



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ESTUDIANTE:

JESSICA NATHALIA GUTIÉRREZ ALBARRACÍN

TUTOR:

YENER ADRIAN RAMÍREZ ORTIZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA,

RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO – NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

COLEGIO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO DANIEL JORDÁN

ESTUDIANTE

JESSICA NATHALIA GUTIÉRREZ ALBARRACÍN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA,

RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO – NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Tabla de Contenido

### Capítulo I

|  |    |
|--|----|
| Información Institucional y Diagnóstico.....                           | 6  |
| Reseña Histórica.....  | 8  |
| Proyecto educativo Institucional.....                                  | 15 |
| Marco Legal.....   | 17 |
| Objetivos del P.E.I.....   | 18 |
| Objetivo general.....  | 18 |
| Objetivo específicos.....  | 18 |
| Horizonte institucional.....   | 19 |
| Principios Institucionales.....  | 20 |
| Visión.....  | 20 |
| Misión.....  | 21 |
| Filosofía institucional.....   | 21 |
| Perfil del Estudiante.....   | 22 |
| Perfil del Docente.....  | 23 |
| Organigrama institucional.....   | 24 |
| Cronograma Institucional.....  | 25 |
| Símbolos de la Institución.....  | 26 |
| El Himno.....  | 26 |
| Bandera.....   | 27 |
| Escudo.....  | 27 |
| Manual de Convivencia.....   | 28 |
| Derechos y Deberes de los Estudiantes docentes, padres de familia..... | 37 |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|  |           |
|--|-----------|
| Ley del Menor.....                               | 39        |
| Uniformes.....                                   | 41        |
| Infraestructura.....                             | 43        |
| Salón de deportes .....                          | 44        |
| Horarios.....                                    | 44        |
| <b>Capítulo 2.....</b>                           | <b>45</b> |
| Propuesta pedagógica .....                       | 45        |
| Objetivo general.....                            | 45        |
| Objetivo específicos.....                        | 45        |
| Descripción del problema.....                    | 46        |
| Justificación.....                               | 47        |
| Población.....                                   | 48        |
| Marco legal.....                                 | 49        |
| <b>Capítulo 3.....</b>                           | <b>54</b> |
| <b>Informe de los procesos curriculares.....</b> | <b>54</b> |
| Cronograma de actividades.....                   | 55        |
| Planeadores.....                                 | 57        |
| Cartilla pedagógica.....                         | 73        |
| Introducción.....                                | 75        |
| Propósito.....                                   | 76        |
| Salta la cuerda.....                             | 77        |
| Pasa la cuerda.....                              | 78        |
| Llevando la pelota.....                          | 79        |
| El acróbata.....                                 | 80        |
| Pasar el río.....                                | 81        |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|  |    |
|--|----|
| El túnel.....  | 82 |
| Círculo de amigos.....                                     | 83 |
| Course navette.....  | 84 |
| Bibliografía.....  | 85 |
| <b>Capítulo 4</b> .....                                    | 86 |
| <b>Actividades interinstitucionales</b> .....              | 86 |
| <b>Capítulo 5</b> .....                                    | 87 |
| <b>Formatos de evaluación</b> .....                        | 87 |
| Informe de evaluación de la práctica integral docente..... | 87 |
| Formato de evaluación para el supervisor .....             | 87 |
| Plan teórico práctica integral.....                        | 89 |
| Nota de la práctica integral .....                         | 90 |
| Formato d evaluación para el docente en formación .....    | 92 |
| Acta de sustentación.....                                  | 94 |
| Conclusiones.....  | 96 |
| Bibliografía.....  | 97 |
| Anexos.....  | 98 |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Capítulo 1

### Información Institucional y Diagnóstico

#### IDENTIFICACIÓN:

- Razón Social: Institución Educativa Presbítero Daniel Jordán
- Ubicación: Barrio Niña Ceci, comuna 8. Atalaya
- Dirección: Avenida 5 No 10-49.
- Teléfono: 5788440 – 5763943 – 5816315
- E-mail: [colpresbiterodanieljordan@yahoo.es](mailto:colpresbiterodanieljordan@yahoo.es)

[colpresbiterodanieljordan@semcucuta.gov.co](mailto:colpresbiterodanieljordan@semcucuta.gov.co).

- Página Internet: [www.iedanieljordan.edu.co](http://www.iedanieljordan.edu.co)
- Creación: Ordenanza No 024 de diciembre 19 de 1998.
- Aprobada por Resolución N° 0774 del 14 de abril de 2016

#### SITUACIÓN LEGAL

- Fecha de fundación del colegio: diciembre 19 de 1989
- Fusión Escuela al Colegio: Decreto No 000963 de 18 de diciembre de 2001
- Licencia de funcionamiento: Licencia de funcionamiento Oficial según Resolución No. 001764 del 1° de noviembre de 2006 Modificada según Resolución No.1375 del 24 de abril de 2018.
- Fecha de Fundación del Colegio: 24 de diciembre de 1998 según Ordenanza No. 024.
- Resolución N° 0774 del 14 de abril de 2016



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- 

## PROPIEDAD JURÍDICA

- De orden Municipal – Oficial

## JORNADA:

- Completa: Mañana- Tarde

## CALENDARIO ESCOLAR:

- “A”, de Educación formal

## NIVELES QUE OFRECE:

- Grado Preescolar, Básica: Ciclo Primaria, Ciclo Secundaria y Media

## LOCALIZACIÓN:

Sede principal: Avenida 5 No 10-49. Barrió Niña Ceci. Atalaya. Están ubicadas las oficinas principales y atiende los niveles de básica secundaria y media técnica jornadas mañana y tarde.

Sede No 1: Sede Teresa Guasch: Avenida 5 No 7-40 Barrio 7 de Agosto. Atalaya. Teléfono 5734601. Atiende los niveles de Preescolar y básica primaria jornadas mañana y tarde



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Reseña histórica

Sede principal: Avenida 5 No 10-49. Barrió Niña Ceci. Atalaya. Están ubicadas las oficinas principales y atiende los niveles de básica secundaria y media técnica jornadas mañana y tarde. La honorable Asamblea Legislativa del Departamento Norte de Santander, creó por ordenanza No. 24 de diciembre 19 de 1989, el Colegio Presbítero Daniel Jordán, para que funcionará provisionalmente en la planta física del puesto de policía, constituido por la Asociación de Amigos Pro-defensa del barrio Doña Nidia, en la jornada de la mañana.

El Colegio inició labores el 1 de marzo de 1990, de común acuerdo con la Secretaria de Educación Departamental y la comunidad, con base en lo anterior en la ordenanza se oficializó el nombramiento por Educación Contratada para los profesores a partir del mes de marzo del mismo año. Se matricularon para el año, un total de 109 estudiantes para el grado sexto de Educación Básica Secundaria, distribuidos en dos grupos 6 A y 6 B. Posteriormente el Gobierno Departamental, hizo nombramientos en propiedad.

El 16 de septiembre de 1991, fue visitado por una comisión de supervisores, para la aprobación de estudios, como compromiso se le asignó a la asociación de padres de familia arrendar una casa, donde se concentrará todo el estamento educativo pues se estaba funcionando en dos partes puesto de policía y una casa de familia. El 20 de enero de 1992, el centro docente, inició labores en la calle 5 No. 8-64 barrio Niña Ceci, sufragando un canon de arrendamiento por valor de \$ 40.000 (cuarenta mil pesos) mensuales, cancelados por los aportes de los padres de familia. Se inició con los grados 6 (2), 7 (2) y 8 (1) con un total de 160 estudiantes.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



En el año de 1993, el gobierno departamental sufraga el canon de arrendamiento por un valor de \$ 60.000 (sesenta mil pesos) mensuales.

Se inicia con los grados 6 (3), 7(2), 8 (1) y 9 (1) para un total de 210 estudiantes. Con la aprobación de estudios de acuerdo a la resolución No. 001083 del 26 de octubre de 1993 aprobada para dichos grados. En el año 1993 se inició la construcción de las obras de la Institución Educativa Presbítero Daniel Jordán, en la Av. 5 No 10-49 barrio Niña Ceci, gracias a la colaboración y ayuda de la junta de acción comunal de este sector presidida por Domiciano Gamboa, quien, a través de bazares, rifas, bailes, entre otras actividades consiguieron los recursos para sacar adelante la obra para beneficio de los estudiantes de este sector y los sectores aledaños. Este mismo año funcionó en una casa de familia situada en el mismo sector.

Con ayuda de la administración del alcalde Pauselino Camargo Parada, se inició la obra de construcción de las aulas de clase en el año 1995 y se terminó en el año 1997, siendo rector el Mg. Pedro León Ortega, presidente de la Junta de Acción Comunal Dios Emel Rojas y presidente de la Asociación de Padres de Familia la señora Mariana Triana R, siendo el ingeniero constructor Víctor Manuel Quintero y representante de Ecopetrol, doctor Luis Fernando García Martín.

En el año 2007 se inicia la modalidad Técnico en Gestión Ambiental con el SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje), en el 2008 se proyecta un convenio con el ISER (Instituto Superior de Educación Rural) en el que se adiciona la modalidad en Tecnología en Gestión de Redes y Teleinformática, iniciando con el grado 10.

En el año 2011 la Institución Educativa por intermedio de la Secretaria de Educación Municipal mediante resolución 002733 del 23 de noviembre aprueba en convenio con el SENA - MEN (Servicio Nacional de Aprendizaje – Ministerio de Educación



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Nacional) las modalidades de Gestión Ambiental y Mantenimiento de Equipo de Cómputo, para la media técnica. Para el año 2019 la modalidad de Gestión Ambiental cambia por Técnico en Manejo de Viveros y se inicia la modalidad académica con énfasis en idiomas extranjeros: inglés y francés.

El decreto No 000963 de diciembre 18 de 2001 fusiona al Colegio Departamental Daniel Jordán, la Escuela Teresa Guasch No 56, conforman una Institución Educativa y es dirigida por un rector. La Escuela Teresa Guasch está ubicada en la avenida 5° No 7- 40 del barrio 7 de Agosto municipio San José de Cúcuta.

En el año 1978 con motivo de celebrar el centenario de la fundación de la comunidad: Hermanas Carmelitas Teresas de San José, quienes tienen en Cúcuta el colegio El Carmen Teresiano y con el afán de difundir más la educación, en memoria de una de sus fundadoras la Madre TERESA GUASCH, la comunidad del colegio se propuso la tarea de dejar como recuerdo del Centenario de su Congregación, una obra en pro de la comunidad en algún barrio marginado de Cúcuta, fue así como se eligió al barrio 7 de Agosto para favorecerlo con la tarea propuesta.

Se comenzaron y llevaron a cabo diversas actividades encaminadas a la construcción de la escuela, lográndose en tres meses, colaborando y participando las hermanas del colegio El Carmen Teresiano, docentes, padres de familia, estudiantes y algunas entidades comerciales. La mano de obra fue aportada por los soldados del batallón Grupo de Caballería Mecanizado No. 5 GR. Hermógenes Maza y el ingeniero Jorge Maldonado director de la obra.

Después de meses de trabajo, el jueves 8 de marzo de 1979 fue inaugurada y entregada a la comunidad con el nombre de TERESA GUASCH en honor a la madre fundadora de las Hermanas Carmelitas donantes de esta institución, que vieron con



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



gran satisfacción la obra culminada y colaboración aún más para la dotación e inicio de las actividades escolares.

El lunes 12 de marzo del 79 se iniciaron matriculas con los docentes: Carmen Cecilia Quijano, titular del grado cuarto de primaria, Mary Rosa Pérez, titular grado primero, Yamid Flórez, grado quinto, Liliam Clavijo, grado tercero y Alix de Beltrán, con el grado segundo. Dos meses después entró como director encargado el docente Adolfo Parada, titular también del grado primero, y después del segundo semestre llegó el director titular Jairo Meneses, quien ayudó y aportó muy bien sus trabajos a la escuela.

