



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



**Informe de Prácticas Formativas**  
**Centro Educativo Rural la Sagrada Familia**

Alberto Elías Zedan Ochoa  
Docente en Formación



Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes  
Universidad de Pamplona  
Nombre de profesor o instructor  
Wilson Guerrero



SC-CER96940



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

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



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



**Informe de Prácticas Formativas**  
**Centro Educativo Rural la Sagrada Familia**



Alberto Elías Zedan Ochoa  
1065664900  
Docente en Formación

Cristian Bautista  
Asesor

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes  
Universidad de Pamplona  
Marzo, 17, 2021



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Tabla de contenido

Introducción.....	7
Capítulo I.....	8
Diagnostico institucional .....	8
Centro Educativo Rural la Sagrada Familia .....	8
Reseña Histórica .....	8
Proyecto Educativo Institucional .....	8
Marco Legal .....	9
Horizonte Institucional .....	10
Principios Institucionales .....	11
Horizontes.....	12
Perfil.....	13
Del Directivo .....	13
Del Docente .....	13
Del Padre de Familia .....	15
Del Estudiante.....	15
Del Egresado .....	16
Organigrama Institucional .....	17
Cronograma institucional .....	17
Símbolos Institucionales .....	19



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Escudo de la Institución .....	19
Manual de Convivencia.....	19
Objetivos.....	19
Generales.....	20
Específicos.....	20
Caracterización .....	20
Lema Institucional.....	21
Principios orientadores de convivencia.....	21
Principios Institucionales para la convivencia .....	21
Derechos y Deberes .....	22
Derechos de los Estudiantes.....	22
Deberes de los Estudiantes.....	23
Deberes de los Docentes .....	25
Derechos de los Docentes y el Directivo Docente .....	26
Faltas de los Docentes y el Directivo Docente.....	26
Derechos de las Familias.....	27
Deberes de las Familias .....	27
Ley del Menor.....	28
Uniformes .....	29
.....	29
Inventario Infraestructura .....	30
Salón Deportes.....	30



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



.....	31
.....	31
Horarios .....	31
Matriz Dofa .....	32
Capitulo II.....	33
Propuesta Pedagógica .....	33
Objetivos.....	33
Objetivo General.....	33
Objetivos Específicos. ....	33
Problema de Investigación .....	34
Descripción del Problema .....	34
Justificación .....	35
Marco teórico .....	37
Educación rural .....	39
La Educación Física .....	40
Desarrollo Físico y Psicosocial del adolescente .....	41
Habilidades motoras.....	42
Población .....	45
Capitulo III.....	46
Informes de los procesos curriculares .....	46
Diseño.....	46
Ejecución.....	46



*"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!*



Capitulo IV.....	112
Actividades interinstitucionales.....	112
Capitulo V.....	114
Formatos de evaluación .....	114
Conclusiones.....	121
Anexos .....	122
Bibliografía.....	128



SC-CER96940



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

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



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



## Introducción

El presente informe se basa en el desarrollo profesional que se ha tomado a lo largo del tiempo en la universidad de Pamplona, basando en las necesidades de la población y la responsabilidad que tenemos como docente en el área de educación física aportando nuestro conocimientos para el bien de la comunidad.

Sabemos que esta carrera no la toman muy en serio a nivel escolar por parte del gobierno pero lo que no sabe es que son una de las primordiales desde la temprana edad donde se fortalecen las capacidades básicas de los niños, y con esta pandemia hace que los docentes en educación física busquen la manera de tenerlos activos y seguir fortaleciéndose esas capacidades.

Entonces de esta manera se basa en buscar las estrategias para llegar al hogar de cada niño y de esta manera brindarle una clase de educación física con calidad para su buen desarrollo motoriz para de esta manera llevar una práctica profesional integral y siempre mostrando la calidad y compromiso con la carrera para de esta manera siempre brindar los mejores beneficios para todos.



SC-CER96940



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

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



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



## Capítulo I.

### Diagnostico institucional

#### Centro Educativo Rural la Sagrada Familia

##### Reseña Histórica

La construcción del Proyecto Educativo Institucional (PEI) del CER La Sagrada Familia, del municipio de Mutiscua, nace debido al proceso de fusión de los CER La Caldera y San José del Pino, y por ende, a la necesidad de construir visiones unificadas en torno al quehacer educativo. Es así que surge como resultado de un proceso concertado y autónomo de la comunidad educativa rural constituida según las orientaciones legales, partiendo de necesidades, realidades y problemáticas de cada sede educativa y su contexto.

Se erige entonces, desde la diferencia, pero construyendo concepciones del tipo de individuo que se desea formar, metodologías, intencionalidades y procesos pedagógicos y didácticos unificados con el fin de ofrecer una educación de calidad y pertinente para el entorno rural en el que se desenvuelven todas las sedes educativas que forman parte del nuevo CER. La estructura básica del PEI, comprende cuatro componentes: El conceptual, el pedagógico, el administrativo y el comunitario, cada uno con procesos que definen puntos básicos en el logro del horizonte institucional, la formación integral de sus estudiantes, la organización de la institución y el trabajo comunitario.

