucolítico** actividades cortas (de 1' a 3'), el organismo obtiene el ATP. **Sistema aeróbico** actividades de más de 3 minutos, el aporte de oxígeno cubre las necesidades energéticas.

- **Actividad enzimática:** Determina la cantidad de resistencia que eres capaz de soportar.
- **Parámetros cardiovasculares:** Son aquellos que determinan el Volumen Máximo de Oxígeno (VO2) del deportista.

• **Ejercicios de calentamiento en las capacidades de resistencia.**

**Jumping Jack:** consiste en saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados paralelo al cuerpo. Realiza este ejercicio por 1 minuto.



**Elevación de rodillas:** consiste en colocar los pies a la anchura de los hombros y con los brazos extendidos del cuerpo, levantamos la rodilla izquierda hacia el pecho y al mismo tiempo, doblaremos los codos para llevar los puños delante de los hombros. Volveremos de nuevo, a la posición inicial y repetiremos con la pierna derecha. Realiza este por 1 minuto.



**PARTE CENTRAL**

• **Ejercicios de resistencia en las capacidades básicas**

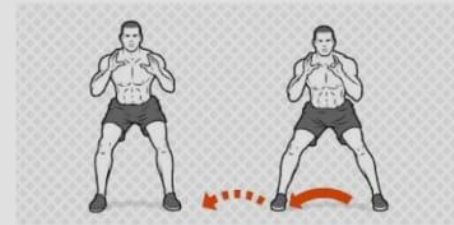
**Burpee:** colócate en cunclillas con las manos en el suelo para comenzar. Extiende las piernas hacia atrás y regresa a la posición inicial. Luego salta con las manos extendidas por encima de la cabeza.



**Sentadillas con salto:** Párese con los pies separados a la altura de los hombros y descienda en posición de sentadilla, empuje la cadera hacia arriba en forma explosiva saltando tan alto como le sea posible. Luego de caer, inmediatamente baje en posición de sentadilla y salte nuevamente.



**Desplazamientos laterales:** ubica los pies separados a la altura de los hombros con las piernas flexionadas, desplácese rápidamente con un solo paso y de manera lateral hacia mi lado derecho, regrese a la posición inicial y me desplazo hacia el lado izquierdo.



**Climber o escalador:** apoya las palmas de la mano sobre el suelo al igual que las puntas de los pies, el cuerpo debe estar totalmente recto. Traemos una pierna hacia el pecho y luego al llevarla hacia atrás vamos a traer la pierna contraria. Repite alternando cada pierna lo más rápido posible.



**TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA:**

DEBES COLOCARTE EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA, TENIS Y MEDIAS... SI LA SUDADERA NO LE QUEDA BUENA PUEDE COLOCARSE OTRA PERO QUE SEA SUDADERA, TENIS Y MEDIAS.

1. INVESTIGA Y REALIZA DOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN EL VÍDEO. TENGA EN CUENTA LA PARTE DEL CUERPO QUE TRABAJAMOS PARA EL ESTIRAMIENTO.
2. REALIZA UN VÍDEO DESARROLLANDO LOS EJERCICIOS EJECUTADOS POR EL PRACTICANTE. PARA CADA EJERCICIO SE REAJALIZARAN ENTRE 15 SEGUNDOS POR CADA EJERCICIO.
3. FECHA LIMITE PARA ENTREGA (30 DE MARZO 2021) EVIDENCIAS DEL CUADERNO Y VÍDEO.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO**

DOCENTE: ESP. CLAUDIA MONCADA	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	GRADO: 10-*	PERIODO 1
PRACTICANTE: Camilo Luna			
TEMA: ACTIVIDAD GLOBAL VIRTUAL Y AUTOEVALUACIÓN.			

LEE Y RESUELVE LAS PREGUNTAS: ENVIA A LA PRACTICANTE CUADRO DE RESPUESTAS Y EL CUADRO DE AUTOEVALUACIÓN.