La sede Teresa Guasch No 56, fue oficialmente creada mediante Decreto No 477 del 21 de mayo de 1979. En 1980 se abrieron las dos jornadas completas, pues ingresaron el doble de estudiantes en comparación al año anterior y también los docentes: Rosalía Bohórquez, Leonor Gómez, Israel Camargo, David Meneses, Leonardo Camaño, Arnulfo Medina, Myriam Arias, María Mery de Navarro, Cecilia Sandoval y Hugo Cárdenas.

Durante todo el año de los 80 las Hermanas Carmelitas estuvieron al tanto de las necesidades y colaboraron tanto material como espiritualmente en la enseñanza de la catequesis los viernes en la tarde y en las que muchos niños se prepararon e hicieron la primera comunión, con la hermana Ana María Treceno y un grupo de estudiantes del sector del colegio.

En 1981 la dirección de la escuela paso a manos de la hermana vicentina SOR LOLA INES LUNA MORA quien realizó la mejor labor a favor de la escuela. Hubo cambio de profesores e ingresaron otros docentes. En 1982 se comenzó a construir el encerrado de la escuela, se construyó un nuevo salón y se amplió la cobertura.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



En 1984 es nombrada una directora laica en reemplazo de SOR LOLA INES LUNA MORA quien fue trasladada al departamento del Cauca. En ese mismo año es fundado el preescolar e ingresa su primera maestra jardinera.

En 1985 se funda el restaurante escolar creándose un nuevo servicio para la escuela. También se construye una pequeña vivienda para los celadores y se termina parcialmente el encierro de la escuela, quedando pendiente la parte posterior. Se construyen tres aulas más y se fue aumentando la cobertura y la planta de personal. En 1989 fue encargado de la dirección el Licenciado en Administración Educativa, profesor Eliécer Calderón, durante dos años que duró la directora Myriam en comisión sindical, regresando está en 1991.

Para el año 1991 la escuela cuenta con diez aulas de clase para los grados 1ª a 5ª de la básica primaria, un espacio físico para el restaurante escolar con una capacidad de atención para 100 niños. Existe una sección para el preescolar con tres salones, una cancha cubierta con parque propio, además de la unidad sanitaria para niños y otra para niñas. Igualmente existe una sala de profesores, una dirección, dos patios en cemento y se proyecta una biblioteca. La adecuación de terrenos de la escuela, canalización de aguas negras, lluvias y otra serie de obras se están mejorando con la colaboración de los padres de familia en cabeza de su presidente. Laboran 18 docentes que atienden a más de 500 estudiantes, incluidos los niños de preescolar en los dos niveles.

La Institución Educativa ha sido objeto de progreso en su infraestructura y dotación en elementos pedagógicos a través de la gestión de los rectores que han estado al frente de esta. De igual manera en alianzas con universidades y varios institutos de nivel tecnológico y apoyo de secretarías del orden departamental, como municipal.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Hoy se cuenta con mejoras estructurales, aulas de informática, servicio de orientación, Programa de Alimentación Escolar (PAE) y proyectos institucionales que redundan en la formación de los estudiantes para serlos ciudadanos útiles al servicio de la comunidad.

Actualmente se cuenta con una nómina de 44 docentes de aula.

### ¿QUIÉN FUE DANIEL JORDÁN?

Daniel Jordán Contreras nació en Pamplona, Norte de Santander, el 4 de diciembre de 1899, en el inicio de la Guerra de Los Mil Días (1899-1902). El 21 de mayo de 1917 se graduó del colegio y días después sería aceptado en el Seminario de Pamplona, a cargo de monseñor Rafael Afanador y Cadena, obispo de la diócesis de Nueva Pamplona. En el momento que iba a iniciar su formación en la vida sacerdotal fue asesinado su padre Pedro Luis Jordán, prefecto de la provincia por cuestiones políticas.

Sobreponiéndose a esta realidad, cuatro años después (en 1921), Daniel Jordán finiquitó sus estudios y fue ordenado presbítero.

Posteriormente estuvo a cargo, durante 1928-1931, de la parroquia San Juan Nepomuceno de Floridablanca (Santander). Durante su estancia realizó actividades sociales y religiosas de diferente índole en la región: la primera actuación del presbítero fue la intervención que realizó el 12 de octubre en la inauguración del Centro de Estudios Históricos de Bucaramanga. Luego, en 1929, creó el Semanario de la parroquia La Voz Parroquial. Para 1930, por iniciativa propia y con ayuda de los fieles, construyó la casa cural de la parroquia.

El presbítero sufrió un corto exilio debido al actuar público y sus escritos en relación con la política colombiana del momento. Por decisión del Nuncio Apostólico y del



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Arzobispado de Bogotá, Daniel Jordán fue retirado del cargo y enviado fuera del país para que estudiara los movimientos de la Acción Católica. Dos años después, retornó a Colombia.

En marzo de 1939 el padre Jordán es nombrado párroco de San José de Cúcuta por el obispo de la diócesis Rafael Afanador y Cadena. En la década de 1940 se dedicó a realizar diferentes obras para la parroquia de San José de Cúcuta. Por ejemplo, a principios de abril de 1942 inauguró en la parroquia la nueva casa rectoral, descripción que realiza el órgano oficial de la diócesis de Pamplona: "Es un moderno y elegantísimo edificio, fruto del esfuerzo del actual párroco Daniel Jordán. Gracias a su dinamismo, a la generosidad de sus feligreses, el padre Jordán logró levantar esta espléndida mansión.

En 1944 Jordán inauguró una serie de obras en la ciudad de Cúcuta. A finales del mes de enero de ese año el Presbítero dio apertura a un edificio de dos pisos, que sería destinado para una Escuela Primaria y administrado por las Madres Terciarias (Capuchinas), además adecuó en la planta baja locales para asegurar el sostenimiento de estas obras. Igualmente, el 2 de octubre de 1944 la Sociedad de Mejoras Públicas otorgo una mención al padre Jordán por la reconstrucción y reparación del templo de San José, obra que se adelantó con fondos donados por doña Amelia Meoz de Soto, y en especial "por la adquisición del bellissimo Viacrucis del Maestro Martínez Delgado"

A finales de 1949, Jordán, en asocio con sus primos Manuel y Jorge Jordán, adquirieron la emisora Radio Victoria, que un año después se transformó en la emisora La Voz del Norte. Así mismo, durante la década de 1950 el presbítero llevó a cabo diferentes actividades que tuvieron como fin el fomento de la educación dirigida por las comunidades religiosas. Por ejemplo, en abril de 1951, en un terreno



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



de cuarenta hectáreas, se inició la construcción del Colegio La Salle, administrado por los Hermanos Cristianos, quienes participaron en la consecución del lote, la bendición de la primera piedra, la obtención de la exención del impuesto predial y otras obras. En 1953 el presbítero consiguió traer a las Hermanas del Buen Pastor y las posesionó como directoras de la nueva cárcel de mujeres. Posteriormente, Daniel Jordán fue nombrado vicario general de la diócesis de Cúcuta.

Murió a la edad de ochenta años en su ciudad natal, Pamplona, Norte de Santander, el 31 de agosto de 1979.

### **El proyecto Educativo Institucional**

se establece como una herramienta colectiva que permite definir la ruta de formación integral de la persona en el contexto en el que se encuentra, adoptando nuevos métodos para la construcción del conocimiento y la búsqueda constante de alternativas y estrategias para una mejor calidad de vida respondiendo a las características y necesidades de estudiantes, sus familias y su entorno, así mismo, busca el desarrollo de la capacidad crítica y científica mediante la adquisición de conocimientos y métodos en cada una de las áreas para participar de forma activa en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas locales, regionales y nacionales

El PEI como base fundamental de la institución debe responder a los cambios generados con la revolución educativa, los avances tecnológicos y el mundo globalizado, con el interés de fomentar una cultura científica y tecnológica, la construcción social del conocimiento y el fortalecimiento de valores. Los cambios que se vienen dando corresponden a los nuevos lineamientos del MEN y los resultados de las autoevaluaciones con el propósito de presentar las acciones propuestas para mejorar los procesos y resultados institucionales según el Índice



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Sintético de Calidad Educativa, con la Ruta hacia la excelencia y la Ruta de convivencia propuestas en el Día E.

Las modificaciones que se dan en todos sus áreas de gestión se constituyen como una herramienta dirigida a toda la comunidad educativa para identificar los saberes básicos que han de aprender los estudiantes guardando coherencia con los lineamientos curriculares y los estándares básicos de competencias, esto es rutas de aprendizaje como un apoyo para el desarrollo de propuestas curriculares que pueden ser articuladas con los enfoques, metodologías, estrategias y contextos definidos en la institución, materializados en los planes de área y de aula en su formación Técnica y Académica.

El establecimiento en el marco de los cambios por ordenamiento ministerial, territorial y de resultados, nuestro PEI deben ser direccionado a:

- Al reconocimiento de metas y acciones que se deben plantear de cara a la excelencia desde el Índice Sintético de Calidad Educativa –ISCE- y el Mejoramiento Mínimo Anual –MMA-
- La consolidación de estrategias pedagógicas propias y las ofrecidas por el Ministerio de Educación Nacional como apoyo al colegio en el reconocimiento de fortalezas y dificultades.
- La Inclusión educativa.
- Identificar y fortalecer el ambiente de aula como un elemento del componente de ambiente escolar como parte fundamental del contexto de prácticas pedagógicas y aprendizajes de los estudiantes. (Colombia aprende concepto del Día E y DBA)



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Marco legal

Direccionados a través de la Constitución Política de Colombia (1991), la ley 115 de 1994 establece el direccionamiento de la educación en Colombia en la formación de personas con capacidad de generar desarrollo con proyectos de vida claros enmarcados a través del Proyecto Educativo Institucional, el cual direcciona el quehacer pedagógico hacia la formación de ciudadanos activos en la sociedad.

El decreto 1860/1994 reglamentario de la ley 115 decreto 2737 de 1989; código de la menor ley 1098 noviembre 8 de 2006, decreto 2343/96 reglamentario de los subproyectos y los indicadores de logros apoyando el desarrollo del PEI en cuanto a su reglamentación académica. El Decreto 1290 de abril 16 de 2009 que determina las pautas para promoción de los educandos y evaluación Institucional.

Ley 734 de 2002- Código disciplinario único reglamentado. Código de la Infancia y la adolescencia 1098 del 2006.

Decreto 1850 de agosto 13 de 2002. Jornadas escolar y laboral.

Decreto 1743 del 3 agosto de 1994. Proyecto educación ambiental.

Resolución 1600 de 8 de marzo de 1994. Democracia.

Ley 1014 de 2006. Desarrollo de proyectos productivos

Resolución 3353 de 2 de julio de 1993. Educación Sexual.

Decreto 4210 de 12 de septiembre de 1996. Servicio Social.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Decreto 1122 de 18 de junio del 1998. Afrocolombianidad.

Acuerdo 125 del 2004. Cátedra de derechos Humanos.

Ley 1029 de 12 de junio del 2006. Modifica el Art. 14 de la Ley 115 de 1994. Urbanidad Y Cívica.

Ley 133 de 1994. Libertad de Culto. Decreto 1075 de 2015

## **Objetivos del P.E.I**

### **Objetivo general.**

Fijar las líneas de acción que cohesionen toda la estructura organizacional, administrativa y académica de la institución, que propendan por la formación integral del educando, el desarrollo social de la comunidad y el mejoramiento continuo de la calidad de la educación consolidando el modelo pedagógico, el cual nos permitirá afianzar la cultura de la autonomía, respeto, lealtad, tolerancia y unos excelentes resultados académicos.

