



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

MIGUEL ANGEL LOZANO HIGUERA

COD. 1090501945

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTA DE EDUCACION

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON
ENFASIS

EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2021-1



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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
INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ANDRES BELLO

MIGUEL ANGEL LOZANO HIGUERA

COD. 1090501945

Informe de práctica integral docente presentado para optar al título de
Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación física, Recreación y
Deportes.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTA DE EDUCACION

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON
ENFASIS

EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2021-1



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. Tabla de contenido

Introducción.....	6
2. Capítulo I.....	7
2.1. Observación institucional y diagnóstico.....	7
2.2. Inventario Infraestructura del colegio.....	8
2.3. Reseña histórica:	10
2.4. El Proyecto Educativo Institucional P.E.I.....	12
2.5. Marco legal	14
2.6. Horizonte Institucional.....	14
2.6.2. Misión	14
2.6.3. Visión.....	15
2.6.4. Filosofía	15
2.6.5. Horizontes	16
2.6.6. Perfil	17
2.7. Organigrama Institucional Colegio Andrés Bello	20
2.8. Cronograma institucional.....	21
2.9. Símbolos institucionales.....	22
2.9.2. Lema.....	22



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.9.3.	El Himno Institucional	22
2.9.4.	La Bandera Institucional.....	23
2.9.5.	Escudo Institucional.....	24
2.10.	Manuel de convivencia	25
2.11.	Derechos y deberes.....	27
2.11.2.	Derechos	27
2.11.3.	Deberes	29
2.12.	Ley del Menor.....	37
2.13.	Uniformes.....	40
2.13.2.	Uniforme Diario Niño.....	40
2.13.3.	Uniforme Diario Niña.....	40
2.13.4.	Uniforme De Educación Física.....	41
2.13.5.	Uniforme De Gala	42
2.14.	Inventario Deportivo.....	43
2.15.	Horarios De Practicas.....	44
2.16.	Matriz DOFA.....	45
3.	CAPITULO II.....	46
3.1.	Título.....	46



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2. Objetivos.....	46
3.2.2. Objetivo general.....	46
3.2.3. Objetivo Específicos.	46
3.3. Descripción del problema.....	47
3.4. Marco Teórico	49
3.5. Bases Teóricas	52
3.6. Bases Legales	55
4. CAPITULO III.....	57
5. CAPITULO IV	96
5.1. Actividades extracurriculares.....	96
6. CAPITULO V	97
6.1. Formatos de evaluación	97
7. Formato Acta Sustentación De Grado	104
CONCLUSIONES.....	105
Bibliógrafas:	106



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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 constituye un proceso pedagógico que va orientado hacia el desarrollo de las capacidades físicas, motoras y de personalidad del ser humano, en decir, la importancia de la enseñanza de la educación física contribuye en la formación integral del estudiante. Ya que es la base para que el niño y/o adolescente despierte o desarrolle su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento, con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales. Las actividades y el ejercicio bien orientado ayuda alcanzar un desarrollo armonioso del cuerpo o perfeccionamiento morfológico de este y la contribución a desarrollar su personalidad ante la sociedad.

La educación física tiene como objetivo que los niños y/o jóvenes expresen su espontaneidad, fomentar su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por esto, es indispensables la variedad y vivencias de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deportes para implementarlas continuamente. Sin embargo, la educación física se convierte en una especie de medicina preventiva que tienden al mejoramiento de la salud, rehabilitación o recuperación. Además de que la educación física en la escuela en una vía para que el estudiante adquiriera nuevos hábitos saludables y así poder prevenir las diferentes enfermedades que se presentan a lo largo de la vida por no realizar actividad física.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Capítulo I

2.1. Observación institucional y diagnóstico



Colegio Andrés Bello



NOTA: Ubicación y entradas a la Institución Educativa Colegio Andrés Bello. Fuentes: Google Maps, 2021; Miguel lozano.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

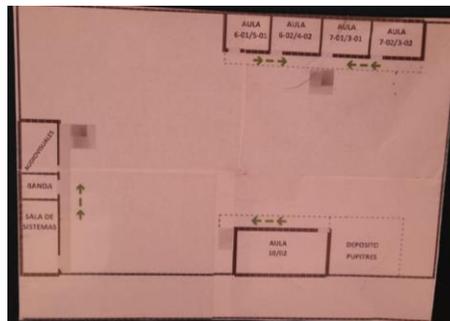
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2. Inventario Infraestructura del colegio



El colegio cuenta con tres bloques en los cuales están divididas en:

1. **El primer bloque:** está conformado por 6 salones, una fotocopiadora, salón de profesores, coordinación, salón de informática, secretaria, mural a la virgen y parqueadero.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. **El segundo bloque:** encontramos la cancha, la caceta, la gradería y a una esquina la virgen, rectoría, salón técnica de sistemas. En el segundo piso encontramos, salón de audiovisuales, virtual teca y la bodega de la banda marcial.



3. **Tercer bloque:** encontramos 8 salones, la biblioteca, laboratorio, baños, lavamanos. aparte en este mismo sector encontramos el bloque preescolar donde este bloque es solo para los pequeños, donde tienen su salón, baños y patio de juegos.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente fotográfica: Miguel lozano

Nota: el colegio cuenta en los bloques con segundos pisos en su estructura.

2.3. Reseña histórica:

La Institución Educativa Colegio Andrés Bello, fue creada mediante Decreto No. 00784 del 30 de septiembre de 2002, siendo Rector el Doctor Jaime Cárdenas Santos; integrando los Establecimientos Educativos: Escuela Laura Vicuña, Escuela 18 de mayo y escuela Ancizar Ocampo, junto al Colegio Andrés Bello; como sede principal el cual se encuentra ubicado en la Avenida 7ª No. 7N-06 en el Barrio Sevilla, de la ciudad de San José de Cúcuta. A finales del año 2004, la Rectoría de la Institución fue asumida por la



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Especialista María Luisa López Rolón, quien empezó su administración a partir del 10 de diciembre de ese año. Posteriormente en enero de 2006 asumió la Rectoría el Especialista Pedro Jesús Arteaga Bayona. El 28 de Octubre del año 2013 algunos vecinos del barrio Sevilla radican un derecho de petición solicitando a la administración de San José de Cúcuta: “Que la sede 18 de Mayo de la I.E. Andrés Bello fuese fusionada con la I.E. Gremios Unidos”, mediante acta los padres de familia aprueban la fusión, teniendo en cuenta la conveniencia en razón a sus afinidades formativas, educativas, a la procedencia de los estudiantes, a la correlación existente de la ubicación geográfica y el lugar en el cual se presta el servicio esta sede fue escindida del Colegio Andrés Bello.

La Institución Educativa Colegio Andrés Bello, la conforman los establecimientos educativos Andrés Bello, Laura Vicuña, Ancizar Ocampo y a partir de 2007 la sede 18 de mayo, ubicados en los barrios Sevilla y Carlos Pizarro, que pertenecen a la Comuna No. 6 norte de la Ciudad de San José de Cúcuta. La Sede Principal se encuentra en la Avenida 7 N. 7N-06 del Barrio Sevilla, vía al aeropuerto Camilo Daza. La Institución Educativa Colegio Andrés Bello está adscrita al CADEL No. 3. En febrero de 2014 la Sede 18 de mayo fue escindida de Andrés Bello por orientaciones de la SEM y fusionada con el colegio Gremios Unidos.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4. El Proyecto Educativo Institucional P.E.I.

responde al proceso de cambio propuesto por la Constitución Política, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la ley 715 de 2001 el Decreto 1075 mediante el cual se compila y racionaliza las normas de carácter reglamentario que rigen en el sector educación que buscan en su conjunto promover el desarrollo de una sólida cultura de creación y construcción social del conocimiento y de todas las manifestaciones en el interior de la comunidad educativa mediante la profunda transformación de las relaciones entre los integrantes.

Con el Registro de Inscripción del Proyecto Educativo Institucional P.E.I. No. 152 de 12 de septiembre de 2005 en la Secretaria de Educación Municipal, S.E.M. de San José de Cúcuta y la aplicación de la Pauta de Verificación por parte de la Supervisión de Educación, la institución educativa está comprometida con la adecuación, el ajuste y constante Re significación del proyecto educativo institucional P.E.I. mediante el establecimiento de un clima favorable para el entendimiento y la puesta en marcha de propósitos comunes que se deben convertir en instrumentos básicos de la actividad educativa dando continuidad y dinámica que lleve a alcanzar los fines y objetivos de la educación, conformando a su vez, una comunidad educativa con suficiente fuerza social para conseguir que la educación sea un verdadero propósito de toda la comunidad educativa.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La intención de adecuación institucional avalada por la Secretaría de Educación Municipal y se desarrolla la planeación y programación de las actividades de la nueva institución educativa con el objeto de convertirla en el escenario de discusión de los problemas educativos y el foro de definición de propuestas y estrategias de manejo de la educación para ampliar el umbral de la participación de la comunidad educativa.

La adecuación del proyecto educativo, P.E.I. responde al proceso de cambio postulado por la política educativa en el Plan de Reorganización del Sector Educativo para optimizar el uso de la infraestructura educativa y la redistribución de los recursos humanos y financieros. En este orden de ideas, se justifica porque busca el desarrollo y fortalecimiento de la autonomía escolar, entendida ésta como el derecho de las instituciones que se integran a organizar su propia vida escolar teniendo en cuenta las necesidades reales de los estudiantes y su entorno local, construir la convivencia, darse su propio gobierno escolar, desarrollar un pensamiento y modelo pedagógico propio, organizar el trabajo académico y administrar sus bienes y recursos. Todo esto en el marco de unos fines educativos contruidos con la participación de los diferentes miembros de la nueva institución educativa, y que le den su propio sentido.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.5. Marco legal

- ACUERDO 082 DE DICIEMBRE DE 1990, fecha de fundación de La INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ÁNDRES BELLO.
- Decreto No. 00784 del 30 de septiembre de 2002. Por la cual se crea LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ÁNDRES BELLO. Resolución No.2227 de agosto 30 de 2018.
- El ordenamiento legal de la institución se rige bajo los preceptos estipulados en la ley 115 de 1994, y el decreto 1075 de 2015 (decreto único reglamentario del sector educativo).

2.6. Horizonte Institucional

2.6.2. Misión

La Institución Educativa Colegio Andrés Bello tiene como misión ofrecer un servicio educativo integral, de calidad, incluyente, basada en el desarrollo humano y técnico mediante la aplicación y uso de las nuevas tecnologías; fundamentada en principios, valores, saberes, competencias, comprometida con la consecución de una sociedad más justa y humana.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.6.3. Visión

En el año 2022 seremos reconocidos como una Institución Educativa incluyente, con un alto perfil humano y técnico; con una propuesta educativa coherente con el proyecto de vida de nuestros estudiantes que les permita transformar su propia realidad y la de su entorno.