##### Proyecto Educativo Institucional

Las prácticas pedagógicas flexibles ajustadas a las necesidades y expectativas de los estudiantes, se convierten en una estrategia que permite la inclusión de todos los niños en edad escolar al sistema educativo. El PEI como proceso facilita y promueve la investigación,



*"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!*



aumenta las oportunidades para la apropiación de saberes y conocimientos sobre lo que ocurre en la escuela y en la sociedad, mejora la interacción comunicativa, y permite que el Centro se involucre en los procesos de análisis, investigación, comunicación y participación de la construcción del sentido y significado de la vida escolar.

### Marco Legal

Los ejes legales fundamentales para el funcionamiento del Centro son: La Constitución política de 1991 en su artículo 67 establece que la educación es un derecho de cada persona y un servicio público que tiene una función social. La educación debe ser integral y son: El estado, la sociedad y la familia los responsables de la educación que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo un año de preescolar y nueve de educación básica.

La declaración universal de los derechos humanos. Art. 26: Toda persona tiene derecho a la educación. Esta debe ser gratuita y obligatoria al menos en la fase elemental.

La ley 115 de 1994 se fundamenta en los principios de la constitución política y señala las normas generales para regular el servicio público de la educación. Considera que la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad de sus derechos y sus deberes. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles de preescolar, básica (Primaria y secundaria) y media.

- Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015 Único Reglamentario del Sector Educativo.
- Ley 60 de 1993. Art 151 y 288 sobre competencias, responsabilidades y obligaciones del estado Ley 715 de diciembre 21 del 2.001 Por el cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias.
- Ley 99 de 1993 Ley del medio ambiente El Decreto 1860 de agosto 3 de 1994 Por el cual se reglamenta parcialmente La Ley 115 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.
- Decreto 0287 del 1 de febrero del 2017 creación del Centro educativo. Decreto 0215 de 1994 Sobre criterios generales para la evaluación del rendimiento académico.
- Resolución 356 del 18 de mayo del 2.005 Establece el plan de emergencias escolares amenazas, brigadas y simulacros.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Decreto 1286 del 27 de abril del 2.005 Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados.
- Ley de la juventud. Resolución 1515 del 03 de julio del 2003. Por la cual se establecen las directrices, criterios, procedimientos y cronograma para el proceso de asignación de cupos y matrícula de los establecimientos del sector oficial.
- Decreto 1278 DEL 2002 Nuevo estatuto docente.25 Ley 1620 de marzo de 2013 que creó el “Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos y la Prevención y la Mitigación de la Violencia Escolar.

### Horizonte Institucional

Una vez ubicadas las realidades comunitarias en su devenir histórico y geográfico (zona estratégica del nudo de Santurbán, zona de alta montaña); determinadas también las necesidades naturales, sociales y culturales de la comunidad, se define la propuesta conceptual que orienta el quehacer educativo y que se constituye en generadora de todas las dinámicas escolares. Esta propuesta busca su instalación en el imaginario colectivo de la comunidad educativa:

### Filosofía

formación integral orientada a la investigación como reflexión crítica y a la construcción de conocimientos, actitudes y valores que promueven el desarrollo humano sostenible en el marco y manejo de la convivencia armónica y de la gestión de la problemática de su entorno mediante el uso de tic y recursos del medio. Lema: Sabiduría, Emprendimiento, Alegría y Reflexión.

### Visión

El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia en el año 2022, se visualiza como una institución significativa; en lo pedagógico, ambiental, cultural, productivo y humano; con proyección al municipio, departamento y la nación.

### Misión



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia ofrece a la comunidad, una educación integral, fundamentada en: La adquisición y desarrollo de las competencias básicas, los proyectos pedagógicos transversales, la convivencia pacífica, la investigación como estrategia pedagógica y la incorporación de las nuevas tecnologías construyendo herramientas para lograr una mejor calidad de vida, transformando la cultura productiva en armonía con el hombre y con el medio ambiente.