### **Objetivos específicos:**

#### **Axiológicos**

- Propiciar un desarrollo humano integral, basado en principios éticos y morales.
- Propiciar el desarrollo de la autonomía moral y responsable, a partir de la vivencia de sus principios y valores.
- Concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia de vivenciar principios y valores como base de la convivencia y transformación social.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Generar en la comunidad educativa la toma de conciencia sobre la necesidad de transformarse y transformar positivamente su entorno.
- Propiciar una ética y una moral que desde el compromiso ambiental propenda por la proyección como espacio ecológicamente responsable y ambientalmente sostenible.

### Cognitivos

- Propiciar en el estudiante y en la comunidad educativa en general, el desarrollo de la autonomía intelectual (capacidad de pensar por sí mismo con sentido crítico, teniendo en cuenta diferentes puntos de vista) que lo habilite para actuar de manera creativa, flexible y competente en un mundo en permanente cambio.

### Socialización y Convivencia

- Integrar a los padres al trabajo escolar, para fortalecer el compromiso con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales.
- Generar ambientes de sana convivencia con base en el respeto de la diferencia y la solución creativa y conciliada de conflictos.

### Horizonte Institucional:

Buscar e implementar metodologías unificadas en el proceso de enseñanza, con una visión investigativa, integradora y social entre lo académico y lo técnico mediante el cual la institución se constituye en ente activo, generador de desarrollo comunitario que pone en ejercicio los DDHH y DDHSR aportando soluciones que transformen benéficamente el pensamiento y la visión de su proyecto de vida, con



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



el propósito de favorecer el bienestar integral de los miembros de la comunidad educativa y su entorno.

### **Principios Institucionales:**

- “El ser humano es Individual”. En esta dimensión, la persona debe procurar el valor de sí mismo en una búsqueda constante de superación personal y social.
- "El ser humano es social". El proceso educativo debe tender a la permanente búsqueda de la interacción del ser con su mundo circundante para lograr una convivencia pacífica y obtener un equilibrio dentro de la sociedad en que vive.
- “El ser humano es crítico”. Capacita al educando para que conozca, profundice, analice, relacione y actúe frente a la problemática real dando alternativas de solución para lograr un bien común.
- “El ser humano es creativo”. Permite y desarrolla dentro de sus características innatas la creatividad y el dinamismo para el mejoramiento personal y de su entorno.

### **Misión:**

La Institución Educativa PRESBITERO DANIEL JORDÀN forma estudiantes con unas estructuras críticas, autónomas, emprendedoras, capaces de saber ser, hacer y conocer, con una conciencia ambiental, con habilidad para el uso de herramientas tecnológicas que les permitan mejorar sus condiciones económicas y según sus intereses y capacidades, profundizar en un campo específico de las ciencias, las artes o las humanidades y acceder a la educación superior.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Visión

En el año 2020 la INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO DANIEL JORDAN habrá fortalecido su posicionamiento académico y social en los siguientes aspectos:

- Mejorar el desempeño académico de los estudiantes y sus resultados en las pruebas externas.
- La creación de espacios lúdicos para la participación y recreación de la comunidad educativa.
- La apropiación de las competencias ciudadanas y laborales.
- El fenómeno del desarrollo de su entorno a nivel ambiental y tecnológico.
- Fortalecer la sana convivencia en las aulas y demás espacios que ofrece la institución educativa.

## Filosofía Institucional:

La institución escolar ejercerá una acción educativa dentro de la búsqueda del pleno desarrollo humano en todas sus dimensiones y factores que lo favorecen con el compromiso de formar ciudadanos competentes con capacidad de participación en la vida, económica, política, social, cultural y comunitaria que lleve a la satisfacción de los requerimientos que establece la nueva institucionalidad del estado colombiano y que se constituye en necesidades básicas de aprendizaje.

Por lo anterior la institución opta por una filosofía centrada en los principios como:

- El respeto a la dignidad de la persona, sin importar su género, limitación física, condición sexual, raza, creencias religiosas y diversidad cultural.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- El respeto a los DDHH Y DHSR en la EE que promuevan el desarrollo integral.
- Una comunicación basada en la verdad y en la libertad de opinión.

### Perfil estudiantil

- Ser auténtico en sus valores religiosos morales y éticos
- Valora y respeta la vida, su integridad y la de otras personas
- Convive armónica y pacíficamente con pleno convencimiento de hacer el bien
- Ser consciente de su responsabilidad para el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos
- Posee el saber social, académico, cultural, científico y tecnológico que le permite proyectarse como una persona segura de sí misma
- Muestra competencias básicas y específicas que le aseguran un buen desempeño en las diferentes situaciones de su vida
- Excelente presentación y uso de buen vocabulario
- Protege su salud y la de los demás
- Ser autónomo y consciente de sus responsabilidades como líder y gestor de su proyecto de vida
- Ser dinámico observador y autos y autoexigente para que sea emprendedor y responda a las necesidades del mundo que le rodea buscando siempre la excelencia



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Perfil docente

- Deben ser auténticos y comprometidos con sus valores, creencia y libertad de culto.
- Que estén comprometidos con la institución.
- Sean leales a los principios y valores de esta ante propios y extraños.
- Docentes por vocación con libertad autentica generando en los estudiantes el pensamiento propio y el amor a la verdad.
- Personas sociables y solidarias, capaces de expresar el amor en sus relaciones interpersonales.
- Trabajar en bien de la comunidad, aportando soluciones a los diversos problemas y transformar su entorno.
- El trato con respeto y justicia.
- Personas intelectualmente competente, con espíritu de investigación y de progreso, que amen la cultura y se esfuercen por promoverla



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

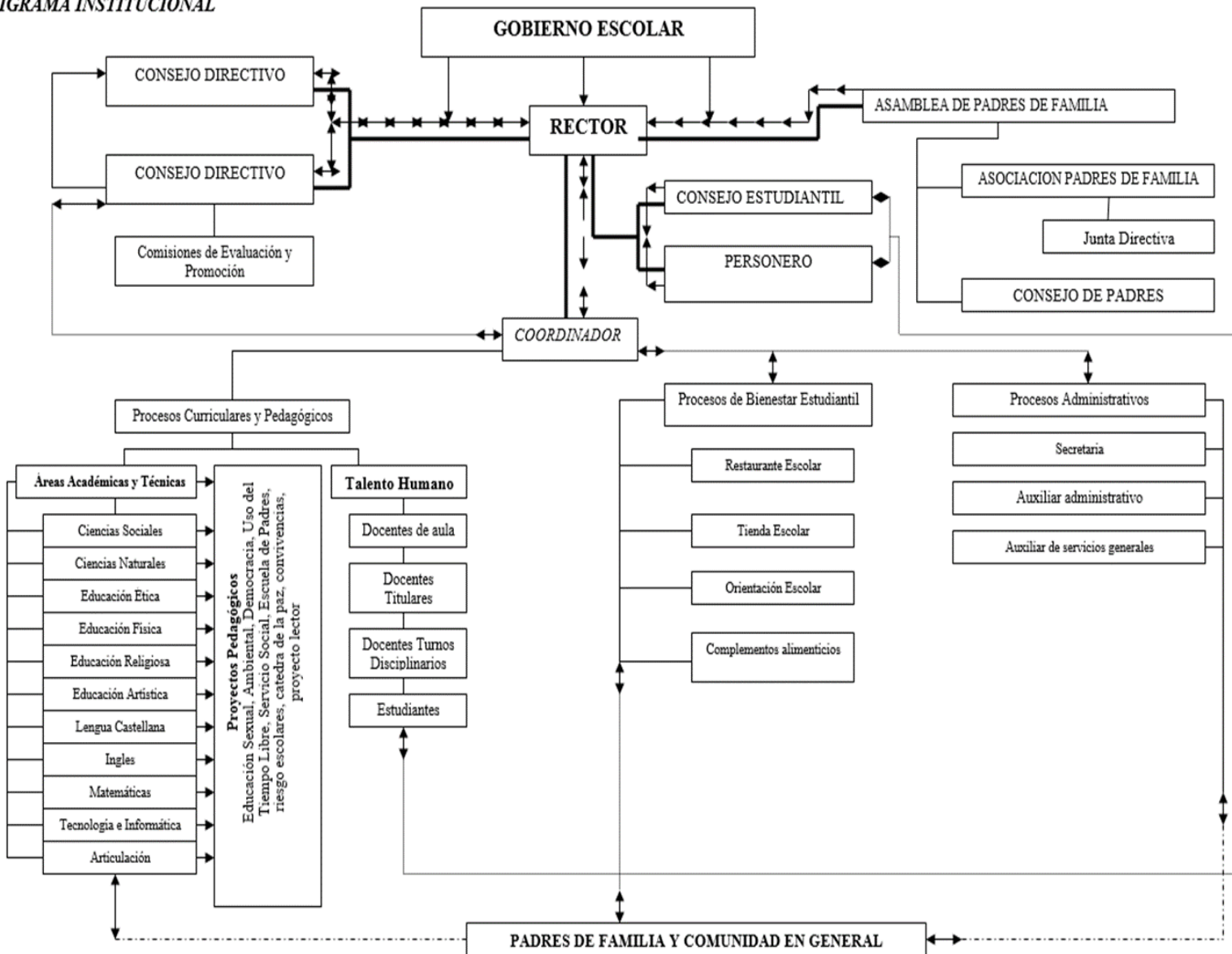


# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Cronograma institucional

La asignación académica de los docentes de preescolar y de educación básica primaria será igual a la jornada escolar de la institución educativa para los estudiantes de preescolar y de educación básica primaria, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 2 del presente Decreto 1850 por consiguiente se establece así:

Preescolar 20 horas semanales, 800 horas anuales.

Básica primaria 25 horas semanales, 1000 horas anuales.

Básica secundaria y media 30 horas semanales y 1200 anuales.

| <b>Básica Primaria</b> |  |
|------------------------|--|
| Período de clase:      | Asignación Académica: 25 h x 60' =1500'  |
| De 30 minutos          | 50 períodos = 30' x 50 p = 1.500' = 25 h |
| De 50 minutos          | 30 períodos = 50' x 30 p = 1.500 = 25 h  |
| De 60 minutos          | 25 períodos = 60' x 25 p = 1.500' = 25 h |
| De 100 minutos         | 15 períodos = 100' x 15 p = 1.500 = 25 h |

| <b>Básica Secundaria y Media</b> |  |
|----------------------------------|--|
| Período de clase:                | Asignación Académica: 25 h x 60' =1500'  |
| De 30 minutos                    | 44 períodos = 30' x 44 p = 1.320' = 22 h |
| De 40 minutos                    | 33 períodos = 40' x 33 p = 1.320' = 22 h |
| De 55 minutos                    | 24 períodos = 55' x 24 p = 1.320' = 22 h |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|               |  |
|---------------|--|
| De 60 minutos | 22 períodos = 60' x 22 p = 1.320' = 22 h |
|---------------|--|

## Símbolos institucionales

### Himno de la institución

#### Coro

Camina, camina, presuroso  
A este templo de ciencia y virtud  
Es tu casa, es tu sueño, tu esperanza  
Camina, camina, juventud.

I

En duro suelo, blandas manos sembrando  
Embriones de luz y de saber  
A la paz y al progreso apostaron,  
La ignorancia ha querido vencer.

II

Con el recio carácter Jordanista  
Con esfuerzo este templo se formo  
A este suelo, el trabajo tesonero  
En vergeles de paz los convirtió

#### CORO

Camina, camina, presuroso  
A este templo de ciencia y virtud  
Es tu casa, es tu sueño, tu esperanza  
Camina, camina, juventud.