2.6.4. Filosofía

La acción educativa está encaminada a hacer de la convivencia democrática una forma y un estilo de vida institucional, a través del desarrollo e implementación de estrategias metodológicas y formas de concertación que propicien y promuevan la formación integral y permanente de los estudiantes y la integración de la comunidad educativa en la vida y desarrollo institucional.

Para ello, se propone y desarrolla una propuesta educativa que: exalta el valor por la vida, dignifica la persona, promueve y fortalece la convivencia escolar y motiva a los miembros de la comunidad educativa al mejoramiento de la calidad de vida.

El estudiante es motivado y se conduce a la gestión de su propio desarrollo en todas sus dimensiones corporal, cognoscitiva, estética, espiritual, volitiva y valorativa del desarrollo humano se le incentiva para que logre internalizar los factores que favorecen el pleno desarrollo de la personalidad, como la capacidad para la toma responsable de



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



decisiones, el trabajo en equipo, el uso creativo y responsable del tiempo libre, el manejo de problemas y conflictos y la asunción de responsabilidades.

La acción educativa Institucional además de promover el pleno desarrollo humano en todas sus dimensiones y factores, favorece y promueve 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, la sociedad y la familia.

2.6.5. Horizontes

Ofrecer una educación integral de calidad, a través de una propuesta educativa basada en el desarrollo humano y técnico mediante la aplicación y uso de las nuevas tecnologías; fundamentada en capacidades, valores, procesos, saberes y competencias, comprometida con su entorno en la construcción de soluciones eficientes para mejorar la calidad de vida de sus integrantes.

Consolidar un equipo humano capaz de liderar el desarrollo de procesos de gestión escolar con el fin de garantizar el horizonte institucional.

Estructurar una propuesta pedagógica, basada en los principios, fines y estándares de la educación colombiana, los DBA y lineamientos curriculares mediante la incorporación de las TIC para el desarrollo integral de los educandos.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Diseñar e Implementar estrategias que permitan optimizar la administración de la planta física, los recursos, servicios y el apoyo financiero y contable.

Diagnosticar a los niños (as) potencialmente aptos para ingresar al sistema educativo para establecer convenios interinstitucionales que permitan su incorporación periódica a la Institución Educativa.

Involucrar y comprometer a la comunidad educativa en la participación y acompañamiento en el desarrollo de los procesos de formación integral de sus hijos (as), en búsqueda de mejorar la convivencia escolar.

2.6.6. Perfil

El perfil del estudiante de la **Institución Educativa Colegio Andrés Bello** está enmarcado en la Ley General de Educación y se asume como propio el desarrollo y logro del perfil señalado en los artículos 5, 91 y 92 de la Ley 115 de 1994. El estudiante es el centro del proceso educativo y debe participar en su propia formación integral. Para ello es imprescindible ofrecer una educación que fortalezca el pleno desarrollo de la personalidad del estudiante, dar acceso a la cultura, el logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil, ofreciendo acciones pedagógicas que fortalezcan el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades del estudiante; en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición, de criterios, el trabajo en equipo, la administración



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



eficiente del tiempo, la asunción de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y la habilidad para la comunicación, la negociación y la participación.

El estudiante entonces, debe aprender a educarse, aprender a ser, aprender a obrar y aprender a emprender. Esto exige que todo estudiante, construya los conocimientos, habilidades y destrezas, los hábitos y los valores que lo capaciten para asumir la responsabilidad de desarrollarse como persona, individual, social, espiritual y ecológica; todo lo anterior, exige que el estudiante llegue a dominar la capacidad de desarrollo **intelectual, psicomotor, afectivo, volitivo, espiritual y de conciencia que le garanticen alcanzar los objetivos de formación integral.**

Significa entonces formar en el estudiante una personalidad estructurada en procesos, saberes, competencias, actitudes, aptitudes y valores consistentes y universalmente válidos, como la autonomía, la responsabilidad y la trascendencia para “aprender a hacer” y “aprender a ser”. Esto supone, que cada uno vaya construyendo intrínsecamente la capacidad, el sentido y comportamiento a partir de la escala de valores socialmente aceptada; actuando en consonancia con los mismos, con autonomía, responsabilidad y trascendencia.

En la construcción colectiva y participativa del proyecto educativo institucional P.E.I. se irá explicando y consolidando el perfil del estudiante según el nivel y ciclo,



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



atendiendo el desarrollo de las competencias básicas, laborales generales, y ciudadanas que se deben desarrollar según sus capacidades.

El estudiante de la Institución Educativa Colegio Andrés Bello, se formará en:

- Una sólida concepción humanista de la vida
- La Solidaridad, la autonomía y la responsabilidad.
- Lo Activo, participativo, crítico, analítico, reflexivo
- La Defensa de la libertad, la democracia y la justicia social
- Ser perseverante en la búsqueda del conocimiento
- El cultivo y transmisión de valores éticos, morales, religiosos, estéticos, democráticos y políticos.
- El desarrollo de su imaginación que conduzca al desarrollo del pensamiento creativo.
- El amor por la cultura universal y que sea difusor y defensor de la cultura colombiana especialmente las expresiones artísticas.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

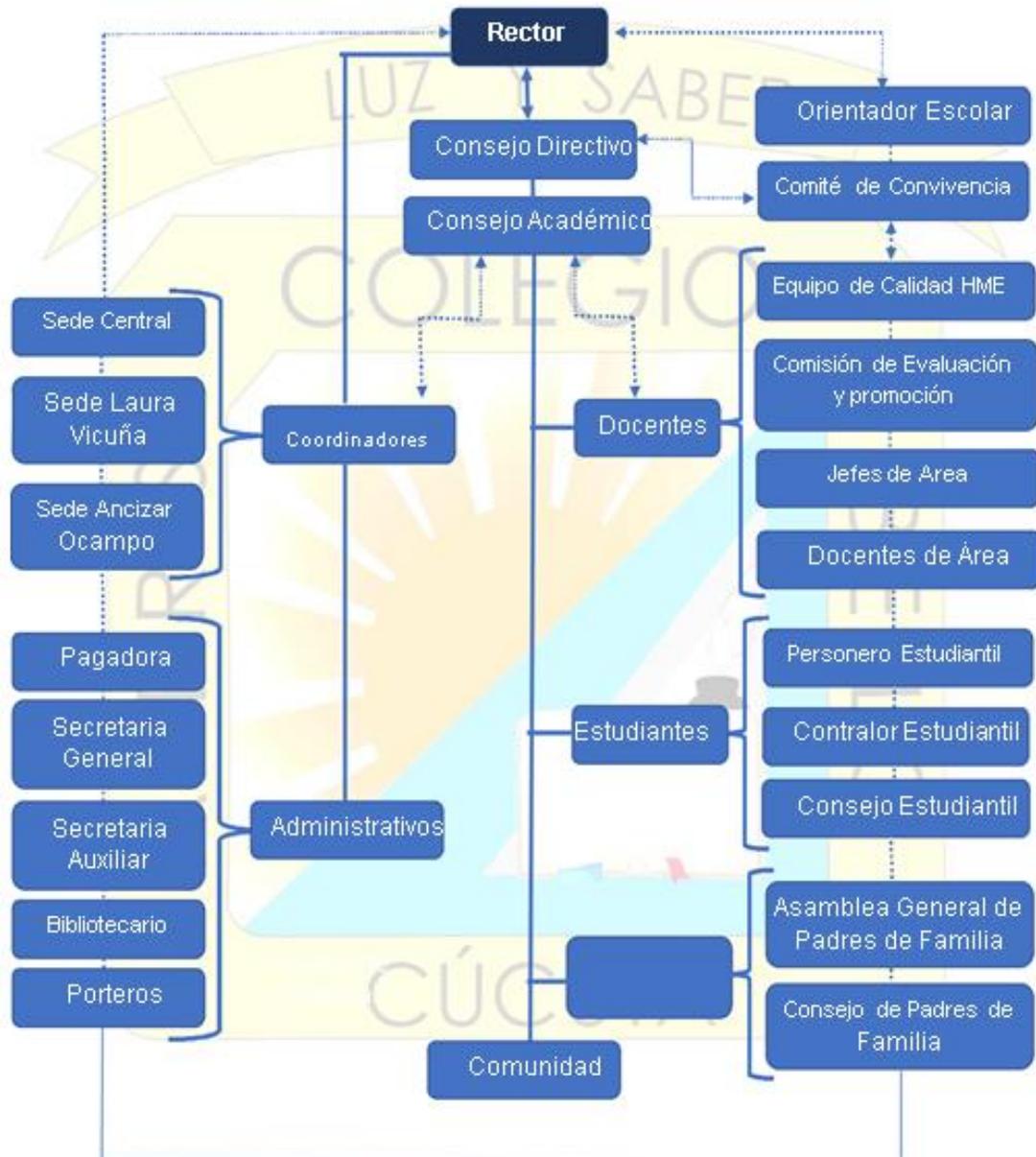


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7. Organigrama Institucional Colegio Andrés Bello

ORGANIGRAMA I.E. COLEGIO ANDRÉS BELLO



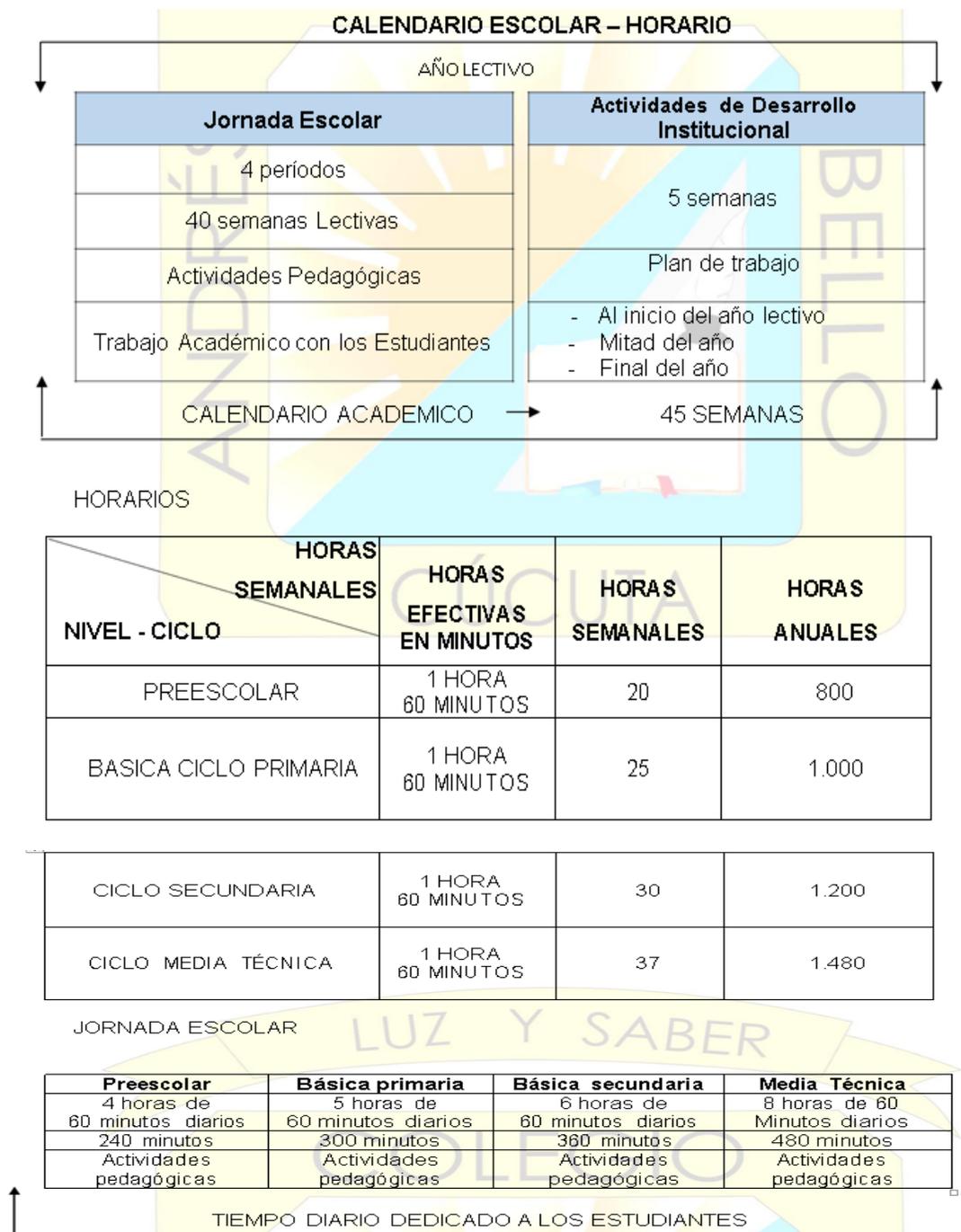
SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