**CULTURA Y DEPORTE**

Los jóvenes en general son a menudo representados para el mundo como llenos de ambiciones y esperanzas y, por lo tanto, son considerados importantes impulsores del cambio cultural. El Fondo de Población de las Naciones Unidas describe así esta expectativa hacia los jóvenes como forjadores de la cultura del futuro: A medida que crecen hacia la adolescencia, los jóvenes desarrollan su identidad y se convierten en individuos autónomos. Los jóvenes no comparten las experiencias y recuerdos de los mayores. Desarrollan sus propias formas de percibir, apreciar, clasificar y distinguir las cuestiones y los códigos, símbolos y lenguaje en el que expresarse. Las respuestas de los jóvenes a los cambios del mundo, y sus formas únicas de explicar y comunicar su experiencia, pueden ayudar a transformar sus culturas y sus sociedades para hacer frente a los nuevos desafíos. ... Su dinamismo puede cambiar algunos de los aspectos más nocivos y arcaicos de sus culturas que las generaciones de mayor edad consideran inmutables.

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

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

A continuación responda las siguientes preguntas con base al texto anterior, registre sus respuestas en la tabla que encontrará al final de esta hoja, rellenando correctamente el ovalo con lápiz. No se admiten tachones.

1. El texto anterior es del género:

- a. Informativo.
- b. Expositivo.
- c. Lírico.
- d. Informativo.

2. ¿Cómo son representados los jóvenes y como son considerados en el mundo?

- a. Como jóvenes del cambio y el progreso.
- b. Los jóvenes de un futuro mejor.
- c. Los jóvenes del cambio cultural.
- d. Como llenos de ambiciones e impulsores del cambio cultural.

3. ¿Cómo es considerador el deporte?

- c. Por presión de la sociedad de querer sentirse igual a los demás.
- d. Todas las anteriores.

6. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas describe a los jóvenes como:

- a. Jóvenes llenos de ambiciones y esperanzas.
- b. Forjadores de la cultura del futuro.
- c. Individuos autónomos.
- d. Impulsores del cambio cultural.

7. Una de las razones por las que se incluye el deporte es:

- a. Es una fuente inagotable de conversación.
- b. Porque es para todos los gustos y temperamentos.
- c. Nos proporciona a los jóvenes oportunidades de interacción social.
- d. Es muy popular.

8. Según las estadísticas se puede determinar qué:

A continuación responda las siguientes preguntas con base al texto anterior, registre sus respuestas en la tabla que encontrará al final de esta hoja, rellenando correctamente el ovalo con lápiz. No se admiten tachones.

1. El texto anterior es del género:

- a. Informativo.
- b. Expositivo.
- c. Lírico.
- d. Informativo.

2. ¿Cómo son representados los jóvenes y como son considerados en el mundo?

- a. Como jóvenes del cambio y el progreso.
- b. Los jóvenes de un futuro mejor.
- c. Los jóvenes del cambio cultural.
- d. Como llenos de ambiciones e impulsores del cambio cultural.

3. ¿Cómo es considerador el deporte?

- a. Como toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas.
- b. Como la actividad que realiza uno o más jugadores, empleando su imaginación o herramientas para crear una situación con un número determinado de reglas.
- c. Como una actividad pasiva ejecutada durante el tiempo que resta de las responsabilidades diarias.
- d. Ninguna de las anteriores.

4. En la expresión "los jóvenes desarrollan su identidad y se convierten en individuos autónomos" en la palabra autónomos puede ser reemplazada por:

- a. Listos.
- b. Ingeniosos.
- c. Independiente.
- d. Astuto.

5. ¿Cuál es el motivo por el cual la gente quiere verse bien, joven, atlético y saludable?

- a. Por la moda que se ve hoy en día.
- b. Por el número de clubes de Fitness y la cantidad de revista de adelgazamiento.

c. Por presión de la sociedad de querer sentirse igual a los demás.  
d. Todas las anteriores.

6. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas describe a los jóvenes como:

- a. Jóvenes llenos de ambiciones y esperanzas.
- b. Forjadores de la cultura del futuro.
- c. Individuos autónomos.
- d. Impulsores del cambio cultural.

7. Una de las razones por las que se incluye el deporte es:

- a. Es una fuente inagotable de conversación.
- b. Porque es para todos los gustos y temperamentos.
- c. Nos proporciona a los jóvenes oportunidades de interacción social.
- d. Es muy popular.