Letra: Edgar Rodríguez



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

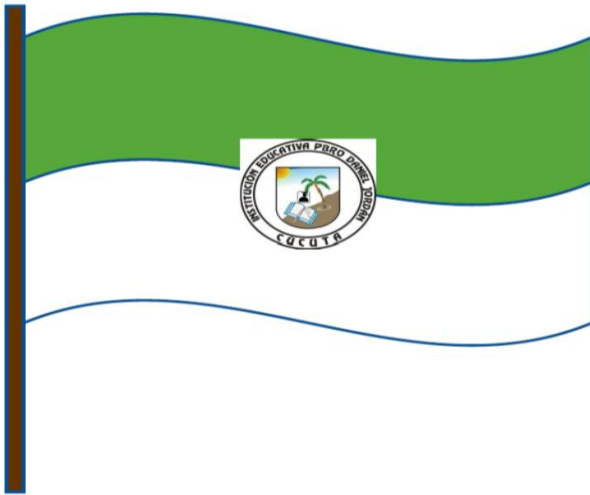


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Música: Tito Niño

### Bandera de la institución



### Escudo de la institución



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Manual de convivencia

Participación y convivencia.

1. Participación de estudiantes, padres de familia, asamblea y consejo de padres.

Participativos de los estudiantes, están representados en:

El Personero y Consejo Estudiantil: su elección se realiza a través de un proceso dinámico y por el sistema de mayoría simple y mediante voto secreto, entre la población estudiantil matriculada en la Institución.

Otros de los espacios en los que se evidencia la participación estudiantil son los diversos proyectos presentados y ejecutados con asesoría y acompañamiento de los docentes.

Personero: El personero electo, participa activamente en el comité de convivencia, aportando ideas significativas que propenden por el mejoramiento de una sana interrelación personal en la comunidad Jordanista y en casos particulares que denotan la intermediación del representante de los educandos.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Consejo Estudiantil: Son estudiantes electos por grados y están encargados de servir a todo el cuerpo de los educandos como veedores de que sus derechos, propuestas, y necesidades sean apoyados, tenidos en cuenta y respetados. De igual forma participan en los comités de Convivencia así como su representante al consejo Directivo.

Participación de Padres de familia:

En la Institución Educativa los Padres de Familia son parte importante y activa en cada uno de los procesos y actividades que allí se realizan con miras al mejoramiento de la Calidad Educativa y a la formación Humana de su estudiantado. Lo anteriormente mencionado se refleja en el espacio de participación que tienen dentro del Consejo Directivo, Consejo de Padres y como garantes del cumplimiento de las actividades propuestas y aprobadas.

De igual forma es evidente la oportuna interrelación de comunicación existente entre Docentes, Directivos Docentes, Padres de Familia y/o Acudientes, una de las estrategias claras que permite el éxito de esta actividad es la realización de reuniones:

- Generales o asambleas.
- Por grados.
- Atención a padres de familia.
- Convocatoria por situaciones académicas o comportamentales.
- Escuela de padres.

Lo anterior para facilitar comunicación y pertinencia en los temas concernientes a la institución y de los hijos

Participación de la Asamblea de padres de familia. (Decreto 1286 del 27 de abril de 2005)



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Es una entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro que se constituye por la decisión libre y voluntaria de los padres de familia de los estudiantes matriculados en la institución. Esta entidad se encarga de orientar, coordinar y respaldar las actividades de la Comunidad Educativa, mediante la participación de las mismas. La personería jurídica de la Asociación de Padres de familia se encuentra en trámite de legalización.

Participación del Consejo de Padres de familia. (Decreto 1286 del 27 de abril de 2005)

Es un órgano de participación de los Padres de Familia y/o acudientes de los estudiantes del establecimiento educativo destinado a asegurar su continua participación en el proceso educativo y a elevar los resultados de calidad y servicio.

En asamblea de padres de familia se eligen los representantes por cada grado, quienes participan activamente en consejo directivo, comité de convivencia y comité de evaluación y promoción, dando cumplimiento a lo requerido en el artículo 5 del decreto 1286 de Abril 27 de 2005, y se sesiona con pertinencia para tratar temas que atañen al mejoramiento y a la sana convivencia entre la comunidad educativa.

Prevención de riesgos:

1. Físicos. Teniendo como referente la pertinencia de propender por la integridad y seguridad de las personas que forman parte activa de la comunidad educativa se elaboró el proyecto de prevención de riesgos y desastres, para ser ejecutado con responsabilidad y el apoyo de las entidades institucionales, locales y gubernamentales especializadas en los riesgos latentes que se evidencian en la Institución, (Defensa Civil y Bomberos).



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



2. Psicosociales. La institución ha identificado los principales problemas que constituyen factores de riesgo para sus estudiantes y la comunidad (SIDA, ETS, embarazo adolescente, consumo de sustancias psicoactivas, violencia intrafamiliar, abuso sexual, físico y psicológico etc.) y diseña acciones orientadas a su prevención. Además, tiene en cuenta los análisis de los factores de riesgo sobre su comunidad realizados por otras entidades.

3. Programas de seguridad. La institución cuenta con algunos planes de acción frente a accidentes o desastres naturales solamente para ciertos riesgos; el estado de la infraestructura física no es sujeto de monitoreo ni de evaluación.

Convivencia y manejo de conflictos:

La convivencia escolar es el proceso cotidiano de interrelación que se genera entre los diferentes miembros de una comunidad escolar. Al haber interacción se constituye una construcción colectiva permanente y es responsabilidad del conjunto de los actores de la comunidad educativa.

La convivencia consiste en gran medida en compartir, y a compartir se aprende. A compartir tiempos y espacios, logros y dificultades, proyectos y sueños. El aprendizaje de valores y habilidades sociales, así como las buenas prácticas de convivencia, son la base del futuro ciudadano. Y ese aprendizaje tiene lugar en gran medida en la experiencia escolar.

Pertenencia a la institución:

En la Institución se debe trabajar más el aspecto de la pertenencia entendida esta como un valor que se origina desde el hogar

Al ser fiel al grupo y siguiendo sus normas se da una identidad y una seguridad, mientras más segura se sienta la persona, más elevado será su sentimiento comunitario y estará más dispuesta a seguir normas de convivencia.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Algunas de las normas que una persona debe seguir cuando pertenece a un grupo son:

- \* Participar activamente en los procesos de su institución o grupo
- \* Asumir con responsabilidad los compromisos que adquiere al ingresar.
- \* Respetar a todos los miembros de su institución o grupo
- \* Respetar filosofía, políticas y normas de la Institución
- \* Respetar los símbolos de la Institución: bandera, escudo, uniforme.
- \* Actuar teniendo en cuenta las normas que contribuyen a su institución•
- \* Querer, valorar y reconocer la importancia de la institución en la sociedad.

\*No afectar a la institución

Administración de servicios complementarios:

1. Servicios de transporte. La población estudiantil es dispersa pero no se cuenta con transporte para los estudiantes.
2. Restaurante. La Institución se beneficia con la estrategia del MEN que promueve el acceso y permanencia de los estudiantes focalizados a través de la entrega de un complemento alimentario denominado PAE.

Su objetivo es contribuir con el acceso y la permanencia escolar de los niños, niña y adolescente en edad escolar, que están registrados en la matrícula oficial, fomentando estilos de vida saludables y mejorando su capacidad de aprendizaje, a través del suministro de un complemento.

Población objetivo. Niños, niñas y adolescentes de las áreas rurales y urbanas, de los diferentes grupos étnicos, registrados en el Sistema de Matrícula SIMAT como estudiantes oficiales, y financiados con recursos del Sistema General de Participaciones.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Periodo de atención. El PAE realizará la prestación del servicio durante el calendario escolar definido por cada entidad territorial certificada.

Criterios de priorización y focalización.

Zona geográfica: Área Rural y Urbana

Vulnerabilidad: Población de comunidades étnicas (indígenas, afrocolombianos, raizales, gitanos), población víctima del conflicto armado, población con vulnerabilidad nutricional y socioeconómica según los puntos de corte del SISBEN

La primaria se beneficia con el almuerzo. De igual manera estudiantes de primaria y secundaria reciben refrigerio. Todos los beneficiarios son diferentes.

3. Cafetería. Servicio de cafetería como tal no existe. El Consejo Directivo mediante contrato establece el manejo de dos casetas escolares para el suministro de bebidas y ventas de productos asequibles a los estudiantes.

4. Salud (psicología). Se cuenta con el servicio Docente-Orientadora manejada por una psicóloga. La Alcaldía proporciona a los estudiantes un seguro estudiantil para el cubrimiento de gastos por motivos de accidentes. Los estudiantes tienen IPS o EPS prestan los servicios médicos de consulta, hospitalarios y clínicos, y de cuidados intensivos

5. Apoyo a estudiantes con necesidades educativas especiales. SIE: Capítulo 13: apoyo pedagógico para la atención de estudiantes con necesidades educativas especiales. (Decreto 366 de 2009).

Seguridad y protección:

Los objetivos fundamentales de la protección física en la Institución es mantener un ambiente seguro para el personal que allí labora; así como también los activos, la continuidad operacional y la propiedad intelectual.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Deberá tenerse presente las inspecciones periódicas de protección física de las instalaciones, que nos ayudarán a evaluar los niveles de seguridad existentes. Estas medidas podrán variar de sede a sede, pero deberá existir un factor constante. Las medidas de protección deben estar orientadas a reforzar la imagen de la empresa y servir de elemento altamente persuasivo en relación con los riesgos y amenazas existentes.

Las medidas de protección deben estar orientadas a prevenir los accesos no autorizados a las instalaciones. Es necesario evaluar la instalación tomando en cuenta:

- La importancia del entorno en el cual se encuentra ubicada la instalación,
- Los riesgos y amenazas locales o regionales de las instalaciones y la organización.
- El clima de seguridad nacional.

Las medidas de protección por si solas no proporcionarán la protección adecuada; ellas deben ser apoyadas por todo el personal que allí labora siendo conscientes y ejerciendo sus responsabilidades de seguridad. También será necesario clasificar las áreas, materiales, equipos y recursos estableciéndose prioridades conforme aquellas que sean las más críticas y vulnerables.

Los medios de protección empleados no sólo deben ser eficaces, también deben parecerlo, esto persuadirá a los delincuentes; de lo contrario, pueden acarrear severos problemas comprometiendo la seguridad de la instalación



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



El uso de medidas de protección imprevisibles es un poderoso disuasivo para los delincuentes. Las medidas empleadas no sólo deben prever los escenarios actuales; también deben anticiparse a los escenarios potenciales.

Para optimizar los niveles de protección es necesario incorporar el uso de tecnologías, como los sistemas electrónicos de protección que permitan reducir los costos de la fuerza de guardia.

Pérdida de cupo en la institución:

Sí bien la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al colegio hasta la culminación de sus estudios, de allí no puede deducirse que el plantel esté obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quién de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebrante el orden impuesto por el reglamento de convivencia ya que semejantes conductas además de constituir incumplimiento de los deberes ya resaltados como inherentes a la relación que el estudiante establece con el colegio en que se forma, representan abuso del derecho en cuanto causan perjuicio a la comunidad educativa e impiden al plantel alcanzar los fines que le son propios.