2.8. Cronograma institucional



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.9. Símbolos institucionales

Son símbolos del colegio son: el lema, la bandera, el himno institucional y el escudo. Los cuales reciben el respeto y honor propios por ser emblemas de la institución educativa.

2.9.2. Lema

“hacia la excelencia, un compromiso de todos”

2.9.3. El Himno Institucional

I

Ardorosos marchamos osados
Tras la ciencia y un noble ideal
Conquistando los lauros sagrados
Del que ostenta sublime fanal

CORO

Estudiantes la patria nos llama
Y por ella debemos triunfar
Por la gloria de Bello que aclama
Nuestro pueblo que sabe soñar

II

Alcanzamos el triunfo y la gloria
Tras la huella segura y honesta



SC

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Del maestro poeta en la historia

De semblanza de luz y saber

III

Si la pluma florece en su mano

Orgullosos tendremos la estrella

Para alzar nuestro brazo de hermano

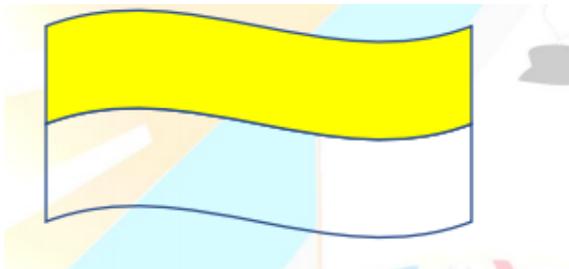
Y cantarle a esta tierra que es bella.

Letra: Esp. Miguel Ángel Suárez Villamizar

Música: Hugo Velazco

2.9.4. La Bandera Institucional

Es un rectángulo de dos metros por uno, dividido en dos partes por una diagonal, bicolor, blanco y amarillo; el blanco en la parte superior y el amarillo en la parte inferior. Estos colores representan los valores e ideales de la comunidad Andrésbellista. EL AMARRILLO nos muestra la riqueza y la juventud que llena las aulas y la posición de los colores en diagonal indica dirección, fuerza y dinamismo hacia la meta: el conocimiento.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.9.5. Escudo Institucional

El escudo esta bordeado de una franja de color oro en la cual reza. "Centro educativo municipal Andrés BELLO de Cúcuta" en la parte superior adorna al escudo una cinta de color azul mineral en la cual dice "Luz y Saber", lema de nuestro patrono Andrés BELLO López. Un sol grande y naranja es el fondo de un libro y la pluma que nos recuerda las habilidades y talentos de Andrés BELLO que queremos destacar en nuestros estudiantes.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.10. Manuel de convivencia

La Institución educativa **COLEGIO ANDRÉS BELLO** propone realizar su tarea Educativa en el marco de la Constitución Política de Colombia, la Ley General de Educación, sus normas reglamentarias, Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, Ley Estatutaria de Protección de Datos Personales, Ley de Prevención de Abuso Sexual, Ley Penal, Ley de Infancia y Adolescencia, Ley de Salud, Ley de Procedimiento Administrativo y el Código del Menor.

El Manual de Convivencia tiene como propósito establecer pautas y acuerdos entre los integrantes de la comunidad educativa, partiendo de la aplicación de un concepto de deberes, derechos, estímulos, sanciones y correctivos, que permitan lograr una armoniosa convivencia, tomando como referencia los principales valores que rigen el comportamiento humano y que sirve como soporte para su cumplimiento en la Institución, al igual que permite regular las relaciones con las otras personas en los diferentes medios (familia, sociedad y escuela).

Comité de convivencia: Según el Decreto 1075 del 2015 sobre el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, Formación para el ejercicio de los derechos humanos, Educación para la sexualidad y Prevención y Mitigación de la violencia escolar, es una instancia del establecimiento educativo, encargada de apoyar la labor de promoción y seguimiento a la



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



convivencia escolar, a la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, así como al desarrollo del manual de convivencia y a la prevención y mitigación de la violencia escolar. Su objetivo es mediar y ayudar en la mediación y resolución de los conflictos escolares mediante la aplicación del manual de convivencia, garantizando en todo caso, el cumplimiento de las disposiciones establecidas en este último y una vez agotadas las instancias directas de mediación.

Conformación. El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- El rector, quien lo preside.
- Un docente de básica primaria, básica secundaria o media técnica (según el caso).
- El personero estudiantil.
- El psicólogo de la Institución.
- Un Coordinador
- El presidente del consejo de padres de familia.
- El presidente del consejo estudiantil.
- Un docente (que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar).



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.11. Derechos y deberes

2.11.2. Derechos

- El estudiante del Colegio Andrés BELLO tiene derecho a:
- Ser aceptado en la Institución para recibir el Servicio Educativo, garantizando su permanencia, siempre que haya cumplido con TODOS los requisitos exigidos por la Institución para tal fin.
- Recibir una educación pertinente y de calidad.
- Que se le respete en toda circunstancia su dignidad, por ser miembro de la comunidad educativa.
- Que se le facilite la participación en la gestión académica de la Institución.
- A participar en programas de nivelación cuando presente dificultades de aprendizaje o estén retrasados en el ciclo escolar y a recibir programas de orientación psico-pedagógica.
- A que se le respete, se le permita y se le fomente la expresión y el conocimiento de las diversas culturas nacionales y extranjeras.
- A que se le estimule en las manifestaciones e inclinaciones culturales y se promueva su producción artística y tecnológica.
- A que se le garantice la utilización de los medios tecnológicos y de acceso y difusión de la cultura.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Elegir y ser elegido en los órganos de representación estudiantil.
- La defensa y al debido proceso en las actuaciones como educando frente a la comunidad educativa.
- Recibir los estímulos y los incentivos que ofrece la institución educativa cumpliendo con los requisitos exigidos.
- Acceso en condiciones higiénicas y de salubridad adecuada de bienestar a los servicios que brinda la institución.
- Recibir oportunamente el carnet estudiantil.
- Presentar evaluaciones y conocer oportunamente los resultados de pruebas, trabajos y demás actividades que se desarrollen dentro de los programas académicos y curriculares.
- Recibir constancias y certificados de estudio realizados en la institución.
- Conocer las anotaciones sobre comportamiento escolar y rendimiento académico que se hagan en el observador o en cualquier otro documento interno de la Institución Educativa.
- Presentar sugerencias que propicien el logro de los objetivos propuestos por la Comunidad Educativa.
- Conocer con anterioridad los objetivos de las asignaturas, estrategias metodológicas y los criterios de la evaluación.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Ser orientado y asesorado por los docentes u orientadores de grupo para la realización de trabajos y actividades programadas por la Institución
- Ser protegido(a) contra el uso de sustancias que provoquen dependencia.
- Conocer previamente el manual de convivencia de la institución Educativa, para aceptar el compromiso como miembro de esta Institución Educativa.
- Conocer los informes de su situación académica anteriores a la fecha en que deben ser consignados en los boletines de registro escolar. (Registrados previamente en la Plataforma Web Colegios, en las planillas de borrador).

2.11.3. Deberes

El estudiante de la Institución Educativa **COLEGIO ANDRÉS BELLO**, tiene el deber de:

- Presentarse oportunamente al inicio del año escolar y cumplir con las obligaciones derivadas de la Constitución Nacional y demás leyes de la República, así como los acuerdos contenidos en el presente Manual de Convivencia.
- Responder positivamente a las orientaciones académicas y comportamentales de acuerdo al currículo y plan de estudios establecido por la Institución Educativa **COLEGIO ANDRÉS BELLO**.
- Propiciar la conservación de la vida, respetando la integridad personal y la honra de sus semejantes y de la comunidad educativa en general.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Responder positivamente a la formación integral que la Institución Educativa ofrece participando como persona responsable en los actos democráticos, cívicos, culturales y religiosos que la Institución programe
- Tratar con respeto y cordialidad a todos los miembros de la comunidad educativa, evitando a toda costa la agresión tanto física como verbal en todas sus manifestaciones.
- Abstenerse de formar, conformar, promover o ser parte de cualquier tipo de grupo pseudo-social, que ponga en riesgo su propia integridad y la de cualquier miembro de la comunidad educativa.
- Abstenerse de promover o propiciar cualquier tipo de acción o acto que impida el normal desarrollo de las actividades pedagógicas o que afecte el normal desarrollo de actividades que promueva la Institución.
- Respetar la libre expresión, creencias libertad de pensamiento de los miembros de la Institución
- Aprovechar el tiempo de descanso para la sana recreación en los espacios dispuestos y abstenerse de permanecer en los sitios no habilitados para ello.
- Cumplir con las obligaciones y funciones que le corresponden al ser elegido para conformar las organizaciones establecidas (Personero(a), Representante al Consejo Directivo, mediador de conflictos, entre otras).