### Principios Institucionales

Se propende por una educación integral que incluya los factores científicos, sociales, económicos y culturales indispensables en la formación del futuro ciudadano y que promueva la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en las decisiones y acciones del CER. Una formación ciudadana basada en la paz, la convivencia y la solución pacífica de los conflictos y la regulación de las relaciones entre todos los miembros de la comunidad con el propósito de educar en y para la vida sin distinción de raza, credo o posición social. Para lograrlo se plantean como principios institucionales:

- El proceso de construcción del conocimiento debe ser atendido desde la didáctica, en contextos significativos.
- La educación rural debe tener un alto nivel de calidad en lo relacionado con aprendizajes básicos, conocimientos, materiales de trabajo, herramientas tecnológicas y saberes necesarios para el desarrollo humano.
- Nuestro currículo incluye en sus planes de trabajo y en general, las actividades culturales y productivas del medio como herramienta en la construcción de una comunidad campesina arraigada y en busca del mejoramiento continuo.
- Desarrollar procesos formativos integrales y transversales en la comunidad También es importante considerar unos ejes articuladores del Proyecto Educativo Institucional que son los siguientes:
- El problema ambiental y de contexto y las necesidades educativas; La democracia basada en el Contrato Social; La investigación en las actividades propias del entorno como lectura permanente de la realidad y cómo reflexión crítica; La expresión artística; La comunicación; Los derechos humanos, sexuales y reproductivos; La



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



prevención de riesgo (natural, físico y psicosocial); La ternura como principal instrumento para prevención de la violencia; La inclusión; El desarrollo de competencias laborales y organizacionales; El uso de las tic; El emprendimiento; La educación financiera; La movilidad segura.

### Horizontes

- A 2018 el CER contará con documento síntesis de lectura de contexto que incluya las 7 veredas que forman parte del CER.
- A 2019 se contará con un documento PEI donde se articulen los componentes educativos a partir de la realidad y problemática del contexto en un 90%.
- A 2019 el CER contará con un PEI construido, adoptado, implementado, desarrollado y re significado en un 95%.
- A 2022 se dispondrá de 1 documento con lineamientos teóricoconceptuales que orienten la labor educativa del CER
- A 2022 el 100% de los recursos económicos, humanos y financieros se habrán destinado al proceso de mejoramiento de la calidad educativa del CER.
- Al 2022 se habrá sistematizado el 95% de los proyectos transversales ajustados a la realidad y las necesidades de los estudiantes y la comunidad.
- Al 2022, el 80% de los estudiantes del CER estarán ubicados en nivel Alto en los resultados de pruebas SABER.
- A 2022 el 100% de los niños y niñas de la región que se encuentren en edad escolar, estarán matriculados en el Centro educativo.
- En el 2020 el CER continuará siendo una experiencia significativa en lo pedagógico, ambiental, productiva y humana.



SC-CER96940



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

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



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



## Perfil

### Del Directivo

Deberá poseer cualidades y características que le faciliten y garanticen eficiencia y eficacia en tan trascendente y paradigmática función; Entre las cuales podemos anotar las siguientes

- Instrucción y Conocimientos; Dominio técnico de las Técnicas y Métodos de Administración de Personal; Experiencia en el trato y manejo de personal; Conocimientos de Psicología; Amplia Cultura General; Cualidades Intelectuales; Inteligencia e Imaginación; Capacidad para Organizar; Habilidad para Ejecutar, Persuadir y Dirigir; Cualidades Morales y Sociales; Sentido de Responsabilidad; Honradez; Lealtad; Voluntad para recibir críticas; Prudencia y Serenidad; Don de Gente; Amabilidad y Cortesía

### Del Docente

Nuestros docentes son profesionales de la educación en constante proceso de reflexión y cambio. Ser un aprendiz permanente:

- Se inquieta y se hace constantemente preguntas sobre su quehacer pedagógico y trabaja de forma individual o colaborativa en la solución de éstas.
- No siempre tiene la respuesta “correcta”, sino más bien la capacidad de escuchar, cuestionar, explorar y construir esas “verdades” en la interacción con sus estudiantes y colegas
- Asume su desarrollo pedagógico como un proceso continuo, ya que la educación se mueve constantemente y es el docente quien debe estar dispuesto a revisar y actualizar su teoría y práctica pedagógicas. Participa y comparte constantemente en diferentes espacios académicos y pedagógicos.
- Reflexiona y aprende constantemente a través de la planeación, implementación y valoración de sus clases. Cuestiona, indaga, descubre, observa, toma decisiones e implementa soluciones para los procesos dados en su salón de clase.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Tiene confianza en sí mismo y la capacidad de asumir riesgos y aprender de ellos. Ser un mediador
- Se preocupa por los procesos de sus estudiantes, los apoya y los motiva constantemente, desarrollando en ellos actitudes autónomas.
- Con sus actitudes, promueve la lectura, la escritura, la enseñanza y el pensamiento crítico.
- Promueve el desarrollo de las habilidades y los talentos de sus estudiantes.
- Valida los conocimientos de sus estudiantes y parte de sus necesidades para planear, implementar y adaptar sus programas académicos.
- Promueve el aprendizaje desde diferentes perspectivas, sistemas de símbolos y áreas de conocimiento. Ser un investigador.
- Tiene un conocimiento profundo de su saber específico. Se preocupa por tener una fundamentación sólida sobre procesos y metodologías de enseñanza-aprendizaje.
- Tiene la capacidad de comunicar su pensar y su sentir para que las diferentes interpretaciones contribuyan a la comprensión amplia de propuestas que generen cambios.
- Desarrolla criterios para validar la investigación, principalmente la que se puede producir en su contexto más cercano, su salón de clase. Ser un pensador crítico.
- Busca ser promotor de cambios sociales a través de la transformación y el desarrollo personal, siendo coherente entre sus acciones como docente y lo que promueve desde su discurso.
- Aboga por sus estudiantes, sus colegas y la comunidad en general, tratando de promover las capacidades de éstos para generar ambientes apropiados del aprendizaje.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Asume el liderazgo en diversas situaciones, valorando y respetando los talentos y cualidades de los estudiantes y colegas para conjugarlos y lograr metas que beneficien a la comunidad.
- Se mantiene actualizado acerca de las leyes, normas y decretos generados desde el Ministerio de Educación y demás gremios relacionados con la educación en el contexto nacional e internacional