En la Institución Educativa Presbítero Daniel Jordán, se dará la pérdida del cupo cuando:

- a. La reprobación por primera vez de un determinado grado por parte del estudiante, asociado a faltas constantes, registradas en el observador del estudiante, dentro del debido proceso, será causal de exclusión o pérdida de cupo para el año siguiente.
- b. Cuando el estudiante repruebe un grado por segunda vez perderá sin excepción el cupo en el colegio.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- c. Por acuerdo del Consejo Directivo después de agotado un proceso disciplinario que culmine en la aplicación de la sanción para faltas tipo III.
  - d. El incumplimiento reiterativo de las normas del presente manual.
  - e. El incumplimiento de los padres y/o acudientes al compromiso asumido con la institución educativa, de acompañar y orientar a sus hijos(as) en el proceso de crecimiento personal y educativo.
2. Archivo académico. Se cuenta con los libros en donde se registraron las notas de cada uno de los estudiantes. Hay registros de notas en medio magnético, que facilitan la generación de las certificaciones. Hay un espacio adecuado y debidamente organizado para la ubicación del archivo físico y allí reposa toda la información de los estudiantes.
3. Boletines de calificaciones. El año escolar está dividido en cuatro periodos el cual al finalizar cada uno se hace entrega de estos a los padres de familia. Se utiliza la plataforma Web colegios cuyo diseño está conforme a lo establecido en el SIIE y Decreto 1290.

Funciones de los dinamizadores y gestores de convivencia:

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>ESCUCHAN:</b> Se reúnen semanal mente para escuchar las dificultades que se están presentando en la institución.</p>         |
|  | <p><b>EL GRUPO DE CONCILIACIÓN:</b> Con los gestores de paz e implicados con una mediación.</p>                                    |
|  | <p><b>TRATAR DE SOLUCIONAR:</b> En el menor tiempo posible</p>   |
|  | <p>Cuando se presentan dificultades de convivencia. Cuando lo solicita un estudiante, docente o padre de familia. (PREVENTIVO)</p> |



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**TRABAJO EN EQUIPO:** Para todos es una prioridad mejorar las relaciones y la convivencia  
**EL FORTALECIMIENTO :** En los espacios de orientación de grupo , en trabajos con la psicóloga, policía de infancia y adolescencias en su charlas y **SERVICIO SOCIAL**

## APRENDIZAJES BÁSICOS PARA LA CONVIVENCIA SOCIAL



### Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Estudiantes

### Derechos:

- Ser tratado con respeto y recibir un buen trato por los integrantes de la comunidad educativa.
- Recibir información importante y adecuada a través de los diferentes medios de comunicación que disponga el establecimiento educativo.

### Deberes:

- aprender a explorar, preguntar divertirse y jugar apuntándole con sus acciones el desarrollo de un ambiente sano y saludable.
- Tratar con respeto y dignidad a cada miembro de la comunidad educativa, hacer las preguntas que considere para aclarar las dudas que se generen

### Docentes:

#### Derechos

- A participar de las jornadas de actualización en temas relevantes para el desempeño laboral que organice el establecimiento educativo

#### Deberes

- Garantizar un mejor desempeño laboral con el uso, desarrollo e implementación de estrategias pedagógicas que faciliten los aprendizajes en sus estudiantes

## Padres de familia

### Derechos:



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Participar en el proceso educativo que desarrolle el establecimiento en que están matriculados sus hijos y, de manera especial, en la construcción.
- Expresar de manera respetuosa y por conducto regular sus opiniones respecto del proceso educativo de sus hijos, y sobre el grado de idoneidad del personal docente y directivo de la institución educativa.

### Deberes:

- Apoyar y participar activamente y eficazmente en las actividades propias del proceso de formación de su hijo (a) encaminadas a mejorar la calidad de los procesos académicos.
- Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.

### Ley del menor

LEY 1098 DE 2006 (noviembre 8) por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. El Congreso de Colombia DECRETA: LIBRO I LA PROTECCION INTEGRAL T I T U L O I DISPOSICIONES GENERALES CAPITULO I Principios y definiciones Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



humana, sin discriminación alguna. Artículo 2°. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado. Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad. Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la ley. Parágrafo 2°. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se regirá por sus propios sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores comunicó la designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos con oficio O.J.A.T. 12640. As normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la Constitución Política. Artículo 4°. Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana. Artículo 5°. Naturaleza de las normas contenidas en este código. Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes,



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



contenidas en este código, son de orden público, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes. Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la Constitución Política y en los tratados o convenios internacionales de Derechos Humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente. La enunciación de los derechos y garantías contenidos en dichas normas, no debe entenderse como negación de otras que, siendo inherentes al niño, niña o adolescente, no figuren expresamente en ellas. Artículo 7°. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos. Artículo 8°. Interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende 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.

## Uniformes

**(Uniforme de diario género femenino)**



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Pantalón sudadera color gris ratón claro con bolsillos a los lados, vena blanca y bota entubada 16 cms, camibuso blanco, con cuello y mangas con entre borde grises y el escudo de la institución, pantaloneta del mismo tono de la sudadera y franelilla blanca con el escudo estampado. Medias blancas tobilleras y zapatos tenis totalmente blanco de cordón.



### **Inventario infraestructura**

En cuanto a los recursos para el aprendizaje, la institución cuenta con una política de dotación, uso y mantenimiento de los recursos.

- La sede principal cuenta con:
- Sala de sistemas la cual es utilizada por los estudiantes en sus clases respectivas y dotadas con aire, portátiles y video beam.
- Se cuenta con varios videos beam.
- Se cuentan con material didáctico, libros, material de matemáticas y medios audiovisuales (televisor, implementos deportivos y recreativos).
- Laboratorio de ciencias y video beam.
- Material para prácticas ambientales



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



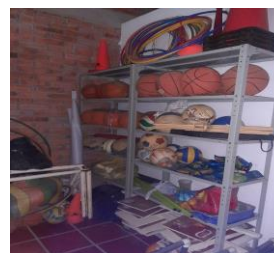
**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Salón de deportes:

Esta institución cuenta con una sala de deporte donde se mantienen los materiales deportivos y en general cuenta con 42 salones jornada mañana y tarde

- 10 balones de baloncesto
- 6 balones de voleibol
- 10 balones para futbol de salón
- 20 aros
- 10 conos
- 6 vallas hechas con tubos de PVC para saltos pliometricos
- Pebetero con su antorcha para inauguración de juegos interclases
- Se cuenta con una cancha de microfútbol utilizada también para deporte como baloncesto y voleibol.



### Horarios

| JORNADA MAÑANA     |   |            |           |            |
|--------------------|---|------------|-----------|------------|
| Niveles            | Atención a estudiantes                          | Descanso   | Total     | Salida     |
| Preescolar         | 06:30 a 10:30 a.m.                              | 30 minutos | 4 h y 1/2 | 11:00 a.m. |
| Primaria           | 06:30 a 11:30 a.m.                              | 30 minutos | 5 h y ½   | 12:00 m.   |
| Secundaria y media | 06:00 a.m. a 12:00 m.<br>Momentos de 55 minutos | 30 minutos | 6 h       | 12:00 m.   |
| JORNADA TARDE      |   |            |           |            |
| Niveles            | Atención a estudiantes                          | Descanso   | Total     | Salida     |
| Preescolar         | 12:30 a 04:30 p.m.                              | 30 minutos | 4 h y 1/2 | 05:00 p.m. |
| Primaria           | 12:30 a 05:30 p.m.                              | 30 minutos | 5 h y ½   | 06:00 p.m. |
| Secundaria y media | 12:00 a 06:00 p.m.                              | 30 minutos | 6 h       | 06:00 p.m. |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|  |                        |  |  |  |
|--|------------------------|--|--|--|
|  | Momentos de 55 minutos |  |  |  |
|--|------------------------|--|--|--|

## CAPÍTULO 2

### Propuesta Pedagógica

La educación física como medio para disminuir el sedentarismo en época de pandemia de los estudiantes de 8 y 9 grado de la institución educativa presbítero Daniel Jordán de Cúcuta Norte de Santander

#### Objetivos

##### Objetivo General

Incentivar La educación física y el ejercicio en general en casa como medio para disminuir el sedentarismo en época de pandemia de los estudiantes de 8 y 9 grado de la institución educativa presbítero Daniel Jordán de Cúcuta norte de Santander

##### Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades que motiven a los estudiantes en la clase de educación física
- Dar a conocer los beneficios e importancia que tiene la educación física en nuestro diario a vivir
- Diseñar guías y videos interactivos para desarrollar la clase de educación física en época de pandemia.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Aprovechar cualquier tipo de material que tengan en casa para la ejecución de ejercicio físico en espacios reducidos

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la institución educativa presbítero Daniel Jordán se viene observando un conjunto de dificultades debido a la situación actual de pandemia, ya que esto hizo que los estudiantes continuaran con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, creando así un conjunto de dificultades ya que los estudiantes permanecen largos periodos de tiempo frente a una computadora o cualquier dispositivo electrónico, esto puede traer problemas en cuanto a la salud, el bienestar y calidad de vida de los estudiantes, el hecho de no poder salir hacer actividad física o deportiva, y tener que permanecer en casa sentados en una computadora presentando trabajos y hasta un poco colapsados de todas estas actividades, esto crea personas sedentarias el hecho de no estar activos físicamente, a partir de esto se pueden desencadenar problemas de salud.

Esto conlleva a que los estudiantes sientan menos interés para cumplir con las obligaciones en cuanto a las clases de educación física o a muchos se le hace difícil ya que no cuentan con los materiales, ni con el espacio para realizar las actividades propuestas por el docente, hay que recalcar que muchos tampoco cuentan con los recursos para poder conectarse a las diferentes plataformas, de esta manera se les hace difícil llevar a cabo las actividades asignadas de educación física.

Una de las dificultades también presentadas por los estudiantes es el alto nivel de estrés que presentan, debido a todas las actividades que tienen que cumplir de las



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



otras asignaturas, el estar sentado a una computadora o celular ha hecho que los estudiantes tengan menos tiempo y por pandemia muchos de los establecimientos para hacer deporte no se pueden utilizar, estas cargas producen estrés en los estudiantes y donde menos activos están, en cuanto a actividades físicas o deportivas.

Una parte fundamental frente a toda estas dificultades presentadas en los estudiantes es incentivar a que también cumplan con las clases de educación física y recalcar la importancia siempre, de todos los beneficios que brindan para nuestra salud y también tener en cuanto las metodologías implementadas para llevar un buen proceso de aprendizaje que los estudiantes no vean esta asignatura como una carga más, si no que empiecen a darle la importancia que tiene más que cumplir y recibir una calificación

## **JUSTIFICACIÓN**

Actualmente aprovechando que la situación de aislamiento total momentáneamente se ha quedado a un lado, es necesario y beneficioso para la salud que los estudiantes de la institución educativa presbítero Daniel Jordán pongan en práctica la realización de actividades físicas o pre-deporte en los tiempos libres, ya que les va permitir soltar todas esas cargas y estrés que provocan el estar todo el tiempo sentados con los aparatos electrónicos.

De esta manera poder cumplir satisfactoriamente con las clases de educación física, ya que estaremos más activos y más motivados para realizar los ejercicios propuestos por el docente.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Teniendo en cuenta que venimos de un encierro de una situación de estrés que la emergencia sanitaria provoco y de todas las obligaciones académicas que se deben cumplir, es necesario que se continúe con las actividades de educación física y no quedarnos netamente sentados en un aparato electrónico, Ya que repercuten en la salud, en nuestro cuerpo llegando al punto de volvernos sedentarios y de lo contrario esto puede provocar un diagnóstico de sobrepeso lo que en Colombia supera el 60% de la población y otro tipo de enfermedades.

Es importante incentivar a los estudiantes al aprovechamiento del tiempo libre con prácticas deportivas o la realización de ejercicio físico como habito saludable, es indispensable cumplir con los protocolos de bioseguridad necesarios, todo esto va generar resultados positivos y más motivación por parte de los estudiantes a cumplir con las clases de educación física, hay que tener en cuenta que debemos brindarle o buscar solución para que los estudiantes puedan trabajar con los recursos o materiales que tengan en casa, para que se les haga aún más fácil presentar las actividades y de esta manera también estamos evitando que salgan de sus casas y tengan un posible contagio, o si salimos a practicar algún deporte o realizar actividad física, debemos cumplir con todos los protocolos de bioseguridad.