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Solucionar los problemas o dificultades académicas y disciplinarias siguiendo los conductos regulares definidos en el presente Manual de Convivencia.
- En el grado Undécimo de Media Técnica solicitar la NO participación en todos los eventos y actividades académicas que puedan desmejorar la categorización de la Institución.
- Estar a Paz y Salvo con la Institución para solicitar certificados y demás documentos sobre estudios realizados.
- Acatar las anotaciones hechas en el observador del estudiante o en cualquier registro de la Institución Educativa.
- Participar en la formulación de sugerencias en beneficio de la Comunidad Educativa.
- Aceptar y cumplir las orientaciones y asesorías programadas por la institución: para el mejoramiento académico, en caso de no lograr superar las dificultades del bajo rendimiento académico, solicitar se le permita en forma particular inscribirse y presentar las pruebas a las que se someta la Institución.
- Abstenerse de consumir sustancias psicotrópicas, psicoactivas o alucinógenas que atenten contra su salud, la de sus compañeros (as) y de no propiciar su consumo.
- Conocer y cumplir con el contenido del Manual de Convivencia en las relaciones diarias con todos los miembros de la comunidad educativa.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Representar dignamente la institución en las actividades académicas, culturales, deportivas, religiosas y recreativas, entre otras.
- Asistir y participar en actos y jornadas planeados y programados por la Institución.
- Solicitar los permisos plenamente justificados para ausentarse, llegar después de la primera hora de clase o para no asistir a la Institución Educativa (conducto regular)
- Velar por el buen nombre de la Institución mediante un pleno desarrollo académico y disciplinario, en caso contrario declararse impedido(a) para asistir o participar en actividades donde se ponga a prueba el nivel académico que pueda calificar o categorizar a la Institución.
- Llevar el registro de las calificaciones durante el año lectivo con el fin de auto-evaluar el rendimiento.
- Conciliar en todo conflicto con los compañeros, docentes o cualquier otro miembro de la comunidad educativa, utilizando los mediadores del comité de convivencia.
- Presentar evaluaciones trabajos, actividades, talleres y proyectos en cada una de las áreas y/o asignaturas sin recurrir al fraude,
- Portar el uniforme de la Institución Educativa sin el uso de accesorios como: manillas, gargantillas, balacas, anillos, muñequeras, cintillas, aretes, piercing, camisetas con emblemas, figuras o logotipos, maquillajes, medias de colores, corte de cabello inadecuado, pintura de uñas y especialmente celulares, iPod, mp3, mp4, entre otros.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Abstenerse de utilizar el nombre del plantel para cualquier actividad social, cultural o deportiva sin previa autorización por parte de la rectoría.
- Asistir puntualmente en las horas indicadas, sitios señalados y en el horario dispuestos por la Institución Educativa a las actividades pedagógicas, culturales, deportivas, religiosas o recreativas.
- Usar el uniforme de diario, educación física, según modelo establecido por el Consejo Directivo y solamente durante las actividades escolares. Este debe llevarse con respeto y dignidad.

PARÁGRAFO:

- En cuanto a los convenios con diversas Instituciones como el SENA, Los estudiantes de la media técnica según sus modalidades deberán portar un uniforme que identifique a la Institución Educativa Colegio ANDRÉS BELLO.
- Asumir la tarea de comprometerse a ser el principal responsable de su crecimiento como persona y miembro de la comunidad educativa, que debe enaltecer y respetar con su conducta digna y honesta dentro y fuera del plantel.
- Cooperar en la solución de problemas que afectan la vida de la Institución, el mejoramiento y embellecimiento de todo cuanto esté al servicio de la comunidad.
- Abstenerse de protagonizar o promover manifestaciones amorosas dentro y fuera de la Institución portando el uniforme.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Traer los implementos y materiales indispensables para la realización de trabajos escolares.
- Abstenerse del porte de armas uso o consumo de cigarrillos, licores, drogas psicoactivas, o cualquier elemento que ponga en riesgo su salud física, mental o la de cualquier otro miembro de la comunidad educativa.
- Colaborar con el orden, la compostura y el respeto en las formaciones generales, en la tienda escolar, en el aula de clase y en todos los actos dentro y fuera de la institución.
- Evitar el uso de palabras y expresiones que subestimen a cualquier integrante de la comunidad educativa (apodos, palabras soeces, burlas, bromas, etc.)
- Presentarse oportunamente al inicio del año escolar y después de los periodos de vacaciones.
- Velar por el buen uso de los muebles, enseres y equipos, materiales e implementos del laboratorio, sala de informática, aula virtual, y biblioteca puestos a su servicio.
- Portar el carnet estudiantil para efectos de identificación.
- Respetar las pertenencias ajenas de cualquier persona dentro y fuera de la Institución.
- Cumplir con los compromisos académicos adquiridos al matricularse
- Acatar de buena manera las observaciones o sugerencias de los compañeros(as), que cumplan o desempeñen funciones emanadas del gobierno escolar



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Contribuir con la conservación del medio ambiente, del orden, del aseo del aula, de la Institución educativa en general.
- Ser solidario y participar dando alternativas de solución a los problemas o conflictos con los compañeros (as), con la familia o con la comunidad educativa.
- Cumplir con el servicio social como parte de los programas del ministerio de educación Nacional (grados 9°-10° y 11°)
- Entregar en buen estado los materiales, implementos y equipos utilizados en el desarrollo de las actividades académicas al finalizar el año o al retirarse de la Institución Educativa.
- Cumplir eficientemente con las tareas, trabajos, evaluaciones y actividades en los días y horas señaladas, en forma clara y ordenada, para lo cual es necesario dedicar el tiempo suficiente al estudio y a la lectura, de lo contrario se verá imposibilitado para participar a nombre de la Institución en las diferentes actividades donde se pueda categorizar o medir su nivel de desempeño.
- Responsabilizarse de la nivelación académica cuando por algún motivo ha faltado a las clases programadas para cada asignatura, pues su negación u omisión le obliga a tomar opciones del numeral 9 y 13 del presente.
- Presentarse a coordinación, con el padre de familia o acudiente para justificar sus ausencias, el día de reingreso a la Institución Educativa, o para solicitar permiso de retiro cuando medie justa causa.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Presentar las evaluaciones pendientes, previa autorización de coordinador (a), en el plazo y condiciones que acuerde con el profesor del área y/o asignatura.
- Cumplir con la exigencia mínima de asistencia a clases reglamentada por el MEN para tener derecho a presentar las pruebas externas en que se pueda categorizar o cualificar la institución y a su vez la respectiva promoción al grado siguiente.
- Cumplir con el proyecto de mejoramiento que la institución diseñe; para mejorar los aspectos académicos, disciplinarios y sociales de la Institución.
- Presentar el carnet estudiantil cuando lo soliciten
- Mantener dentro de la biblioteca, sala de cómputo y aula virtual un ambiente de silencio que favorezca, estimule y facilite el espíritu de investigación
- Conservar los libros de la biblioteca en buen estado y entregarlos en el tiempo señalado, además de responder por los equipos de cómputo y enseres de las salas de sistemas y virtual teca.
- Cuidar los materiales que están a su servicio en la biblioteca, laboratorios y aulas especializadas, dejándolos en perfecto estado.
- Contribuir, participar, promover, actividades y proyectos pendientes al mejoramiento, conservación y cuidado del ambiente interno y externo.
- Presentar las actividades de refuerzo recuperación y nivelación que establezcan las comisiones de evaluación y promoción en las fechas acordadas.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Presentar las evaluaciones en las fechas acordadas, salvo excusa médica comprobada.
- Para ausentarse de la institución debe estar acompañado(a) del acudiente, previa autorización de rectoría o coordinación.
- Evitar a toda costa la participación o promoción en agresiones, insultos o citaciones para enfrentamientos de matoneo a través de redes sociales Facebook, Messenger, Twitter, entre otros.

2.12. Ley del Menor

La Ley 1098 de 2006 expidió el Código de la Infancia y la Adolescencia, la cual 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, es la máxima guía para enfrentar las situaciones que se pudiesen presentar dentro de la institución.

ARTÍCULO 7o. TODO MENOR TIENE DERECHO A RECIBIR LA EDUCACIÓN NECESARIA PARA SU FORMACIÓN INTEGRAL. <Artículo derogado por el artículo 217 de la Ley 1098 de 2006. Rige a partir del 8 de mayo de 2007> Esta será obligatoria hasta el noveno grado de educación básica y gratuita cuando sea prestada por el Estado.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La educación debe ser orientada a desarrollar la personalidad y las facultades del menor, con el fin de prepararlo para una vida adulta activa, inculcándole el respeto por los derechos humanos, los valores culturales propios y el cuidado del medio ambiente natural, con espíritu de paz, tolerancia y solidaridad, sin perjuicio de la libertad de enseñanza establecida en la Constitución Política.

- Artículo 10.- Todo menor tiene derecho a expresar su opinión libremente y a conocer sus derechos. En consecuencia, en todo proceso judicial o administrativo que pueda afectarlo, deberá ser oído directamente o por medio de un representante, de conformidad con la norma vigente.
- Artículo 11.- Todo menor tiene derecho al ejercicio de la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión bajo la dirección de sus padres, conforme a la evolución de las facultades de aquél y con las limitaciones consagradas en la ley para proteger la salud, la moral y los derechos de terceros.
- Artículo 12.- Todo menor que padezca de deficiencia física, mental o sensorial, tiene derecho a disfrutar de una vida plena en condiciones que aseguren su dignidad y a recibir cuidados; Educación y adiestramiento especiales, destinados a lograr en lo posible su integración activa en la sociedad.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho.
- Artículo 14.- Todo menor tiene derecho a ser protegido contra la explotación económica y el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso para su salud física o mental, o que impida su acceso a la educación. El Estado velará porque se cumplan las disposiciones del presente estatuto en relación con el trabajo del menor.
- Artículo 15.- Todo menor sancionará con la mayor severidad, a quienes utilicen a los menores para la producción y tráfico de estas sustancias. Los Padres tienen la responsabilidad de orientar a sus hijos y de participaren los programas de prevención de la drogadicción.
- Artículo 16.- Todo menor tiene derecho a que se proteja su integridad personal. En consecuencia, no podrá ser sometido a tortura, a tratos crueles o degradantes ni a detención arbitraria. El menor privado de su libertad recibirá un tratamiento humanitario, estará separado de los infractores mayores de edad y tendrán derecho a mantener contacto con su familia.
- Artículo 17.- Todo menor que sea considerado responsable de haber infringido las leyes, tiene derecho a que se respeten sus garantías constitucionales y procesales, así como a la asistencia jurídica adecuada para su defensa.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.13. Uniformes

2.13.2. Uniforme Diario Niño

El uniforme de diario para los estudiantes (hombres) será: Pantalón color beige, camisa guayabera blanca con escudo institucional, medias totalmente blancas, correa y zapatos de cordón color marrón oscuro.



2.13.3. Uniforme Diario Niña

El uniforme de diario para las estudiantes (mujeres) será: Jardinera a cuadros azul oscuro y rojo con escudo institucional (largo de la jardinera sobre la rodilla), camisa blanca de botones, medias totalmente blancas y zapato estilo Mafalda color marrón oscuro.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.13.4. Uniforme De Educación Física

El uniforme de educación física para hombres y mujeres será: sudadera gris con laterales lineales en color amarillo y blanco, camibuso blanco con escudo institucional, medias blancas y tenis blancos.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.13.5. Uniforme De Gala

El uniforme de gala para las estudiantes (mujeres) será: jardinera a cuadros azul oscuro y rojo con escudo institucional, camisa manga larga blanca, medias blancas y zapatos estilo Mafalda color marrón oscuro.