8. Según las estadísticas se puede determinar qué:

- a. El 69% de los jóvenes practica deporte.
- b. El deporte es muy popular entre jóvenes de 15 - 28 años
- c. El 48% de los jóvenes practica deporte.
- d. El deporte es muy popular entre jóvenes de 15 - 24 años.

9. El deporte debe estar institucionalizado por:

- a. Federaciones y clubes.
- b. Las ligas.
- c. IMRD.
- d. Todas las anteriores.

10. ¿Qué actividades implican el ejercicio mental más que físico?

- a. El básquet.
- b. El ajedrez.
- c. El tenis.
- d. El Voleibol.

- 1. (A) (B) (C) (D)
- 2. (A) (B) (C) (D)
- 3. (A) (B) (C) (D)
- 4. (A) (B) (C) (D)
- 5. (A) (B) (C) (D)
- 6. (A) (B) (C) (D)
- 7. (A) (B) (C) (D)
- 8. (A) (B) (C) (D)
- 9. (A) (B) (C) (D)
- 10. (A) (B) (C) (D)

**AUTOEVALUACION EDUCACION FISICA CALIFIQUE DE 1 A 5 CADA ASPECTO SUMA Y DIVIDE POR 4 Y ESCRIBE LA DEFINITIVA**

- 1. Responsabilidad, puntualidad y orden a la hora de realizar y enviar las guías asignadas por el docente.
- 2. Realizo las actividades completas, asignadas por la docente.
- 3. Presento mis actividades con el uniforme de manera adecuada.
- 4. Respeto a mis compañeros y superiores.

1	2	3	4	Definitiva

		<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO</b>		<b>GRADO 10º</b>	
DOCENTE: ESP. CLAUDIA MONCADA PRACTICANTE: Camilo Luna	AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: <b>10 A-B-C-D</b>	HORAS CLASE: 4h	PERIODO: 2	
<b>COPIA EN EL CUADERNO LA GUIA. COLOCA AL PRINCIPIO DE CADA HOJA DEL CUADERNO NOMBRE COMPLETO Y GRADO Y ENUMERA CADA HOJA.</b>					
ACTIVIDADES PEDAGOGICAS PARA EL APRENDIZAJE					
<b>INDICACIONES:</b> transcribir al cuaderno la explicación de cada ejercicio con sus respectivas imágenes.					
<b>TEMA:</b> CAPACIDAD CONDICIONAL – VELOCIDAD					
<b>COMPETENCIA:</b> Motriz.					
<b>INDICADOR IDENTIFICADOR:</b> Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.					
<b>COMPONENTE:</b> Condición Física.					
<b>DESEMPEÑO:</b> Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.					
<b>OBJETIVO:</b> fortalecer nuestra velocidad a través de una serie de ejercicios integrados.					
<b>ESTRUCTURACIÓN</b>					
- <b>Parte inicial:</b> Explicación sobre los tipos de velocidad y calentamiento. - <b>Parte central:</b> Ejercicios para fortalecer la velocidad. - <b>Parte final:</b> Estiramiento.					
<b>PARTE INICIAL</b>					
<b>TIPOS DE VELOCIDAD</b>					
existen solo dos tipos de velocidad en educación física que son fundamentales, como son la velocidad pura y la velocidad compleja					
<b>VELOCIDAD PURA</b>					
Es la que se manifiesta en el recorrido de una distancia durante un tiempo determinado, lo que se refiere a la velocidad del desplazamiento. Por tanto se puede dividir en:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Velocidad de reacción:</b> definida como la habilidad para reaccionar en la menor cantidad de tiempo ante un estímulo, como puede ser la recepción del saque de un tenista o el silbato de salida en una carrera.</li> <li>• <b>Velocidad gestual:</b> se trata de la capacidad que tiene el deportista para hacer un movimiento con alguna parte del cuerpo en el menor tiempo que pueda: golpear una pelota, lanzar una jabalina, etc.</li> <li>• <b>Velocidad de desplazamiento:</b> definida como la capacidad de un deportista de completar una determinada distancia en el menor tiempo posible.</li> </ul>					