### **Del Padre de Familia**

Debe ser modelo ejemplar como primer educador de sus hijos; Responsable en la formación física e intelectual de sus hijos; Brindar un ambiente propicio y armónico para el buen desarrollo de sus hijos; Participa y anima a sus hijos para que se integren en las diferentes actividades del CER; Fomenta los valores y bases sólidas en la formación de la personalidad de sus hijos; Demuestra buenos principios a través de los modales para con sus hijos y la comunidad en general; Promueve el estudio y acatamiento del Manual de Convivencia.

Asiste a los eventos organizados por el Centro Educativo para padres de familia como: entrega de informes académicos, conferencias, reuniones individuales y generales; Apoya al Centro Educativo en su misión educativa, al demostrar entendimiento y respeto por las normas de convivencia establecidas.

### **Del Estudiante**

Ser un individuo racional e integral, con sentido crítico y analítico; Enfrentar con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social que le corresponda vivir; Autoestimarse, practicar la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren al actuar con racionalidad, justicia y honradez; Poseer los hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo integral de su personalidad que le permitan ingresar a la educación media y técnica y universitaria.

Poseer identidad y sentido de pertenencia a su región y su país; Crear y fomentar una conciencia de soberanía nacional; Ser capaz de respetar, practicar y defender los valores y derechos humanos a nivel individual y social en concordancia con la moral y las leyes del país; Adquirir una conciencia para la conservación protección y mejoramiento del medio



SC-CER96940



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

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



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



ambiente; Adquirir hábitos para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

### **Del Egresado**

- Elige y practica estilos de vida saludables
- Participa con responsabilidad en la sociedad
- Trabaja en forma colaborativa
- Piensa crítica y reflexivamente
- Aprende de forma autónoma •
- Se expresa y se comunica
- Se conoce y valora a sí mismo abordando problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- Cuida y protege el medio ambiente.