El uniforme de gala para los estudiantes (hombres) será: pantalón beige, camisa blanca manga larga con escudo institucional, corbata color beige, correa y zapatos de cordón color marrón oscuro.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



2.14. Inventario Deportivo

ARTICULO DEPORTIVO	CANTIDAD	ESTADO
BALONES DE BALONCESTO	20	BUENO
BALONES DE VOLEIBOL	20	BUENO
BALONES DE FUTSALA	5	ESTABLES
AROS MANGUERAS DE COLORES	30	ESTABLES
MAYA DEVOLEIBOL	1	BUENO
COLCHONETAS PARA GIMNASIA	14	ESTABLES
TRAJES Y DISFRACES TRADICIONALES	25	BUENO
CONOS Y PLATILLOS	30	BUENO
JUEGOS DE MESA RECREATIVOS	50	BUENO



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SALON DE DEPORTES:



2.15. Horarios De Practicas

El horario de prácticas está sujeto a la realización de unas guías, A las guías que se les da cada semana en la institución educativa colegio Andrés Bello; en las cuales los estudiantes resuelven y hacen la práctica de la guía y posteriormente envían los videos al docente de la asignatura.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.16. Matriz DOFA

La matriz DOFA, fue la herramienta seleccionada para analizar la situación actual de los estudiantes del Grado Sexto a Once de la institución educativa colegio Andrés Bello, frente a la práctica de actividad física en tiempos de cuarentena. Estas herramientas de diagnóstico, cuyas siglas en español corresponden a Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas; es un método de uso común en todos los ámbitos (Educativo, Empresarial, entre otros.), Porque permite analizar de forma colectiva y ágil, para tratar un problema desde múltiples perspectivas. (Serna, 2008).

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
Los alumnos de la institución son la gran mayoría de un barrio de escasos recursos, por lo tanto, no tienen la oportunidad de hacer prácticas de la actividad física en sus casas; igualmente no cuentan con los implementos deportivos necesarios para la práctica en casa.	Brindarles un manejo didáctico adecuado y conciso para lograr captar el interés mutuo en el cuidado del cuerpo y la importancia de llevar un cuerpo en continua práctica de actividad física.
FORTALEZAS	AMENAZAS
Trasmitir toda la información necesaria a la planta docente con el fin de que sea un trabajo mancomunado para identificar los beneficios que llevan a establecer y realizar la actividad física en casa.	La no práctica de actividad física o no llevar un estilo de vida saludable traerá sedentarismo por parte de los estudiantes de todos los grados de la institución educativa colegio Andrés bello.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. CAPITULO II

3.1. Título.

Guía de Ejercicios para el desarrollo de hábitos y/o acondicionamiento físico deportivo como ayuda fundamental para motivar los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes octavo grado de la institución educativa colegio Andrés Bello.

3.2. Objetivos.

3.2.2. Objetivo general.

Proponer una guía de ejercicios para el desarrollo de hábitos y/o acondicionamiento físico deportivo como ayuda fundamental para motivar los hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes de octavo grado de la institución educativa colegio Andrés Bello.

3.2.3. Objetivo Específicos.

Fortalecer el acondicionamiento físico en los estudiantes de la institución en tiempos de pandemia.

Orientar a los estudiantes a una iniciación deportiva e incentívalos a practicar alguna disciplina deportiva una vez culminada la pandemia.

Diseñar ejercicios físicos e ejercicios deportivos para la mejora de la condición física deportiva.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Motivar a los estudiantes a cuidarse físicamente y a la importancia que tiene practicar actividad física constantemente.

3.3.Descripción del problema.

Covid-19, Emergencia sanitaria. Donde se recomendó el distanciamiento social y el mantenerse en las casa para evitar el contagiarse. Esto hace que resulte muy difícil mantenerse activo y en constante movilidad. El no permitir que las personas salieran a realizar actividades diarias dispuso a que niños, jóvenes y adultos sean aún más sedentarios. El hogar se convirtió en el único espacio físico donde realizan actividades escolares, laborales, recreativas, ejercicios y de ocio (actividades que realizaban en su tiempo libre). Ya pasado más de un año con el que estamos viviendo con el covid-19 se ha logrado que las personas puedan salir a realizar actividades laborales pero cumpliendo con unas normas de seguridad para evitar contagiarse. De a poco hemos estado volviendo a la normalidad cotidiana pero con mucho cuidado.

Según la (OMS) Organización Mundial de la Salud: “El ejercicio físico regular es beneficiosos para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades al corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que puedan aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19. El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantener contacto con la familia y mantener una buena salud mental, la



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



práctica de ejercicios reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo”.

La problemática de este trabajo, es que la institución educativa colegio Andrés Bello cuenta con una plataforma en la cual el docente puede montar recordatorios de talleres a cumplir, noticias sobre la institución, entre otras aplicaciones, pero esta plataforma no permite que los docentes y los estudiantes mantengan clases vía internet, ya sea por medio de dicha plataforma. A esto debemos sumar que muchos de estos estudiantes son de zonas de escasos recursos y no cuentan con un acceso seguro a internet. Por lo tanto, los jóvenes o alumnos de la institución no realizaron ningún tipo de actividad física ni en su casa, ni en ningún espacio deportivo, ya que por la pandemia del covid19 los alumnos debieron permanecer aislados de cualquier espacio deportivo, pero gracias a que se ha ido disipando y se ha podido lograr un avance antes la pandemia se ha podido volver de a poco a la vida normal y la práctica deportiva cumpliendo con los protocolos de seguridad. Pero el tiempo que se estuvo en no práctica deportiva o movilidad cotidiana, trae consigo consecuencias tales como el sedentarismo, problemas de alimentación, malos hábitos de vida saludable, problemas de obesidad. Es por esto que por medio del trabajo de prácticas se ha diseñado una guía de ejercicios de desarrollo de hábitos y acondicionamiento físico deportivo, en la cual contiene una serie de ejercicios físicos y de práctica de un gesto técnico deportivo para que los estudiantes de la institución educativa colegio Andrés bello por lo mínimo practiquen de 1 a 2 horas actividad física en cualquier espacio de la casa o en los parques cumpliendo con las normas de seguridad y acompañado por sus padres. Así poder de a poco darle una vuelta a un estado físico estable y con ayuda a una iniciación deportiva.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.4. Marco Teórico

ANTECEDENTES:

INTERNACIONAL

Guijarro, Mayorga, Casado, Viciano (2020). En España. Realizaron una investigación titulada “Una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico solo mejora los niveles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable de condición física”. Donde plantearon como objetivo comparar el efecto de una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico en Educación Física sobre los niveles de actividad física y capacidad cardiorrespiratoria entre estudiantes con un perfil saludable/no saludable de capacidad cardiorrespiratoria. Ochenta estudiantes de 2º-3º curso de Educación Secundaria fueron asignados aleatoriamente al grupo control y grupo experimental. El grupo experimental, dividido en perfiles saludable/no saludable, realizó una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria. El grupo control trabajó un contenido diferente durante el mismo tiempo y con la misma frecuencia, pero sin hacer hincapié en la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria. Antes y después de la intervención, la capacidad cardiorrespiratoria se evaluó objetivamente mediante el test de ida y vuelta de 20 metros. Los niveles de actividad física fueron medidos objetivamente a través de un pulsímetro durante las clases de Educación Física. Ambos perfiles tuvieron mayores niveles de actividad física durante



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



las clases de Educación Física que el grupo control ($p < .001$). Sin embargo, solo los estudiantes con un perfil no saludable mejoraron significativamente sus niveles de capacidad cardiorrespiratoria tras la unidad didáctica ($p < .01$). Aunque una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico parece tener un efecto similar en los niveles de actividad física de todos los perfiles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes, solo mejora la capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable.

NACIONAL

Caro-Freile & Cobos (2017) realizaron una investigación titulada: “**Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios**”, tuvo como objetivo la revisión de la literatura a cerca de la actividad física como entidad fisiológica que hace referencia al movimiento corporal que genera gasto energético, su práctica frecuente mejora las funciones físicas y mentales; el transporte activo, las actividades cotidianas y la recreación corresponden a la forma más común de actividad física. En Colombia la mayor parte de la población es inactiva, los niños son más activos, pero esta condición disminuye con la edad, el porcentaje de universitarios que realizan actividad física es bajo, esta práctica está condicionada por la motivación interna, la condición física, la disponibilidad de tiempo y el soporte social. El gusto por el deporte, el espíritu competitivo, el mejoramiento de la imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



para la salud son factores motivadores para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios; por otra parte la pereza, el miedo a lesionarse, la escases de escenarios deportivos y la inseguridad del entorno son las barreras más frecuentes para la realización de actividad física en esta población.

LOCAL

García, (2012). En Pamplona, Norte de Santander. Realizo una investigación titulada “LA APTITUD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER, COLOMBIA”. Donde planteo su objetivo en cómo implementar el programa de actividad física para el mejoramiento de la condición física y el estilo de vida saludable en los adultos mayores de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander. La metodología que utilizaron consto de dos fases las cuales se presentaban en forma progresiva aumentando el grado de dificultad y se desarrollan en tres grandes etapas, una inicial donde se busca desarrollar las capacidades básicas a través de calistenias, una intermedia con el objetivo de potenciar los movimientos corporales básicos de cada uno de los adultos mayores y una fase final que busca mantener las cualidades neuromotrices, preservando así los beneficios de la actividad física. Cada sesión contemplo 4 fases básicas para la realización del ejercicio, iniciando con el calentamiento definido como el conjunto de ejercicios que se realizan antes de toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de preparar al organismo ante el



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



esfuerzo y prevenir posibles lesiones osteomusculares. Esta investigación aporta un modelo de programa para el mejoramiento de la condición física y estilos de vida saludable, además de cómo debe ir estructurado un programa de actividad física o acondicionamiento físico.

3.5. Bases Teóricas

Damos presentación al soporte teórico que respalda la investigación que tiene como título, “Guía de Ejercicios para el desarrollo de hábitos y/o acondicionamiento físico deportivo como ayuda fundamental para motivar los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa colegio Andrés Bello”.

A continuación vamos a dar soporte de algunos autores sobre guía, deporte y la importancia de la práctica de actividad física.

La guía se puede definir por muchos autores como:

Para García Aretio (2002, p.241) La Guía Didáctica es “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el de que pueda trabajarlos de manera autónoma”.

Mercer, (1998: p. 195), la define como la “herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos”.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Estos autores nos permiten dar un buen soporte verídico que la guía es un material educativo que nos permite dar el aprendizaje de una manera más autónomo a través de unos recursos más especificados y didácticos.