### VELOCIDAD COMPLEJA

La velocidad compleja incluye otros factores que forman parte de los tipos de velocidad en educación física. Son los siguientes:

- **Velocidad a la fuerza:** también llamada fuerza explosiva o potencia, se refiere a la capacidad del cuerpo para cargar y mover un objeto o a una persona con determinado peso, en el menor tiempo posible. Esta fuerza que proporciona el sistema nervioso va a determinar el rendimiento en la mayoría de los deportes, como atletismo, fútbol, tenis, en los cuales el atleta debe correr, saltar, desplazarse, lanzar, golpear, etc.
- **Velocidad a la resistencia:** también conocida como resistencia a la velocidad, se refiere a la capacidad del cuerpo de oponerse a la fatiga causada por la repetición de ejercicios durante un periodo prolongado.

### CALENTAMIENTO

**Rotación de cintura:** coloque los brazos en la cintura y rote sucesivamente el tronco de un lado a otro.



**Talones atrás:** llevamos los talones hacia atrás hasta que entren en contacto con el glúteo



### PARTE CENTRAL

**Salto con cuerda:** Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado, luego mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto, trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas.



**Sentadillas:** Párese con los pies separados a la altura de sus hombros, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Mantenga los brazos frente a usted a la altura del pecho para ayudar a estar en equilibrio. Baje las caderas y siéntese hasta que los muslos estén paralelos al piso y luego vuelve a la posición inicial.





**Salto con rodillas al pecho:** Párese separando los pies al ancho de los hombros, mantenga la parte superior de tu cuerpo vertical y mire hacia adelante, contraiga el abdomen. Salta verticalmente hacia arriba y balancea un poco los brazos, lleva tus rodillas hasta el pecho. Mantenga la espalda recta y vuelve a la posición inicial.



**Salto a un pie:** párese con los pies al ancho de los hombros, realice saltos con una pierna, la otra pierna la utiliza como un impulso para realizar el salto llevándola arriba.



PARTE FINAL

**ESTIRAMIENTO**



**TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA:**

DEBES COLOCARTE EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA, TENIS Y MEDIAS... SI LA SUDADERA NO LE QUEDA BUENA PUEDE COLOCARSE OTRA PERO QUE SEA SUDADERA, TENIS Y MEDIAS.

1. INVESTIGA Y REALIZA DOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN EL VÍDEO.
2. REALIZA UN VÍDEO DESARROLLANDO LOS EJERCICIOS EJECUTADOS POR LA PRACTICANTE INCLUYENDO LOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO. PARA CADA EJERCICIO SE REALIZARAN 2 SERIES DE 15 REPETICIONES CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR CADA EJERCICIO.
3. FECHA LIMITE PARA ENTREGA (11 DE MAYO 2021) EVIDENCIAS DEL CUADERNO Y VÍDEO.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS GABRIEL CASTRO GRADO 10º**

DOCENTE: ESP. CLAUDIA MONCADA | AREA O ASIGNATURA: EDUCACION FISICA | GRADO: 10 A,B,C,D | HORAS: CLASE: 4h | PERIODO:

**COPIA EN EL CUADERNO LA GUIA. COLOCA AL PRINCIPIO DE CADA HOJA DEL CUADERNO NOMBRE COMPLETO Y GRADO Y ENUMERA CADA HOJA.**

COMPONENTE Y/O PROCESOS DE PENSAMIENTO: LENGUAJES CORPORALES | COMPETENCIAS: Motriz- Expresiva corporal-Axiológica corporal

ESTÁNDAR: organiza estrategias para la elaboración de ejercicios para mejorar condición física.

DBA: posee autonomía y responsabilidad para el diseño y adaptación de programas de ejercicios que p la conservación de mi salud psíquica y física.

**DESEMPEÑOS ESPERADOS (EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Conceptualiza términos apropiados para la elaboración de ejercicios.	Organiza, explica y ejecuta cada uno de los ejercicios a realizar en casa.	Debe Manifestar una buena disciplina durante la ejercitación y el cumplimiento de ejercicios en casa.