Es fundamental crear conciencia en los estudiantes que las clases de educación física aportan beneficios muy importantes para nuestra salud y por ende una mejor calidad de vida.

Además de esto debemos motivar a los estudiantes con actividades que puedan realizar en casa y que no se les haga tan complicado o difícil poder cumplirlas.

## **Población y Muestra**



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



El grupo seleccionado está conformado por los estudiantes del grado 8 y 9 de la institución educativa presbítero Daniel Jordán de Cúcuta norte de Santander, con una totalidad de 60 estudiantes

## Marco teórico

### Antecedentes

El estudio de la educación física y el sedentarismo tienen una gran importancia específicamente en el ámbito escolar, debido a la emergencia sanitaria, que provocó que la forma de dar las clases cambiaran de forma completa obligando a los estudiantes a recibir las clases de manera virtual de esta manera se dará a conocer revistas o artículos donde se habla del sedentarismo y las enfermedades que provoca el no estar físicamente activos más aun cuando la TIC están invadiendo el proceso de los niños.

«EXERGAMES» PARA LA MEJORA DE LA SALUD EN NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR: ESTUDIO A PARTIR DE HÁBITOS SEDENTARIOS E ÍNDICES DE OBESIDAD.

El concepto de salud ha dado un cambio radical en los últimos años, pues tal y como describe Santos (2005), anteriormente se consideraba salud a la ausencia de enfermedad, mientras que en la actualidad se utiliza este concepto de manera más amplia, abarcando hábitos de vida saludables.

Respecto a esto, la OMS (2012) informa que la obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en los países desarrollados, y especialmente,



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



en la población infantil. De hecho, Rodríguez, De la Cruz, Feu y Martínez (2012) señalan que este problema guarda una íntima relación con el sedentarismo (ausencia de realización de ejercicio físico) que cada vez más nos gobierna; siendo este mismo, promovido en primera instancia por el poder de las nuevas tecnologías, tal y como afirma Martí (2011).

Por tanto, para confeccionar una propuesta eficaz ante este problema de sedentarismo y obesidad, se hace imprescindible conocerlo en profundidad. Así, la OMS (2012) define la obesidad como: «el exceso de grasa corporal acumulada en el cuerpo y que por tanto, supone un problema para la salud». Por otro lado, y tras indagar en diversos estudios como el de Busto, Amigo, Herrero y Fernández (2006), el llevado a cabo por Rodríguez-Hernández, Cruz-Sánchez, Feu, & Martínez-Santos (2011) o el realizado por Santos (2005), debemos citar como principales causas de esta enfermedad el componente genético, la alimentación y la práctica de actividad física.

En lo referente a todas estas causas, podemos pensar que el sistema educativo (a través del área de Educación Física) tenga la obligación de involucrarse en la solución de este problema, pues constituye una de las piedras angulares de esta sociedad, tal y como afirma Perea (2012).

En este sentido, conviene enfatizar que el avance tecnológico que se ha producido en las últimas décadas ha sido abrumador (Duque y Vásquez, 2013). Además, no solo se ha dado este desarrollo en el ámbito científico, sino que cada vez está más inmerso en la vida del ciudadano de a pie. Pero lo que es más importante, cada vez más las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) nos envuelven con más fuerza (Dussel y Quevedo, 2010). De hecho, Tilve, Gewerc y Álvarez (2009),



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



destacan en su trabajo la necesidad vital de introducir las TIC en la vida del alumnado, pues desarrollan la dualidad estudiante sociedad.

Llegados a este punto, hemos observado que estamos en una época monopolizada por las nuevas tecnologías; pues bien, usémoslas a nuestro favor para dar solución a estos problemas de obesidad y sedentarismo. ¿Y cómo?, pues promoviendo el uso de los «exergames» en el hogar para la práctica de actividad física saludable y divertida. De hecho, para Beltrán, Valencia, y Molina (2011), el concepto de videojuego ha dado un cambio radical en los últimos cinco años, pues la idea de video jugador sentado delante de la pantalla se ha eliminado en muchas consolas. En detrimento de estos dispositivos tradicionales han tomado fuerza los videojuegos activos, los cuales para Trujillo, Muñoz & Villada (2013,p. 126), «son videojuegos que permiten ser jugados con el movimiento corporal». Para ello, utilizan una tecnología que detecta nuestro movimiento, permitiendo al video jugador llevar sus ejecuciones corporales al mundo virtual (González, Navarro, Castillo, Quirce y Vera, 2005); lo que ofrece una serie de ventajas, como son una experiencia de juego más motivante, una utilización más intuitiva, mejor retroalimentación o beneficios para nuestra salud (Thin y Poole, 2010).

## EFFECTOS DEL SEDENTARISMO EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR: REVISIÓN SISTEMÁTICA DE ESTUDIOS LONGITUDINALES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede llegar a ser perjudicial para la salud (OMS, 2016). Se trata de una patología que está



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



caracterizada por un aumento de la masa grasa corporal. Esto es debido al desequilibrio existente entre la ingesta alimenticia y el gasto energético (Moxley et al., 2019). La prevalencia de sobrepeso y obesidad se sitúa en cotas muy altas, y se afirma que en el año 2019 más de 1900 millones de personas padecían de esta enfermedad, de las cuales más de 650 millones eran obesos (OCDE, 2019). Los datos a nivel europeo no son nada favorables, ya que un estudio realizado en 20 países de la Unión Europea, estima que el 53,1% de la población padece sobrepeso u obesidad (Marques, Peralta, Naia, Loureiro, & de Matos, 2018).

Recientes estudios confirman que en Europa aproximadamente el 25% de la población infantil y juvenil en edad escolar tienen exceso de grasa. Las tasas más altas de sobrepeso y obesidad infantil se encontraron en los países de la cuenca del mediterráneo; España, Malta, Italia y Grecia (Aranceta-Bartrina, GianzoCitores, & Pérez-Rodrigo, 2020; Ortiz-Pinto et al., 2020). Esta prevalencia varía según el estatus donde se sitúen las familias, cuánto mayor estatus económico, menores tasas de sobrepeso y obesidad (Sánchez-Cruz, de Ruiten, Jiménez-Moleón, García, & Sánchez, 2018). El sobrepeso y la obesidad infantil traen consigo una serie de patologías que se asocian a esta demasía de grasa, entre las que podemos encontrar enfermedades como: diabetes, problemas cardiovasculares, problemas locomotores, diferentes tipos de cáncer o problemas de carácter psicológico. Estas enfermedades comúnmente se podían observar en personas adultas y mayores, sin embargo, cada vez se observan con mayor frecuencia en la población infantil y juvenil. Todo esto hace que la esperanza de vida se vea reducida, así como la calidad de la misma (Blüher, 2019; Chooi, Ding, & Magkos, 2019; Franciscato et al., 2019; Hoare, Skouteris, FullerTyszkiewicz, Millar, & Allender, 2014; Jáuregui et al., 2020).



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



La importancia del estudio e investigación del sobrepeso y la obesidad infantil, radica en poder identificar las diferentes comorbilidades con las que pueden estar asociadas. Se ha estimado que en torno al 55% de la población infantil y el 70% de los adolescentes

Con esta patología, la padecerán también en edad adulta, incrementando así el riesgo de sufrir una mayor morbilidad. (Llewellyn, Simmonds, Owen, & Woolacott, 2016). En este mismo sentido encontramos investigaciones que afirman que durante el desarrollo de la primera infancia, entre los 5 y los 7 años, comienzan algunos cambios hormonales y metabólicos, este periodo es un momento crítico ya que muchos de los menores que inician esta etapa con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de que ésta persista hasta la mayoría de edad (Mead, Batterham, Atkinson, & Ells, 2016).

#### EDUCACIÓN FÍSICA:

(Javier Solas 2006)

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona. (Sánchez Buñuelos, 1966)



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



La educación física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, en la medida que trata de optimizar o mejorar las conductas motrices de los educados. El profesor de Educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus alumnos, y una vez catalogadas y sistematizadas, trata de sugerir o plantear las situaciones motrices que provocan la optimización de las conductas observadas en función de un determinado proyecto pedagógico y De aquello que sea de mayor interés y congenian para la persona afectada (Iagartera, 2000) la educación física Es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, atiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



### Capítulo 3

#### Informe de los procesos curriculares:

#### Cronograma de actividades

| actividades   | grado       | semana            | Objetivo  |
|---|-------------|-------------------|---|
| Importancia del calentamiento y estiramiento para iniciar cualquier actividad física, ofreciendo ejercicios mediante videos y llevándolos a cabo por los estudiantes en cualquier actividad a realizar. | 8<br>y<br>9 | 1<br><br>7/9/21   | Estiramiento es parte fundamental al iniciar cualquier actividad para evitar cualquier tipo de lesiones |
| Ejercicios de coordinación  | 8<br>y<br>9 | 2<br><br>14/se/21 | Nos ayudara realizar movimientos más ordenados  |
| Desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas como el equilibrio   | 8<br>y<br>9 | 3<br><br>21/se/21 | Desarrolla habilidades cognitivas y nos ayuda a mejorar movimientos más eficientes                      |
| Desarrollo y mejoramiento Capacidad coordinativas como: agilidad, ritmo reacción  | 8<br>y<br>9 | 4<br><br>28/se/21 | Mejorar cambios de dirección respondiendo a un estímulo y el proceso de concentración                   |



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|  |             |                    |   |
|--|-------------|--------------------|---|
| pliometria   | 8<br>y<br>9 | 5<br><br>8/oct/21  | Fortalecimiento de nuestro tren inferior  |
| Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales como la fuerza y la velocidad a través de juegos y ejercicios metodológicos | 8<br>y<br>9 | 6<br><br>15/oct/21 | Mejorar en los estudiantes la habilidad de correr y la capacidad de coordinación.                             |
| Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales como la flexibilidad a través de ejercicios básicos                         | 8<br>y<br>9 | 7<br><br>26/oct/21 | Mejorar la amplitud de movimiento y evita posibles lesiones a la hora de realizar cualquier ejercicio físico. |
| Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales a través de ejercicios de resistencia                                       | 8<br>y<br>9 | 8<br><br>2/nov/21  | Mejora nuestra capacidad cardiovascular.  |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Planeadores

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
PLANEADOR

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 7 de septiembre de 2021

Grado: 8°

Tema: estiramiento

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

N° Participantes: 30

Competencia: Motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE   | MEDIOS EDUCATIVOS  | EVALUACIÓN |
|--------------|--|--|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso al estiramiento</li> </ul>  | Computador, teléfono para observar las actividades propuestas. | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Para esta actividad los estudiantes deberán leer una guía donde se explicara acerca de la estiramiento y seguidamente deberá resolver una series de preguntas que incluirán:               <ol style="list-style-type: none"> <li>deberán mencionar 6 ejercicios de estiramiento con sus respectivo dibujos</li> <li>mencionar porque es importante el estiramiento</li> <li>beneficios del estiramiento</li> </ol> </li> </ul> |  |            |



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|                   |  |  |                  |
|-------------------|--|--|------------------|
| <p>Fase final</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Seguidamente deberán realizar un video haciendo una sencilla explicación: porque es importante el estiramiento y seguidamente realizamos los 6 ejercicios y explicamos que músculos están trabajando o estirando en el ejercicio que va realizar</li><li>• se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li><li>• Recordar la importancia de realizar actividad física.</li></ul> |  | <p>Formativa</p> |
|-------------------|--|--|------------------|



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 21 de septiembre de 2021

Grado: 8°

Tema: coordinación

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

N° Participantes: 30

Competencia: Motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE  | MEDIOS EDUCATIVOS  | EVALUACIÓN |
|--------------|---|--|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"><li>• se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li><li>• se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso el coordinación:</li><li>• Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li><li>• se recomienda realizar los sgtes ejercicios como calentamiento al iniciar la actividad.</li><li>• 10" en skippin bajo, medio, alto</li><li>• 10" saltos alternando las piernas con su respectivo movimiento de mano (angelitos)</li><li>• 10" talón al glúteo</li><li>• Buscar variantes de calentamiento</li></ul> | Computador, teléfono para observar las actividades propuestas. | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"><li>• Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán las siguientes actividades.</li></ul>   |  |            |



SC-CER96940





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Forman equipos en círculos, a la voz del profesor y al ritmo del conteo se ejecutan dos pasos laterales a la derecha, dos a la izquierda, uno al frente y otro atrás. Posteriormente se realizan al ritmo de palmadas y realizándolo con saltos, la idea es que si estamos en nuestras casas lo realicemos con nuestra familia de forma que se armen dos parejas por mínimo, debe haber una voz de mando quien será el que va indicando hacia donde los saltos Gana el equipo o pareja que no cometa errores

Fase final

- se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.
- recordar que debemos hidratarnos, y terminada la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.
- Los ejercicios de calentamiento no serán incluidos en el video
- Recordar la importancia de realizar actividad física.