La educación física se puede definir por muchos autores como:

La educación física será precisamente que, ante todo, es educación; mientras que su características específicas y particulares se centra en que esta educación se establece utilizando el movimiento y su estructura como herramienta. No será, por tanto, una educación de lo físico, sino a través de lo físico; por lo tanto, textualmente Del Rio y Rosa (1989), señalan la educación física como:

”La educación física es ante todo y sobre todo, educación y que ese adjetivo que acompaña al sustantivo tiene no la misión de calificar este aspecto de la educación: educación de lo físico, sino que acompaña al nombre apellidándolo, en un intento de decir que es educación que se vale de otro medio (movimiento corporal) para alcanzar su fin de perfeccionamiento”.

Según Navarro, 1975 la educación socio-sanitaria es: “el conjunto de experiencias que contribuyen a crear hábitos y actitudes que afectan a la salud individual y colectiva. Hábitos y actitudes que necesariamente deben ser comunes a la colectividad”.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Hábitos y estilos de vida saludable para algunos autores.

Según Henderson y cols, 1980. Define los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”.

En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”.

En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseo más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grande encuestas sociológicas efectuadas (levy y anderson. 1980).

Estas definiciones nos hablan de un estilo de vida saludable por medio de la alimentación y la actividad física más un buen tiempo de descanso, nos da una forma de hábitos y estilo de vida saludable muy buena.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.6. Bases Legales

Constitución política de Colombia 1991

ARTICULO 67°: La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social: con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.” Aparte de ser un derecho, también debe de formar al 16 colombiano en el respeto a sus derechos humanos, a la paz y democracia en todo su entorno tanto educativo como laboral para su mejoramiento cultural.

Ley 181 de Enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física

ARTICULO 1°: Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la política de desarrollo Nacional de la Educación Física.

ARTICULO 1º: En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

ARTICULO 2º: Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. CAPITULO III



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cartilla metodológica

Ejercicios para el desarrollo de habilidades y/o acondicionamiento físico deportivo como ayuda fundamental para motivar los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de Octavo grado de la institución educativa colegio Andrés bello.

Miguel Ángel Lozano Higuera

COD. 1090501945

TUTOR: Bryan Peña

SUPERVISORA: Yina Esmeralda Rangel Sandoval

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTA DE EDUCACION

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS

EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2021-1



"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

1



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Contenido

INTRODUCCION:	3
1. OBJETIVOS	4
1.1. Objetivo general:	4
1.2. Objetivo específico:	4
2. ACTIVIDAD #1	5
(CLASE 1: acondicionamiento físico)	5
3. Actividad #2	11
(CLASE 2: Acondicionamiento físico)	11
4. ACTIVIDAD #3	17
(CLASE 3: DEPORTE VOLEIBOL)	17
5. ACTIVIDAD #4	23
(CLASE 4: DEPORTE VOLEIBOL)	23
6. ACTIVIDAD #5	25
(CLASE 5: DEPORTE VOLEIBOL)	25
7. ACTIVIDAD #6	27
(CLASE 6: Acondicionamiento físico, funcional)	27
8. ACTIVIDAD #7	31
(CLASE 7: Acondicionamiento físico, cardiovascular)	31
9. ACTIVIDAD #8	36
(CLASE 8: activación y ejercitación de los paquetes musculares)	36
10. WEB grafías:	39



"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

2



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCION:

El contenido que presentamos en la cartilla, consta de 8 de ejercicios principales que están plasmados en los planeadores que se deben realizar por clases los cuales van a ayudar al desarrollo de habilidades motrices y acondicionamiento físico de los niños de la institución educativa. Los planeadores están formados por (3) tres partes para dar un orden y un desarrollo de la clase de buena manera, las cuales estas están formados por: un inicio, un desarrollo y una vuelta a la calma. En el inicio se va a realizar un calentamiento general ya sea con estiramientos o movimientos corporales, es decir, se va a activar el cuerpo de los estudiantes para dar paso al desarrollo de la actividad. El Desarrollo está compuesto con los ejercicios que hemos planteado ya sea para el desarrollo y/o mejora de habilidades motrices y acondicionamiento físico de los niños, estos ejercicios los pueden realizar en cualquier espacio de la casa o en un espacio amplio o en llegado caso en la institución educativa, los estudiantes van a trabajar con su mismo peso corporal o con los materiales que sean necesarios para la actividad. Por último, la Vuelta a la calma, la cual está constituida por los diferentes alargamientos y/o estiramientos de cada uno de los paquetes musculares para evitar fatiga acumulada y un relajamiento muscular.



"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

3



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo general:

- La cartilla contiene un propósito principal el cual es desarrollar la motricidad e incentivar a tener un acondicionamiento físico en los estudiantes y unos hábitos de vida saludable mediante la práctica de algún deporte o actividad física. Los ejercicios se van a desarrollar desde la casa o espacios amplios y se tendrá un control virtual con evidencias, ya que aún nos encontramos en pandemia por el (covid-19) aún no se puede retomar presencialmente en la institución.

1.2. Objetivo específico:

- Influir de buena manera en el Desarrollo de habilidades motrices de los estudiantes.
- Mejorar el acondicionamiento físico de los estudiantes por el tiempo sin actividad física por la pandemia.
- Incentivar a los niños a practicar algún deporte o actividad física en su tiempo libre.



"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

4



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

60



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. ACTIVIDAD #1

(CLASE 1: acondicionamiento físico)

Objetivo: Adaptación y/o fortalecimiento del tren-superior de los estudiantes por medio de la actividad física, además de un conocimientos sobre algunos ejercicios para llevar un estilo de vida saludable.

Edades: recomendamos para alumnos de 8° a 11° grados.

RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS CLASES:

1. Tener ropa y calzado adecuado para iniciar la clase o sesión de educación física.
2. Seguir estrictamente las indicaciones dadas por el docente o entrenador.
3. Contar con un espacio cómodo y libre de obstáculos para ejecutar las series de ejercicios.
4. Si durante la realización de los ejercicios algún estudiante se siente mareado o se siente ahogado, debe para su trabajo físico, caminar despacio durante 2 minutos y estar totalmente de pie durante 60 segundos e intentar continuar con los ejercicios si se siente con las condiciones necesarias.
5. Para los ejercicios es recomendable que por grados se imponga un número de series o tiempo, ya que entre más mayor el grado pueden dar un poco más de ellos.
6. Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que repite un mínimo movimiento. La serie agrupan ciertos números de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.
Ejemplo: se van a realizar 4 series con 8 repeticiones de flexo-extensiones de brazos; entonces realizan una serie de 8 repeticiones de flexo-extensiones de brazos, luego descansa durante 25 segundos, posteriormente vuelve y realizan las otras 8 repeticiones hasta cumplir con las 4 series.
7. Pueden hidratarse entre repeticiones de los ejercicios.



"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

5



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Inicio de la clase: calentamiento

Duración: 12 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a realizar los ejercicios que se reflejan en el cuadro durante 2 minutos cada uno.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: PREPARACION FISICA (tren-superior)

- El desarrollo de esta actividad busca el fortalecer y tonificar la parte superior del cuerpo mediante 4 series de ejercicios con sus determinadas repeticiones o tiempo. Los ejercicios están constituidos por 5 movimientos los cuales van a trabajar los brazos, los hombros, la espalda y el abdomen.

PREPARACION FISICA:

1) Flexiones de codo (4 series x 8 repeticiones):

- Situar el cuerpo estirado, boca abajo y solo apoyado en el suelo por las palmas de las manos y las puntas de los pies.
- Las manos se abren y se adelantan demasiado: lo correcto es mantenerlas ligeramente por debajo de la línea imaginaria de los hombros, sin sacar los codos hacia afuera. De esta manera y visto desde arriba, los dos codos y la cabeza formarán un triángulo equilátero cuando se ha completado la flexión.



"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

6



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

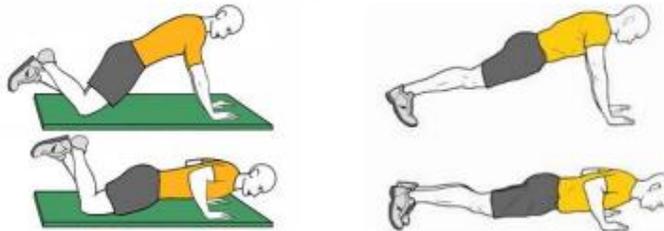


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- La cabeza se adelanta con respecto a la línea del cuerpo, situándola más cerca del suelo y provocando así que el recorrido de la flexión sea más corto. Lo correcto es que, vista de perfil, la cabeza esté perfectamente alineada con el torso y las piernas, de modo que la flexión de codos sea más amplia y efectiva.
- La espalda baja se eleva excesivamente, rompiendo la línea perfecta que deben formar las piernas y el torso. Esta posición incorrecta desplaza el esfuerzo a las piernas y lo descarga de los abdominales, pectorales y brazos, haciéndolo excesivamente "fácil". Sin embargo, lo correcto es mantener la línea recta entre cabeza, torso y piernas, lo que permite además un mayor trabajo de los glúteos
- Desde esta posición deberás flexionar los codos hasta que el pecho y la nariz queden muy cerca del suelo, a un centímetro aproximadamente, sin llegar a tocarlo
- Extiende los brazos de nuevo hasta alcanzar la posición inicial descrita más arriba y completar con las 8 repeticiones.



Nota: se puede realizar la flexo-extensión de los brazos de las dos formas, puesto que la primera imagen se puede asociar al iniciante en estos ejercicios y a la segunda a una persona avanzada.

2) La Planchas aeróbica: (3 series x 40 segundos)

1. El ejercicio se hace en el suelo. Boca abajo, apóyate en tus codos, tus antebrazos y la punta de los pies. Una vez en esta posición, contrae los abdominales lo más que puedas y todo tu cuerpo también. Lo más importante cuando haces el ejercicio de la plancha es no levantar o bajar los glúteos demasiado. El cuerpo tienes que estar lo más recto posible, en un eje horizontal. Para cambiar de posición, coloca delicadamente las rodillas en el suelo y despliega los brazos para pegarlos al cuerpo.



"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

7



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



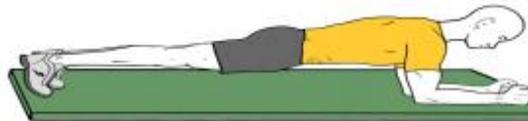
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



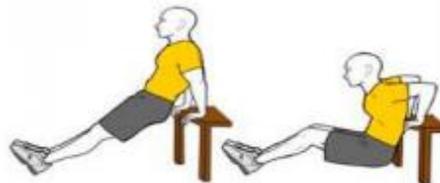
Durante el ejercicio no olvides controlar tu respiración, meter el vientre, no curvar la espalda y empujar el suelo con tus brazos.