PROYECTO TRANSVERSAL: Educación Sexual: Cuida su cuerpo y para ello realiza ejercicios físicos y una rutina básica y constancia en ejercitación.

**ACTIVIDADES PEDAGOGICAS PARA EL APRENDIZAJE**

**INDICACIONES:** transcribir al cuaderno la guía con sus respectivas imágenes, al inicio de cada nombre completo y grado.

**TEMA: CAPACIDADES RESULTANTES.**

**OBJETIVO:**

- Entender y mejorar las capacidades resultantes por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Percibir las distintas posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades resultantes desarrollando la coordinación, la velocidad y la flexibilidad.

**¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES RESULTANTES?**

Son aquellas que resultan de la combinación de algunas de las capacidades físicas básicas entre sí.

**Coordinación:** Capacidad que nos permite la realización de movimientos precisos, controlados y fluidos (sin torpeza).

**Velocidad:** Permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo, dependen de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo

**Flexibilidad:** Es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la amplitud posible.

**Balance en un solo pie**

Levanta tu rodilla hasta la cadera y mantenla el mayor tiempo posible en un ángulo de 90 grados. Procura que tus piernas no se toquen. Para comenzar, en lo que logras un mayor equilibrio, puedes aguantarte de algún objeto estable como una mesa o silla. Cuando te sientas familiarizado con el ejercicio, ve saltándote hasta puedas hacerlo sin tener que aguantarte.

**En el piso**

Con rodillas y manos en el piso, estira una mano frente a ti y la pierna opuesta en el aire, detrás de ti. Contrae los músculos para ayudarte a mantener el equilibrio y repítelo con el otro lado.

**En línea**

Sobre una madera fina o una línea marcada en el piso, trata de caminar colocando un pie delante de otro sin caer. llevando un balón o un objeto en el cual va realizar lanzamientos hacia arriba a medida que se va ir caminando. Hazlo hacia adelante y hacia atrás.

**Skipping**

En el mismo lugar donde nos vamos a ubicar vamos a realizar un skipping, consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. La ejecución de los brazos van ir acompañados con la pierna contraria es decir si comienzo elevando la pierna derecha va ir acompañada con el movimiento del brazo izquierdo y la pierna izquierda va ir acompañada con el brazo derecho simultáneamente.

**Jumping Jacks**

Se comienza de pie con los pies juntos, con un solo movimiento, salta los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza, Inmediatamente se invierte el movimiento volviendo a la posición inicial.

**Step-ups**

sube poniendo ambos pies en la misma silla-banco-donde se le facilite, extiende completamente las piernas al estar arriba del escalón y endereza la espalda, e inmediatamente descendiendo con el pie que subió primero. Los brazos se deben mantener a los lados.

**Flexibilidad**

Elegir tres ejercicios de flexibilidad en el cual se establecen en la imagen.

**TRABAJO ESCRITO Y PRACTICA:**

DEBES COLOCARTE EL UNIFORME DE EDUCACION FISICA, TENIS Y MEDIAS...SI LA SUDADERA NO LE QUEDA BUENA PUEDE COLOCARSE OTRA PERO QUE SEA SUDADERA, TENIS Y MEDIAS.

- SE PUEDE PEGAR LAS IMÁGENES O DIBUJAR, DURACION DE LOS EJERCICIOS 10SG A 15SG.
- REALIZA UN VIDEO DE CADA CAPACIDAD RESULTANTE DE LA GUIA. (REALIZA LOS EJERCICIOS 5 VECES C/U) (SI PUEDES EDITARLO EN UNO SOLO MEJOR.)
- FECHA LIMITE PARA ENTREGA ( 15 DE MARZO 2021) EVIDENCIAS DEL CUADERNO Y VIDEO.
- EVIDENCIA ENVIA A PRACTICANTE CAMILO LUNA NUMERO CELULAR 314 439-61-11

• **CAPACIDADES RESULTANTE**

**Balace en un solo pie**



**En el piso**



**En línea**



**Skipping**



**Jumping Jacks**



**Step-ups**

**Flexibilidad**