SC-CER96940



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

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

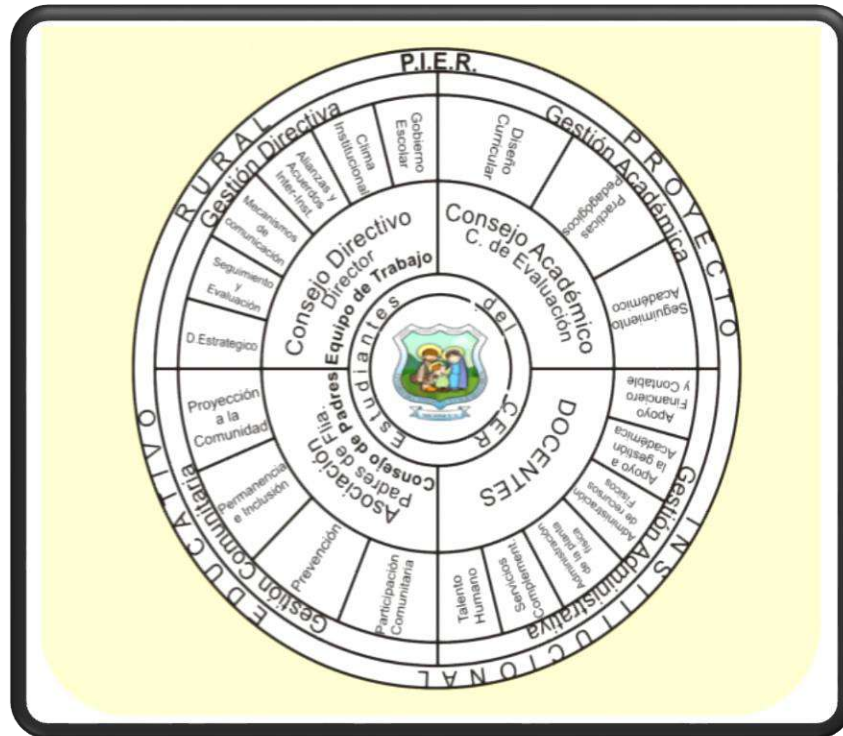




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Organigrama Institucional



## Cronograma institucional

- Emanado de la Secretaria de Educación departamental por resolución y adoptado por el Consejo Directivo del Centro Educativo:
- Son 40 semanas de actividad académica con estudiantes, 5 semanas de desarrollo institucional y 5 de vacaciones. La jornada escolar es el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a sus estudiantes en la prestación directa del servicio. Está condicionada a lo dispuesto en el artículo 85 de la Ley 115 de 1994 y el artículo 1 del Decreto 1850 del 2.002. HORARIO ESCOLAR.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- El horario de la jornada escolar será concertado con la comunidad educativa respondiendo a las necesidades de la misma, de las normas vigentes, el Proyecto Educativo Institucional y el plan de estudios. Se verá reflejado en la carga académica de cada sede.
- Intensidad horaria niveles horas semanales horas anuales preescolar 20 800 básica primaria 25 1000 básica secundaria 30 1200 periodos de clase.
- Los periodos de clase son las unidades de tiempo en que se divide la jornada escolar para realizar las actividades pedagógicas propias del desarrollo de las áreas obligatorias y optativas. Serán definidas al comienzo del año lectivo y pueden tener duraciones diferentes de acuerdo con el plan de estudios, siempre y cuando el total semanal y anual, contabilizado en horas efectivas, sea igual a la intensidad mínima definida.



SC-CER96940



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

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



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



## Símbolos Institucionales

### Escudo de la Institución



## Manual de Convivencia

### Objetivos

El Manual de Convivencia tiene como propósito fundamental el garantizar una convivencia armónica entre todos los actores escolares, también tiene un sentido formativo. Es un



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



instrumento que sirve a los objetivos de la educación de proporcionar a los educandos una formación en los valores morales, sociales y cívicos, aparte de la instrucción en el conocimiento de las ciencias y de la cultura que le permitan definir y reafirmar su personalidad y ejercer sus potencialidades

Son objetivos del manual de convivencia del CER los siguientes:

### Generales

- Promover el Contrato Social como herramienta de formación integral para el ejercicio de la ciudadanía.
- Formar en valores para un ejercicio responsable y ético de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- Establecer medidas de Bioseguridad que preserven la salud y la sana Convivencia en medio de la Pandemia Covid-19.

### Específicos

- Implantar la *asamblea de comunidad* como escenario para la construcción del *Contrato Social* mediante la generación de espacios permanentes de reflexión y construcción de acuerdos.
- Instalar en la cotidianidad procesos de ejercicio de la ciudadanía y los derechos humanos desde el patio de juego y en todos los demás escenarios escolares.
- Ofrecer espacios dinámicos para la participación comunitaria en los procesos de autorregulación institucional.
- Promover la formación en los valores para el ejercicio de la ciudadanía y el respeto de los derechos humanos y sexuales y reproductivos.
- Implementar las medidas de bioseguridad para mitigar el covid-19.
- Implementar las acciones necesarias para dar continuidad del servicio educativo en medio de la pandemia por medio del estudio en casa.

### Caracterización

El Centro Educativo Rural La Sagrada Familia, es de carácter, Oficial Departamental, constituido legalmente por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación del Departamento Norte de Santander, para impartir enseñanza formal en los niveles de



SC-CER96940



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

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



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



Educación: Preescolar y Básica en los ciclos de Primaria y Secundaria, con la metodología de escuela nueva, postprimaria y Telesecundaria.

Se encuentra ubicado en el Departamento Norte de Santander, municipio de Mutiscua. Su Código DANE es: 25448000066, su NIT: 901080434-3. Está compuesto por las sedes La Laguna, El Aventino, La Paradita, La Caldera, San José de la Montaña, La Concepción, San José del Pino, El Helechal y La Aradita.

### **Lema Institucional**

*Sabiduría Emprendimiento, alegría y reflexión.*

### **Principios orientadores de convivencia**

El Centro Educativo se apoya y fundamenta en un marco de doctrina que tiene como referentes: Los consagrados en la Constitución Política, en la Ley General de Educación con sus decretos reglamentarios y las normas que los sustituyan o modifiquen. Propende por una educación integral que incluya los factores científicos, sociales, económicos y culturales indispensables en la formación del futuro ciudadano y que promueva la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en las decisiones y acciones del CER. Una formación ciudadana basada en la paz, la convivencia y la solución pacífica de los conflictos y la regulación de las relaciones entre todos los miembros de la comunidad con el propósito de educar en y para la vida sin distinción de raza, credo o posición social.