3) Extensión de brazos en banco/silla (4 series x 12 repeticiones)

Usted necesita colocar un banco detrás de su espalda. Coloque sus manos en el banco que está justo detrás de usted. Sus dedos deben estar mirando hacia delante. Extienda sus codos y piernas mientras su trasero está cerca del banco. Retraiga sus omoplatos elevando su pecho hacia arriba. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN: Empezar a bajar doblando los codos hasta que estén a 90° mientras inhala. Contrayendo sus tríceps, empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala.



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

8



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

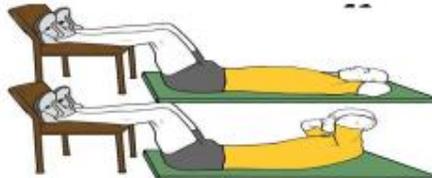
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4) Encogimiento abdominal con las rodillas flexionadas y apoyadas. (4 series x 25 repeticiones)

Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en una silla frente a usted o un muro. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN: Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Céntrese en un movimiento lento y controlado No separe la espalda baja del suelo cuando haga el ejercicio.



5) Curl de bíceps y press de hombros con botellas.(4 series x 15 repeticiones)

Seleccione el peso adecuado de las botellas. Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros con una botella a cada lado de las caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN: Contrayendo los bíceps, doble los codos totalmente mientras exhala. Extienda los brazos para empujar las botellas hacia arriba hasta que los codos estén extendidos. Las palmas deben mirar hacia delante Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Luego regrese a la posición inicial.



"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

9



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VUELTA A LA CALMA: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



"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

10



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. Actividad #2

(CLASE 2: Acondicionamiento físico)

Objetivo: Adaptación y/o fortalecimiento del tren-inferior de los estudiantes por medio de la actividad física, además de un conocimientos sobre algunos ejercicios para llevar un estilo de vida saludable.

Edades: recomendamos para alumnos de 8° a 11° grados.

INICIO DE LA CLASE: CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 2 minutos cada ejercicio y 30 segundos de recuperación.

- Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo.



- Elevación alternativa de los talones al glúteo



"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

11



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

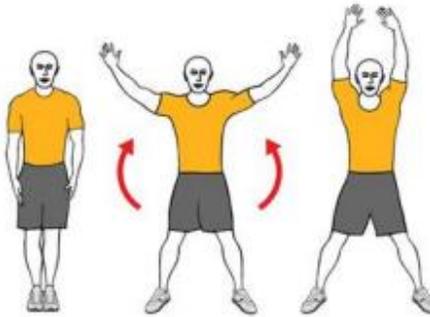
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de



- Jumping Jack



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

12



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

68



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: PREPARACION FISICA (tren-inferior)

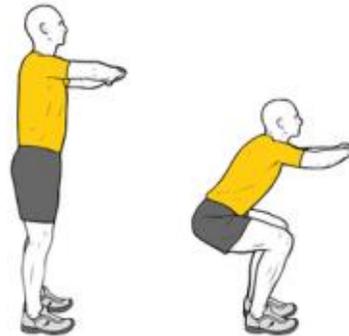
- El desarrollo de esta actividad busca el fortalecer y tonificar la parte inferior del cuerpo mediante 4 series de ejercicios con sus determinadas repeticiones o tiempo. Los ejercicios están constituidos por 5 movimientos los cuales van a trabajar el cuádriceps, el aductor, el glúteo, los gastrocnemio, femorales.

PREPARACION FISICA:

1. Sentadilla media (4 series de 25 repeticiones)

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la cadera. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado

EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.



"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

13



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

69



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Zancada lateral (4 series de 15 repeticiones)

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros

EJECUCIÓN:

Haga un paso lateral que separe su pie derecho del otro. Sus pies deben estar más anchos que el ancho de los hombros. Baje el cuerpo hacia el lado derecho doblando la rodilla y la cadera derechas y mientras mantiene la pierna izquierda ligeramente doblada. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con el otro brazo. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.



3. Zancada (4 series de 15 repeticiones)

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

De un paso adelante con su pierna derecha haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y, doblando sus rodillas, baje lentamente su cuerpo hacia abajo hasta que su rodilla derecha casi toque el suelo mientras inhala. Asegúrese de mantener la espinilla derecha perpendicular al suelo evitando el ascenso del talón. Empujando principalmente desde el talón, regrese a la posición inicial mientras exhala. Asegúrese de no mover el torso hacia atrás mientras realiza el ejercicio. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y



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

14



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



luego repita con la otra pierna. Mientras hace el ejercicio, mueva solo las piernas, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.



4. Media sentadilla y elevación de gastrocnemios (4 series de 15 repeticiones)

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la cadera. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas y levante los brazos hasta que los muslos y los brazos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones y al final del movimiento, levante los talones. Exhale durante el ascenso.



5. Caminata rápida (5 minutos)



"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

15



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones tren-inferior

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.

			
3/26 ref21 30 segundos SOLEO	2/26 ref24 30 segundos CUADRICEPS	3/26 ref25 25 segundos ISQUIOS	4/26 ref1 30 segundos
			
3/26 ref1 20 segundos CADENA POSTERIOR	4/26 ref23 20 segundos C/U CADENA LAT- INT	3/26 ref12 20 segundos C/U POSICION CABALLERO	4/26 ref14 10 segundos C/U ABDUCTORES



"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

16



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

72



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. ACTIVIDAD #3

(CLASE 3: DEPORTE VOLEIBOL)

Objetivo: explicación y práctica del golpe de dedos o colocación en voleibol. Se le dará una explicación de los golpes de dedos voleibol. Posteriormente se les dará tiempo para practicarlo durante la sesión 4 para evaluar al termine de la actividad #5.

Se evaluara:

- el golpe de dedos individual (50 golpes de dedos)
- Hacerlo en zig-zag
- Por parejas realizar (80 golpes de dedos)

INICIO DE LA CLASE: CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 5 minutos de trote y 5 minutos de elongaciones musculares.



"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

17



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARRO DE LA ACTIVIDAD: explicación de los golpe de dedos.

Golpe de dedos o colocación:

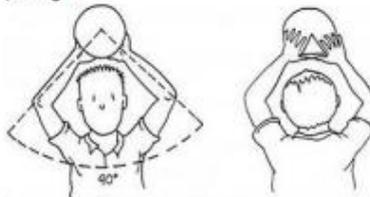
El Toque de Dedos o Colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón nos llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

- **Antes del contacto con el balón:** Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.
- **Contacto con el balón:** El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos. (falange distal).



"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

18



SC

"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!

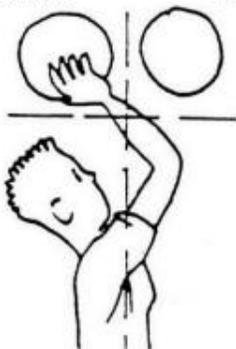


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **Amortiguación de la trayectoria del balón:** A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°. El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.
- **Proyección del balón:** Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:
Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.
Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.



- Frontal o hacia delante.
- De espaldas o hacia atrás.
- Lateral.



"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

19



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



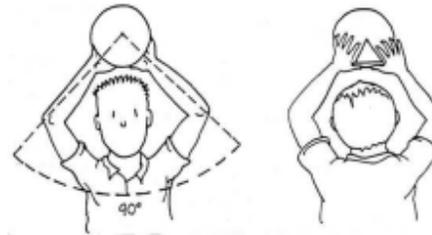
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL GOLPE DE DEDOS:

Individual:



- Coger el balón con la forma adecuada como viene en la foto de arriba
- Toque de dedos contra la pared. En primer lugar es conveniente hacerlos desde sentados para luego pasar a hacerlo de pie. Hemos de concienciar a nuestros alumnos en que se golpee con los dedos hacia arriba.
- Dejar botar el balón y meterse debajo para golpearlo haciendo le gesto que nos ocupa.
- Hacerlo por las líneas de un campo de baloncesto o fútbol-sala (para complicarlo podemos hacer que vayan hacia atrás un rato para luego pasar a hacerlo hacia delante).
- Hacerlo en zig-zag
- Hacerlo tumbado luego levantarse y volverse a tumbar (sentado y volverse a sentar).

Conforme vayamos viendo que nuestros alumnos dominan este gesto técnico, nuestros ejercicios han de ir encaminados a que se fijen más en los elementos que les rodean que en el propio gesto en sí, para obtener de este modo una mejor visión de sus compañeros cuando estén jugando un partido.



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

20



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

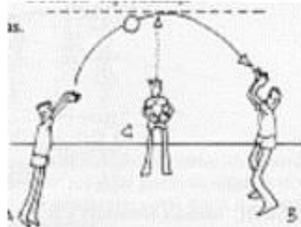


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por parejas:



- Pasar con un autopase previo posteriormente pasar a hacerlo seguido.
- Pases entre compañeros con red, es conveniente cada vez que se pasa retroceder algo para obtener una mejor visión.
- Con red ir haciendo autopases desde el fondo de la pista hasta la red y una vez allí pasársela al compañero que estará en frente, este a su vez hará lo mismo.
- 2 filas ir pasándose la pelota con toque de dedos mientras que avanzan.
- Uno en frente de otro con un balón cada uno, se pasa con bote mientras que el otro da toque de dedos, luego cambian, uno da el bote y el otro realiza el gesto, el ejercicio se realiza todo seguido. Es importante destacar que este ejercicio es el más complicado de los que se describen aquí, lo conveniente sería realizarlo cuando los alumnos/as posean un nivel técnico elevado.

NOTA: las actividades y el tiempo los escoge el docente, es necesario que los estudiantes les quede claro en esta clase como ejecutar el golpe de dedos para que puedan practicar al terminar esta clase y durante la clase 4, para evaluar en la 5.

Los estudiantes al finalizar la clase deben ubicar los balones de voleibol en la bolsa, en llegado caso se encuentre un balón por fuera el grupo pagara con un castigo fisico. Que escogerá el docente.



"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

21



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

77



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones.

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



"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

22



SC

"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

78



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. ACTIVIDAD #4

(CLASE 4: DEPORTE VOLEIBOL)

Objetivo: acondicionamiento físico, práctica y mejora del golpe de dedos.

INICIO DE LA CLASE: ACONDICIONAMIENTO FISICO

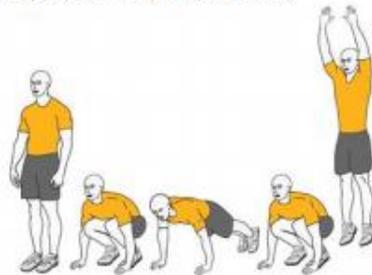
Duración: 30 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 30 minutos unos ejercicios como acondicionamiento físico para dar inicio a la práctica del golpe de dedos.

- Jumping Jack: (5 series de 1 minuto)



- Carrera continua (10 minutos)
- Burpees(4 series de 8 repeticiones)



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

23



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARRO DE LA ACTIVIDAD: práctica y corrección de los golpe de dedos.

Objetivo: durante el desarrollo de la clase los estudiantes van a practicar el golpe de dedos y mostraran al docente su avance y este les va a corregir su golpe. Además de al inicio del desarrollo de la clase les dará las pautas que se van a realizar en la evaluación.