Formativa



SC-CER96940





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

**Institución:** Educativa presbítero Daniel Jordán

**Grado:** 8°

**Tema:** Equilibrio

**Hora:** 8:00 am

**Duración:** 30min

**Competencia:** Motriz

**Indicador identificador:** selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

**Desempeño:** Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

**Fecha:** 21 de septiembre de 2021

**Docente:** Jessica Natalia Gutiérrez

**N° Participantes:** 30

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE  | MEDIOS EDUCATIVOS   | EVALUACIÓN |
|--------------|---|---|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>• se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>• se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso el equilibrio que hace parte de la capacidades coordinativas:</li> <li>• Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li> <li>• se recomienda realizar los sgtes ejercicios como calentamiento al iniciar la actividad.</li> <li>• 10" en skippin bajo, medio, alto</li> <li>• 10" saltos alternando las piernas con su respectivo movimiento de mano (angelitos)</li> <li>• 10" talón al glúteo</li> <li>• Buscar variantes de calentamiento</li> </ul> | <p>Computador, teléfono para observar las actividades propuestas.</p> <p>Cuerda o podemos dibujar una línea recta con tiza.</p> | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán las siguientes actividades.</li> </ul>   |   |            |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|                   |  |  |                  |
|-------------------|--|--|------------------|
| <p>Fase final</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida. Delante de cada equipo se traza una línea que simula una cuerda floja, a la señal del profesor los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando por encima de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas de este ejercicios serán 10 en forma de salto alternando brazos y pies, Gana el equipo que más punto haya acumulado la idea es que si estamos en nuestras casas realizarlos con nuestros familiares y crear un espacio agradable y mediante este actividad vamos aplicando capacidad coordinativa, de lo contrario hacemos 3 series pasando el equilibrio y realizando el ejercicio de coordinación.</li><li>• se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li><li>• recordar que debemos hidratarnos, y terminada la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.</li><li>• Los ejercicios de calentamiento no serán incluidos en el video</li><li>• Recordar la importancia de realizar actividad física.</li></ul> |  | <p>Formativa</p> |
|-------------------|--|--|------------------|



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**PLANEADOR**

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 28 de septiembre de 2021

Grado: 8°

Tema: coordinación. Agilidad

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

N° Participantes: 30

Competencia: Motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.


| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE  | MEDIOS EDUCATIVOS  | EVALUACIÓN |
|--------------|---|--|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso la agilidad que hace parte de la capacidades coordinativas:</li> <li>Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li> <li>se recomienda realizar los sgtes ejercicios como calentamiento al iniciar la actividad.</li> <li>10" en skippin bajo, medio, alto</li> <li>10" saltos alternando las piernas con su respectivo movimiento de mano (angelitos)</li> <li>10" talón al glúteo</li> <li>Buscar variantes de calentamiento</li> </ul> | <p>Computador, teléfono para observar las actividades propuestas.</p> <p>3 pelotas</p> <p>Para los obstáculos con cualquier cosa que encontremos en nuestras casas como botellas plásticas</p> | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán las siguientes actividades.</li> </ul>   |  |            |



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

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



|                   |   |  |                  |
|-------------------|---|--|------------------|
| <p>Fase final</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes en casa buscarán 4 o 5 objetos, adicional 3 pelotas o con periódico o revistas podemos envolver de forma que formemos algo parecido a una pelota, procedemos a colocar los objetos en el piso separados a una distancia entre 30-40 cm, el estudiante deberá primero realizar 3 series donde ir y volver es una, terminado buscara algún familiar para que se integre a la actividad donde ahora lo harán pero llevando una pelota en su mano y pasar por los obstáculos lo más rápido posible elevando las rodillas y manteniendo la coordinación de brazos y pies, la idea es llevar la pelota al otro lado y volver haciendo el mismo procedimiento hasta lograr llevar 3 pelota el primero que llegue ganara la idea es que haya otra persona para que indique la salida y si no contamos con un familiar realizamos igual la actividad.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li> <li>recordar que debemos hidratarnos, y terminada la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.</li> <li>Los ejercicios de calentamiento no serán incluidos en el video</li> <li>Recordar la importancia de realizar actividad física.</li> </ul> |  | <p>Formativa</p> |
|-------------------|---|--|------------------|



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 8 de octubre de 2021

Grado: 9°

Tema: pliometria

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

Competencia: Motriz

N° Participantes: 30

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE   | MEDIOS EDUCATIVOS   | EVALUACIÓN |
|--------------|--|---|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso la pliometria.</li> </ul>   | Computador, teléfono para observar las actividades propuestas.                                      | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li> <li>Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán hacer 2 actividades:               <ol style="list-style-type: none"> <li>colaran 4 obstáculos material que podamos encontrar en casa ya sean palos de escoba o podemos colocar una cinta separados a una distancia de 30-40 cm, donde deberán realizar un salto adelante atrás en cada obstáculo, luego hacer skipping y seguir, deberán hacer 3 series ir y venir sería una serie.</li> <li>Luego terminado realizamos la misma acción pero lateralmente en esta ocasión vamos a llevar una pelota en una mano de manera que pasado los obstáculos la dejamos en una canasta la idea es llevar 3 pelotas y si lo podemos realizar con otra persona y hacerlo en forma de juego el que</li> </ol> </li> </ul> | Materiales que encontremos en nuestras casas como palos de escobas o cinta y tres pelotas pequeñas. |            |



SC-CER96940





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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





|                   |   |                  |  |
|-------------------|---|------------------|--|
| <p>Fase final</p> | <p>las lleve primero sería mejor, la otra persona deberá colocar los mismo obstáculos y tener las 3 pelotas. De esta manera vamos crear integración con la familia y motivación por parte de los estudiantes a realizar las actividades propuestas.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li> <li>• recordar que debemos hidratarnos, y terminando la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.</li> <li>• Recordar la importancia de realizar actividad física.</li> </ul> | <p>Formativa</p> |  |
|-------------------|---|------------------|--|



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

**Institución:** Educativa presbítero Daniel Jordán

**Fecha:** 15 de octubre de 2021

**Grado:** 9º

**Tema:** velocidad

**Docente:** Jessica Natalia Gutiérrez

**Hora:** 8:00 am

**Duración:** 30min

**Competencia:** Motriz

**Nº Participantes:** 30

**Indicador identificador:** selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

**Desempeño:** Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE  | MEDIOS EDUCATIVOS   | EVALUACIÓN |
|--------------|---|---|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso la coordinación</li> <li>Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li> <li>se recomienda realizar los sgtes ejercicios como calentamiento al iniciar la actividad.</li> <li>10" en skippin bajo, medio, alto</li> <li>10" saltos alternando las piernas con su respectivo movimiento de mano (angelitos)</li> <li>10" talón al glúteo</li> <li>Buscar variantes de calentamiento</li> </ul> | <p>Computador, teléfono para observar las actividades propuestas.</p> <p>Botellas de plástico</p> | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán las siguientes actividades.</li> </ul>   |   |            |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|                   |   |  |                  |
|-------------------|---|--|------------------|
| <p>Fase final</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para esta actividad cada estudiante colocara dos botellas de plástico separada a unos 20 metros donde uno será la salida y el otro donde finaliza, la idea es ir lo más rápido posible llegar y realizar 10 abdominales, recupera entre uno y dos minutos y vuelve y repite la actividad la idea es realizarlo dos veces y la tercera en compañía de un familiar para que sea más dinámico y más motivador.</li> <li>▪ se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li> <li>▪ recordar que debemos hidratarnos, y terminada la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.</li> <li>▪ Los ejercicios de calentamiento no serán incluidos en el video</li> <li>▪ Recordar la importancia de realizar actividad física.</li> </ul> |  | <p>Formativa</p> |
|-------------------|---|--|------------------|



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 26 de octubre de 2021

Grado: 9°

Tema: flexibilidad

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

Competencia: Motriz

N° Participantes: 30

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE   | MEDIOS EDUCATIVOS  | EVALUACIÓN |
|--------------|--|--|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso la flexibilidad</li> </ul>  | Computador, teléfono para observar las actividades propuestas. | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Para esta actividad los estudiantes deberán leer una guía donde se explicara acerca de la flexibilidad y seguidamente deberá resolver una series de preguntas que incluirán:               <ol style="list-style-type: none"> <li>que es la flexibilidad</li> <li>deberán mencionar 6 ejercicios de flexibilidad con sus respectivo dibujos</li> <li>mencionar porque es importante la flexibilidad</li> <li>beneficios de la flexibilidad</li> </ol> </li> </ul> |  |            |



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



|            |   |  |           |
|------------|---|--|-----------|
| Fase final | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li><li>▪ Recordar la importancia de realizar actividad física.</li></ul> |  | Formativa |
|------------|---|--|-----------|



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PLANEADOR

Institución: Educativa presbítero Daniel Jordán

Fecha: 2 de noviembre de 2021

Grado: 9°

Docente: Jessica Natalia Gutiérrez

Tema: resistencia

Hora: 8:00 am

Duración: 30min

Competencia: Motriz

N° Participantes: 30

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución

Desempeño: Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.



| CONTENIDO    | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE  | MEDIOS EDUCATIVOS   | EVALUACIÓN |
|--------------|---|---|------------|
| Fase inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>se realiza el saludo correspondiente a todos los estudiantes</li> <li>se les informa a los estudiantes que se dejara una guía donde se explicara el tema correspondiente en este caso la resistencia</li> <li>Se dará un breve explicación en esa misma guía y se informa que deben leerla y después responder una serie de preguntas</li> <li>se recomienda realizar los sptes ejercicios como calentamiento al iniciar la actividad.</li> <li>10" en skippin bajo, medio, alto</li> <li>10" saltos alternando las piernas con su respectivo movimiento de mano (angelitos)</li> <li>10" talón al glúteo</li> </ul> | <p>Computador, teléfono para observar las actividades propuestas.</p> <p>Lazo largo</p> | Formativa  |
| Fase Central | <ul style="list-style-type: none"> <li>Luego deberán hacer un video el cual será enviado al grupo donde se mostrara su respectiva ejecución y explicación, deberán las siguientes actividades.</li> <li>Para esta actividad cada estudiante colocara unos obstáculos ya sean con conos o cualquier cosa que tengamos en nuestra casa, el cual nos indicara que debemos iniciar el otro ejercicio,</li> </ul>  |   |            |