### **Principios Institucionales para la convivencia**

Participación responsabilidad democrática en la toma de decisiones

- Manejo positivo del conflicto
- Acuerdo y respeto de reglas de juego
- Respeto de la palabra que se empeña
- Diálogo. Convivencia y paz
- Consenso
- Derecho a la ternura
- Respeto de la diferencia



SC-CER96940



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

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



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



## Derechos y Deberes

### Derechos de los Estudiantes

- Recibir periódicamente el material pedagógico diseñado para el desarrollo de la metodología estudio en casa
- Recibir la asesoría y acompañamiento necesario de manera continua por parte de los docentes a través de los diversos canales de comunicación.
- Recibir oportunamente la retroalimentación del material pedagógico por parte de su docente.
- Contar con el apoyo y acompañamiento de sus padres y/o acudientes para cumplir con la jornada académica acordada.
- Recibir una formación que asegure el pleno desarrollo de su personalidad.
- A tener igualdad de oportunidades para mediante la no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, capacidad económica, nivel social, convicciones políticas, morales o religiosas, así como por discapacidades físicas, sensoriales y síquicas, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Acceder al sistema educativo de manera fácil y gozando de garantías de permanencia.
- Recibir un trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Participar en la gestión académica del centro educativo.
- Tener la atención oportuna, el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las formas de trabajo infantil.
- Ser evaluado de manera integral y flexible en sus procesos de aprendizaje.
- Disfrutar de manera plena de respeto a la dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar.
- Ser protegido eficazmente contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Tener conocimiento sobre los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación por dificultades de aprendizaje, en el lenguaje hacia niños o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.
- A recibir una educación oportuna y de calidad, que permita el ejercicio de una sexualidad responsable y respetuosa de sí mismo y de sus semejantes y que le permita la construcción de un proyecto de vida en el marco de la dignidad humana.
- A tener ambientes escolares sociales y familiares democráticos, libres de miedos, amenazas o temores derivados del acoso, la violación y el abuso sexual, en la vida privada y pública
- Solicitar información pertinente al rendimiento académico y comportamental siguiendo el conducto regular, y cualquier otra documentación administrativa de la Institución que les afecte, salvo aquella cuya difusión pudiera afectar al derecho a la intimidad de las personas o al normal desarrollo de los procesos de evaluación académica.
- Que se les respete su libertad de conciencia, sus convicciones religiosas, morales o ideológicas.
- Que se respete su integridad física y moral y su dignidad personal, no pudiendo ser objeto, en ningún caso, de tratos vejatorios o degradantes.
- Conocer oportunamente la programación académica de cada área y los indicadores de desempeño de cada asignatura.
- Expresar sus inquietudes, opiniones, sugerencias en forma libre, respetuosa y fundamentada.

### Deberes de los Estudiantes

- Cumplir y respetar los horarios acordados para las jornadas escolares para la metodología estudio en casa.
- Cumplir periódicamente con la entrega de los trabajos asignados por sus docentes.
- Establecer oportunamente los canales que permitan la comunicación permanente con el(los) docente(s).
- En caso de no poder entregar en las fechas establecidas los compromisos pactados, informar de manera inmediata las razones que lo justifiquen.
- Llevar de forma ordenada el control de progreso de cada una de las asignaturas.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Entusiasmo y dedicación en el trabajo escolar
- Colaboración y dinamismo en todas las actividades propuestas
- Buena presentación y aseo personal
- Responsabilidad en labores acordadas
- Respeto en las relaciones con los demás miembros de la comunidad educativa
- Respeto por las cosas ajenas
- Sinceridad, sencillez, alegría, cordialidad, en su trabajo
- Seguimiento del conducto regular para la solución de conflictos
- Porte y cuidado de sus útiles y elementos necesarios para el proceso educativo
- Participación en actividades escolares
- Conocer y cumplir a cabalidad el presente Manual de Convivencia.
- Seguir las orientaciones de los docentes respecto de su aprendizaje y mostrarle el debido respeto y consideración.
- Respetar el ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros.
- Evitar comentarios discriminatorios de manera verbal, escrita o por cualquier medio como celulares o internet.
- Establecer relaciones sin agresividad, maltrato o cualquier contacto físico o psicológico que sea lesivo.
- Demostrar respeto por todos los miembros de la comunidad educativa cuando se establezca una relación afectuosa con un compañero o compañera.
- Expresar de forma asertiva las emociones, alegrándose por los triunfos ajenos, reconociendo sus errores y pidiendo disculpas cuando sea necesario.
- Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales, la orientación sexual, las diferencias de género, las necesidades educativas especiales; así como la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Respetar y cumplir el Proyecto Educativo Institucional o el carácter propio de la Institución, de acuerdo con la legislación vigente.
- Cuidar y utilizar correctamente los bienes muebles y las instalaciones de la Institución y respetar las pertenencias de los otros miembros de la comunidad educativa, respondiendo total o parcialmente por el daño que ocasione a éstos.
- Evitar el consumo y el tráfico de sustancias alucinógenas o alcohólicas dentro o fuera de la institución; o presentarse a clase bajo sus efectos.