- el golpe de dedos individual (50 golpes de dedos)
- Hacerlo en zig-zag
- Por parejas realizar (80 golpes de dedos)

Al finalizar la clase, antes de ir a los estiramientos el docente les recordara, que la próxima clase será la evaluación.

VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones.

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



"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

24



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

80



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6. ACTIVIDAD #5

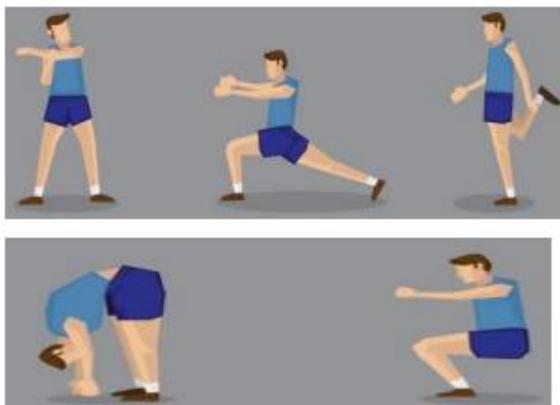
(CLASE 5: DEPORTE VOLEIBOL)

Objetivo: Evaluación golpe de dedos.

INICIO DE LA CLASE: Elongaciones musculares

Duración: 10 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 5 minutos de trote y 5 minutos de elongaciones musculares.



DESARRO DE LA ACTIVIDAD: Evaluación golpe de dedos.

Objetivo: El docente les dará 10 minutos más para que los estudiantes practiquen los golpes, después de este tiempo ellos por voluntad propia con su pareja van pasando a realizar la evaluación, el llegado caso que no pasen después de los 10 minutos el docente procese a llamar por orden de lista y este pasara con la pareja.



"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

25



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- (Durante el desarrollo de la evaluación los demás estudiantes pueden practicar a un lado de la cancha sin interrumpir la evaluación de los otros).

Se evaluara de la siguiente manera:

- el golpe de dedos individual (50 golpes de dedos) ponderado (2.0)
- Hacerlo en zig-zag. ponderado (1.5)
- Por parejas realizar (80 golpes de dedos) ponderado (1.5)

NOTA: el docente decide si quiere que pase una sola pareja o pasen hasta 3 parejas al tiempo, ya queda en la capacidad e ingenio del docente a la hora de evaluar.

El resultado de los golpes tiene un ponderado el cual el docente. Al final sumara y dará la nota final de la evaluación.

VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones.

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



"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

26



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7. ACTIVIDAD #6

(CLASE 6: Acondicionamiento físico, funcional)

Objetivo: circuito funcional y recuperación golpe de dedos.

INICIO DE LA CLASE: Elongaciones musculares

Duración: 12 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a realizar los ejercicios que se reflejan en el cuadro durante 2 minutos cada uno.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Circuito físico

- El desarrollo de esta actividad busca el fortalecer y tonificar del cuerpo mediante 4 series de ejercicios con sus determinadas repeticiones o tiempo. Los ejercicios están constituidos por 5 movimientos los cuales van a trabajar el sistema cardiovascular.



"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

27



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Ejercicio 1: jumping Jack



- Ejercicio 2: saltar cuerda



- Ejercicios 3: carrera



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

28



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

84



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

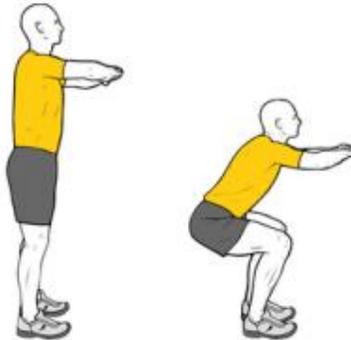


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Ejercicios 4: sentadilla media



NOTA: los ejercicios se van a realizar continuamente. Es decir, van a llevar un tiempo por ejercicios de 1 minuto y medio. De recuperación van a tener 40 segundos para realizar el siguiente movimiento. Van a realizar 3 series.

Ejemplo: inicia con el jumping Jack lo van a realizar durante un minuto y medio (1:30 segundos) el profesor sonara el silbato para cambiar a la siguiente estación que será la de saltar cuerda (1:30 seg) una vez allí van a descansar 30 segundos para comenzar hacer el movimientos, el profesor sonara el silbato para iniciar el movimiento durante (1:30 seg) el profesor sonara el silbato para cambiar a la siguiente estación.



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

29



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones.

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



NOTA: al finalizar los estiramientos el profesor realizara la recuperación de los estudiantes que perdieron la evaluación si ellos desean realizarla.

(Solo se podrá hacer un punto de los que se evaluaron)



"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

30



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



8. ACTIVIDAD #7

(CLASE 7: Acondicionamiento físico, cardiovascular)

Objetivo: fortalecimiento del sistema cardiovascular de los estudiantes por medio de la actividad física, además de un conocimientos sobre algunos ejercicios para llevar un estilo de vida saludable.

INICIO DE LA CLASE: CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 5 minutos de trote y 5 minutos de elongaciones musculares.



"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

31



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

87



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Circuito cardiovascular

- El desarrollo de esta actividad busca el fortalecer y tonificar del cuerpo mediante 4 series de ejercicios con sus determinadas repeticiones o tiempo. Los ejercicios están constituidos por 5 movimientos los cuales van a ayudar al sistema cardiovascular para que los estudiantes se sientan sanos y con buenas energías para realizar alguna actividad física.
- Jumping Jack (4 series de 50 repeticiones)



- Ejercicios 4: sentadilla media (4 series de 25 repeticiones)



"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

32



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Ejercicio 2: saltar cuerda (4 series de 60 saltos)



- Plancha con apoyo en rodillas(4 repeticiones de 40 segundos)



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

33



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Tijeras en posición supino (4 series de 40 segundos)



"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: 9682750

34



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

90



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VUELTA A LA CALMA: Estiramiento/elongaciones.

- se van a realizar los estiramiento/elongación muscular de los músculos que trabajamos principalmente.



"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

35



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



9. ACTIVIDAD #8

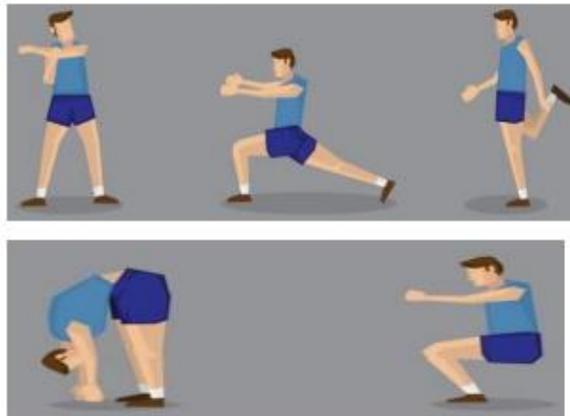
(CLASE 8: activación y ejercitación de los paquetes musculares)

Objetivo: la activación y fortalecimiento de los diferentes paquetes musculares del cuerpo humano.

INICIO DE LA CLASE: CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

Descripción: el calentamiento es la parte principal para dar una activación de los grupos musculares del cuerpo para evitar alguna lesión y realizar las actividades de buena manera. En este caso vamos a trabajar durante 5 minutos de trote y 5 minutos de elongaciones musculares.



"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

36



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

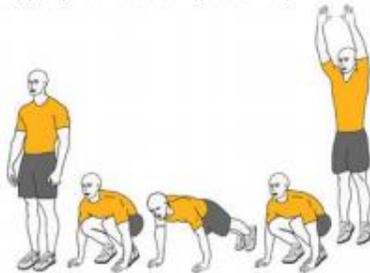


DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: fortalecimiento del cuerpo

- Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo. (4 series de 1 minuto)



- Burpees(4 series de 8 repeticiones)



"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

37



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

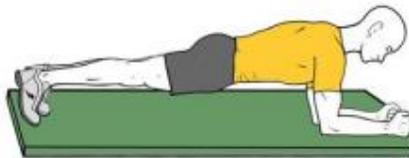


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Plancha con apoyo de brazos (4 series de 40 segundos)



- Jumping Jack (4 series de 30 repeticiones)



Nota: en esta ocasión trabajamos a ritmo suave, lo importante es que se obtenga una activación de los principales paquetes musculares y fortalecimiento.



"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: 9682750

38



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



10.WEB grafias:

- <https://www.fevochi.cl/2010/02/25/tecnica-del-toque-de-dedos-en-el-voleibol/#:~:text=Descripci%C3%B3n%20t%C3%A9cnica%3A,estar%20separados%20y%20casi%20extendidos.>
- <https://kantxa.eus/deporte-y-salud/>
- <https://www.entrenamientos.com/ejercicios>



"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

39



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

95



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. CAPITULO IV

5.1. Actividades extracurriculares

En el transcurso de la realización de la práctica docente integral en la Institución Educativa Colegio Andrés Bello, no se pudo realizar actividades extracurriculares; ya que la institución permaneció cerrada por la pandemia del covid-19, además de no contar con una plataforma informática en la cual se puedan realizar reuniones virtuales o dichas actividades y también el caso de la mayoría de los estudiantes de la institución que no cuentan con buenas condiciones para poder conectarse y realizar estas actividades.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Es aislamiento que se vivió por producto de la pandemia del covid-19 produjo con ellos otra enfermedad como lo es el sedentarismo en los estudiantes por no practicar o realizar alguna actividad física.
- La institución educativa colegio Andrés Bello no cuenta con una plataforma informática donde se puedan realizar clases virtuales, donde el docente puede tener un mejor control de los estudiantes y mejor rendimiento en los temas a tratar durante el periodo escolar. A este problema se le suma el que la mayoría de los estudiantes pertenecen a una zona de muy bajos recursos y no cuentan con medios (electrónicos e internet) aptos para interactuar en las clases.
- La gran mayoría de estudiantes colocaron de su empeño para realizar las actividades propuestas en las guías de educación física, que los ayudó a mejorar su condición física y psicológica, ya que con la realización de las actividades físicas ellos encontraron una manera de distraerse en casa, además de cuidar de su salud física y mental.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Bibliógrafas:

José miguel Fernández porras. (2009), “la importancia de la educación física en la escuela.

Diario Concepción, (2020). Ejercicio físico en tiempos de cuarentena. [Online].

Diario Concepción, (2020). En tiempos de cuarentena, el mejor gimnasio es la casa. [Online].

Guijarro, Mayorga, Casado, Viciano (2020). En España. “Una unidad didáctica intermitente de acondicionamiento físico solo mejora los niveles de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes con un perfil no saludable de condición física”.

Caro-Freile, A., & Cobos, R. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary*, 14(2), 204-211.

García, (2012). En Pamplona, Norte de Santander. “LA APTITUD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER, COLOMBIA”.

Ruth Marlene Aguilar Feijoo,(2004) Ecuador.” La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL”. Pp179-192.

Marco teorico.(s.f). tesisenred.net. Recuperado 6 de septiembre de 2020, de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante3de9.pdf?s>



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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