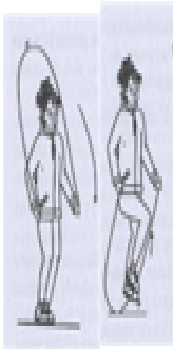


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



|                   |  |  |                  |
|-------------------|--|--|------------------|
| <p>Fase final</p> | <p>van a ver 4 obstáculos donde primero empezarán hacer 10 saltos con la cuerda con los 2 pies, en el segundo obstáculo harán 10 saltos con el pie derecho, en el otro 10 saltos con el pie izquierdo y en el último se harán 10 saltos alternando las piernas.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se les indica para cuando se deben entregar las actividades propuestas.</li> <li>▪ recordar que debemos hidratarnos, y terminando la actividad debemos realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesiones.</li> <li>▪ Recordar la importancia de realizar actividad física.</li> </ul> |  | <p>Formativa</p> |
|-------------------|--|--|------------------|



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Cartilla Pedagógica

# CARTILLA PEDAGÓGICA

**ACTIVIDADES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS Y  
CONDICIONALES**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO DANIEL JORDÁN**  
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
Jessica Nathalia Gutiérrez Albarracín







**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## ÍNDICE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Introducción.....       | 3  |
| 2. Propósito.....          | 4  |
| 3. Salta la cuerda.....    | 5  |
| 4. Pasa la cuerda.....     | 6  |
| 5. Llevando la pelota..... | 7  |
| 6. El acróbata.....        | 8  |
| 7. Pasar el río.....       | 9  |
| 8. El túnel.....           | 10 |
| 9. Círculo de amigos.....  | 11 |
| 10. Course navette.....    | 12 |
| 11. Bibliografía.....      | 13 |



SC-CER96940



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

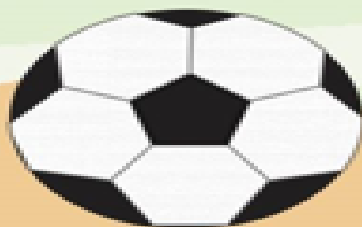


## INTRODUCCIÓN

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano, en su práctica se impulsan los movimientos creativos, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades, caracterizadas por cometidos motores.

En la siguiente cartilla se mostraran una serie de actividades para fomentar la motivación de los estudiantes en las clases de educación física, es muy importante tener en cuenta que estas mismas las podemos realizar en nuestra casas ya que se explica paso a paso cada actividad, esto generara un ambiente más sano y activo en contra del sedentarismo, como objetivo de resaltar la importancia de la educación física, y de esta forma realizar actividades que nos integren en nuestras casas con nuestras familias, de este modo lograr que los estudiantes sientan ese interés por las clases ya que no estamos asistiendo a las Instituciones por la pandemia actual.

De acuerdo a lo anterior en esta esta guía vamos a encontrar actividades pedagógicas donde estamos trabajando las capacidades coordinativas y así mismo las capacidades condicionales a través del juego que integran la educación física como tal





## PROPÓSITO

Como propósito de esta cartilla es fomentar la educación física a través de estas actividades y el mejoramiento de las capacidades físicas y que exista cierta motivación de los estudiantes a la hora de llevar a cabo las clases de educación física, ya que ha sido complicado por la pandemia actual que los estudiantes cumplan con las actividades propuestas, de esta manera se llevan a cabo actividades donde pueden interactuar con sus familias y pueda haber más motivación por parte de los estudiantes.

En esta cartilla podemos observar que todas las actividades cuentan con un paso a paso y se le va ser más fácil llevar a cabo las actividades, cuyo objetivo principal es que estén físicamente activos y generando mayor importancia en cuanto a la salud y calidad de vida de los estudiantes, porque no solo son juegos, a través de estas actividades estamos promoviendo el buen desarrollo motor de los estudiantes por medio de actividades que trabajan las capacidades coordinativas y condicionales.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Título:** Salta la cuerda

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Desarrollar en los estudiantes la coordinación a través de la habilidad de saltar en diferentes posiciones.

**Justificación:**

Los niños a través de esta actividad les ayudaran a mejorar la parte coordinativa ya que en esta edad es muy importante trabajarla y que vayan acoplando a estos movimientos también es un ejercicio que va trabajar el cuerpo completo.

**Descripción teórica:**

Para esta actividad cada estudiante colocara unos obstáculos ya sean con conos o cualquier cosa que tengamos en nuestra casa, que nos indica que debemos iniciar el otro ejercicio, van a ver 4 obstáculos donde primero empezarán hacer 10 saltos con la cuerda con los 2 pies, en el segundo obstáculo harán 10 saltos con el pie derecho, en el otro 10 saltos con el pie izquierdo y en el último se harán 10 saltos alternando las piernas.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**



**Título:** pasa la cuerda

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:** mejorar la plasticidad en el ajuste motor de los estudiantes.

**Justificación:**

Los estudiantes a través de esta actividad les ayudaran a mejorar la velocidad de adaptación motriz a las diversas situaciones a las que se enfrenta.

**Descripción teórica:**

Para esta actividad cada estudiante colocara una cuerda en el piso donde deberá atravesarla, la cuerda deberá medir por lo menos 3 metros, primero iniciamos con los pies juntos caminando, luego debemos ir haciendo saltos con cada uno de nuestros pies, cuando hacemos el salto debemos tocar el piso con la mano contraria al pie que está en ese momento haciendo el salto o tocando el piso, y por último realizamos saltos a dos pies de un lado al otro.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

**Título:** llevando la pelota

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Desarrollo de coordinación y agilidad

**Justificación:**

Con esta actividad permitirá a los estudiantes a fortalecer y a mejorar sus habilidades y destrezas y ayudar a controlar su propio cuerpo.

**Descripción teórica:**

Los estudiantes en casa buscarán 4 o 5 objetos, adicional 3 pelotas o con periódico o revistas podemos envolver de forma que formemos algo parecido a una pelota, procedemos a colocar los objetos en el piso separados a una distancia entre 30-40 cm, el estudiante deberá llevar en su mano la pelota y pasar por los obstáculos lo más rápido posible elevando las rodillas y manteniendo la coordinación de brazos y pies, la idea es llevar la pelota al otro lado y volver haciendo el mismo procedimiento hasta lograr llevar 3 pelota.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**



**Título:** El acróbata

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Mejorar el equilibrio y la coordinación.

**Justificación:**

En esta actividad ayuda a mejorar la parte de coordinación y equilibrio y así mismo va crear un ambiente de integración desarrollando estas capacidades.

**Descripción teórica:**

Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida. Delante de cada equipo se traza una línea que simula una cuerda floja, a la señal del profesor los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando por encima de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas de este ejercicios serán 10 en forma de salto alternando brazos y pies. Gana el equipo que más punto haya acumulado la idea es que si estamos en nuestras casas realizarlos con nuestros familiares y crear un espacio agradable y mediante este actividad vamos aplicando capacidad coordinativa.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**





**Título:** Pasar al río

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Mejorar el equilibrio y la coordinación.

**Justificación:**

En esta actividad va enfocada a la coordinación y el equilibrio de los estudiantes y también a crear una sana convivencia.

**Descripción teórica:**

Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia de 5 a 8 metros de esta se traza otra de llegada. Delante de cada equipo se colocan pequeñas tabillas (que simulan las piedras) o lo que encontremos a la mano, separadas entre sí a una distancia de 60 cm. que representan el río, a la señal del profesor el primer alumno de cada equipo pasa por el río tratando de no caer en el agua y en equilibrio sobre las tabillas de madera. Una vez rebasada la línea de llegada sale el siguiente jugador. Cada equipo forma su hilera detrás de la línea de llegada. Gana el equipo que primero termine.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**





**Título:** El Túnel

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Mejorar la coordinación.

**Justificación:**

En esta actividad manejamos la coordinación y así mismo la agilidad y concentración a la hora de pasar la pelota desarrollando así mismo habilidades y destrezas de los estudiantes.

**Descripción teórica:**

Se formarán equipos en hileras con las piernas separadas, a la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último jugador éste se incorpora al inicio de la hilera. Gana el equipo que primero termine. Si estamos en nuestras casas también podemos realizarlo con nuestras familias será igual de divertido y así creamos un ambiente sano

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**



**Título:** Círculo de amigos

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:**

Mejorar la coordinación y ritmo.

**Justificación:**

El proceso de motivación es muy importante y si estamos con nuestra familias o compañeros realizando la actividad va generar un ambiente más agradable y donde sin pensarlo estamos manejando ciertas habilidades sin tener que forzar, si no de una manera más didáctica.

**Descripción teórica:**

Forman equipos en círculos, a la voz del profesor y al ritmo del conteo se ejecutan dos pasos laterales a la derecha, dos a la izquierda, uno al frente y otro atrás. Posteriormente se realizan al ritmo de palmadas y realizándolo con saltos, la idea es que si estamos en nuestras casas lo realicemos con nuestra familia de forma que se armen dos parejas por mínimo, debe a ver una voz de mando quien será el que va indicando hacia donde los saltos Gana el equipo o pareja que no cometa errores.

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**



**Título:** course navette

**Duración:** 20 minutos

**Grado:** secundaria

**Objetivo:** mejorar la resistencia

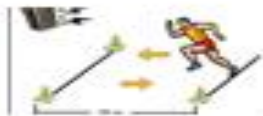
**Justificación:**

En esta actividad logramos observar cuantas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente la velocidad, nos ayuda a mejorar nuestra resistencia.

**Descripción teórica:**

Para esta actividad en compañía de un familiar o solo, cada estudiante deberá colocar 2 conos o algo que identifique la distancia de salida y llegada la distancia será de 20 metros donde deberá desplazarse progresivamente por periodos, el docente enviará el sonido el cual les va ir indicando, deberá estar otra persona el cual le va ir indicando cuando debe salir y pendiente de los periodos que logro realizar o el tiempo que logro aguantar

**Evaluación:** formativa



**Descripción gráfica:**





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



#### Bibliografía

<https://www.efdeportes.com/efd182/juegos-para-las-capacidades-coordinativas.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd187/juegos-para-mejorar-las-capacidades-condicionales.htm>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CONCLUSIONES

En este trabajo se lograron resultados muy importantes en cuanto al poder disminuir el sedentarismo en época de pandemia, ya que los estudiantes duraban largos periodos de tiempo sentados frente a un dispositivos electrónico con cargas elevadas en cuanto a enviar trabajos, presentar guías de las demás asignaturas, esto conlleva a que los estudiantes perdieran ese interés por las clases de educación física debido al poco tiempo que les quedaba para realizar las demás actividades.

De acuerdo a las metodologías utilizadas para disminuir estos problemas se pudo lograr que los estudiantes estuvieran más activos físicamente y que se interesaran por las clases de educación física, así mismo que vieran la importancia en cuanto a salud y el bienestar, esto influyo en el desarrollo de sus habilidades y destrezas llevando a cabo actividades que motivaran su participación de las actividades propuestas por la asignatura de educación física, la metodología utilizada fue de gran ayuda para los estudiantes ya que al enviar los videos interactivos con su respectiva ejecución y explicación llamo la atención de los estudiantes a la hora de realizar las actividades.

Así mismo se realiza una cartilla donde es de suma importancia para el docente ya que ahí se encuentran actividades donde se busca motivar a los estudiantes, a través de actividades más didácticas, están empleados para que puedan ser utilizados de manera virtual o presencial, generando así que se desarrollen sus habilidades y destrezas.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Bibliografía

[file:///C:/Users/Notebook1/Downloads/1695-288X\\_14\\_2\\_39.pdf](file:///C:/Users/Notebook1/Downloads/1695-288X_14_2_39.pdf)

<file:///C:/Users/Notebook1/Downloads/Dialnet-EfectosDelSedentarismoEnNinosEnEdadEscolar-7706237.pdf>

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632012000400005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632012000400005&script=sci_arttext)

<https://www.efdeportes.com/efd182/juegos-para-las-capacidades-coordinativas.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd187/juegos-para-mejorar-las-capacidades-condicionales.htm>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750