SC-CER96940



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

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





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Evitar el porte de objetos corto punzantes o que sirvan para generar miedo o situaciones de riesgo para los miembros de la comunidad educativa.
- Permanecer en las instalaciones de la sede correspondiente durante la jornada escolar reglamentaria. Cuando por motivo de enfermedad u otra causa el estudiante deba retirarse de su sede deberá solicitar el permiso correspondiente al docente encargado.
- Asistir con puntualidad y respeto a todos aquellos actos culturales, religiosos, deportivos o sociales que programe el Centro Educativo ya sea dentro o por fuera de sus instalaciones.
- Evitar la participación o promoción de desórdenes y escándalos dentro y fuera de sus sedes que mancillen el buen nombre del Centro Educativo.

### **Deberes de los Docentes**

- Cumplir con los horarios y momentos pedagógicos pactados.
- Elaborar el material pedagógico necesario para el desarrollo de la metodología estudio en casa.
- Establecer de manera oportuna los canales de comunicación necesarios para mantenerse en contacto permanente con los estudiantes y padres de familia /o acudientes.
- Hacer entrega cada quince (15) días de manera virtual o física del material pedagógico a cada uno de los estudiantes.
- Realizar seguimiento y retroalimentación de manera continua de los contenidos pedagógicos.
- Capacitar acerca de los métodos de prevención del covid-19 y el auto cuidado.
- Motivar de manera continua el autoaprendizaje a través de estrategias que permitan que el estudiante no abandone el sistema educativo.
- Programar actividades curriculares y extracurriculares
- Mantener informada a la comunidad sobre el rendimiento académico y otros procesos escolares de los estudiantes
- Expresar actitudes de respeto hacia sí mismo, los demás y la naturaleza
- Responsabilidad ante sus deberes personales, académicos y actividades educativas
- Uso de adecuado vocabulario, actitud y expresión verbal
- Atender las correcciones aceptando sugerencias
- Cuidar los equipos, materiales didácticos, recreación y lugares de estudio.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Aplicar oportunamente según los avances del P.E.I concertado y aprobado por el consejo directivo.
- Observar una conducta pública acorde con el decoro y la dignidad del cargo.

### **Derechos de los Docentes y el Directivo Docente**

- Ser tratado con equidad, respeto, amabilidad y afecto, sin ser discriminado por la comunidad educativa
- Ser escuchado y tenido en cuenta su opinión.
- Participar de cursos de actualización y profesionalización.
- Elegir y ser elegido en los cargos de representación docente del Gobierno Escolar y otras instancias institucionales, respetando su organización y normas internas.
- Recibir estímulos y reconocimientos.
- Ser escuchado en las situaciones que lo ameriten, especialmente en la evaluación de su desempeño profesional o en lo relativo a las actividades en las que tenga alguna responsabilidad.
- Tener información sobre el acontecer y la marcha de la institución, en cada sede.
- Participar en las actividades y eventos sindicales promovidos por la asociación sindical de instituciones ASINORT FECODE
- Solicitar permisos según condiciones legales vigentes.

### **Faltas de los Docentes y el Directivo Docente**

- Incumplimiento en la entrega del material pedagógico a los estudiantes.
- Falta de comunicación injustificada con estudiantes y padres de familia
- Maltrato físico o psicológico con cualquier miembro de la comunidad
- Continuas llegadas tarde a la institución
- Incumplimiento con labores contempladas en el manual de funciones
- Incumplimiento con los acuerdos colectivos
- Incumplimiento con el horario de clase
- Incumplimiento de las funciones propias del cargo
- Falta de responsabilidad en compromisos adquiridos



SC-CER96940



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

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



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



### **Derechos de las Familias.**

- Recibir información oportuna sobre la modalidad de estudio en casa.
- Comunicación constante con el (los) docente(s) y directivo docente haciendo uso de diferentes canales de comunicación.
- Que se brinde educación de calidad
- Ser atendidos de manera amable y respetuosa
- Ser informados sobre el progreso y las dificultades de sus hijos en todos los aspectos de su formación y sobre diferentes actividades a realizar
- Ser educados y orientados con valores que les permitan un desarrollo personal y comunitario
- Que la institución realice actividades en las que se tenga en cuenta la formación de padres y de la comunidad en general
- Que motiven a sus hijos para que permanezcan en la institución
- Que se lleven a cabo actividades de integración social y cultural con la participación de las familias
- Que se quiera y se respete a sus hijos
- Que el grupo de docentes cumpla horarios y trabaje con honestidad y responsabilidad.

### **Deberes de las Familias**

- Matricular a todos sus hijos menores de edad.
- Acompañar a sus hijos en el proceso educativo bajo la modalidad de estudio en casa.
- Comunicarse de manera continua y oportuna con el(los) docente(s).
- Garantizar a su hijo(a) la comunicación asertiva con el(los) docente(s) a través de una herramienta tecnológica.
- Garantizar el cumplimiento y entrega de los compromisos académicos periódicos ya sea de manera virtual o física.
- Informar de manera oportuna sobre situaciones de salud con relación al covid-19 de todos los miembros de su núcleo familiar.
- Informar con razones justificadas sobre el retraso en la entrega del material pedagógico asignado.
- Que aprecien y respeten a profesores por la labor que desempeña en la institución
- Que cumplan con los acuerdos establecidos en asambleas de comunidad educativa



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Que proporcionen a sus hijos los elementos necesarios para la realización de sus actividades
- Que se interesen por el desempeño y progreso de sus hijos
- Que participen activamente en el progreso institucional
- Que sigan el conducto regular para cualquier queja o reclamación
- Que cumplan con las obligaciones y compromisos adquiridos con la institución
- Que cumplan su labor como primeros formadores de sus hijos
- Que propicien la completa asistencia de sus hijos a la institución
- Que informen por escrito sobre las ausencias y/o permisos para que sus hijos abandonen la institución en horario escolar

### Ley del Menor

- Consulta la Ley 1098 de 2006 (Noviembre 8) por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, el 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, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.



SC-CER96940



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

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



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



## Uniformes



Buzo rojo manga larga.

Pantalón negro, con franjas a los lados rojo y blanco

Camiseta blanca, medias blancas y zapatos blancos.



SC-CER96940



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

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



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



### **Inventario Infraestructura**

Materiales : 5 balones de baloncesto, 5 balones de futsal, 1 balón de voleibol, 20 aros, 20 conos, 50 lazos, i plataforma de equilibrio, una escalera, 10 bancos, grabadora, 10 chalecos, 5 trajes de joropo para dama.

### **Salón Deportes**

Cada sede cuenta con su cancha de cemento para las actividades propias de la educación física.



SC-CER96940



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

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





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



## Capítulo II.

### Propuesta Pedagógica.

#### Implementación de Actividades Física Deportivas y Sociales en la Institución la Sagrada Familia en el Municipio de Mutiscua.

#### Objetivos

##### Objetivo General

- Diseño e implementación de una propuesta físico deportiva y sociales a través de la didáctica en donde los estudiantes implemente estrategias recursivas.

##### Objetivos Específicos.

- Conocer las necesidades de la población, por medio de una entrevista realizada al docente supervisor de prácticas formativas.
- Plantear actividades acordes al entorno y recursos de los estudiantes, proporcionando guías, talleres y videos con información de utilidad para desarrollo del plan educativo.
- Brindar estrategias educativas para la sustitución de materiales, con el fin de que puedan realizar de manera completa los ejercicios repuestos.
- Identificar por medio de una entrevista que tan significativo fue el proceso de aprendizaje y temas claridad de temas repuestos por arte del docente en formación.



SC-CER96940



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

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





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



## Problema de Investigación

### Descripción del Problema

Conde, Figueruelo & Núñez (2009) citado por (Navarro, Ramos, & Cejas, 2018), dice que la educación en Colombia, como en muchas partes del mundo, es un derecho por el cual se tiene acceso a una formación y adquisición de diversos conocimientos en diferentes áreas, en los últimos años, se ha evidenciado un crecimiento y mejoras para la educación de manera notoria, en cuanto al acceso a la tecnología, adecuación de espacios como aulas de clases, espacios deportivos, salas de computación, bibliotecas y personal capacitado. Aun con las mejoras, se siguen presentando dificultades relacionadas con la desigualdad, debido a que algunas ventajas están destinadas mayormente al sector urbano, dejando a un lado las escuelas rurales, que no cuentan con el mismo número de estudiantes, pero si deben brindar una educación de calidad, el nivel de diferencias en cuanto a educación, es un problema que se evidencia aun en los sectores más desarrollados, contradiciendo de esta manera el derecho a la educación e igualdad de condiciones puesto que se deben formar personas con criterio por un bien común y así poder lograr un adecuado funcionamiento de la sociedad, esto por medio de la educación, es necesario hacer una correlación de estos dos conceptos educación e igualdad, que al no haber una adecuada interacción entre estos se obstaculiza el vínculo por el cual estos trabajan juntos.

Según Gualtero (2016), afirma que los docentes son quienes guían no solo los procesos de aprendizaje, estos también dan una orientación a los jóvenes para que de esta manera sientan una mayor motivación para terminar el bachillerato y perseguir sus sueños, pues el asesoramiento adecuado y oportuna evita el desgaste de tiempo y emociones en tareas que no son de su agrada, pero por el no tener claro el que hacer con su vida los lleva realizarlas, en este sentido, el papel de los padres o cuidadores del joven es muy influyente en las decisiones, esto debido a que este puede inculcar a su hijo el que hacer desde sus propios saberes y experiencias, lo que no puede resultar muy comprometedor en un ámbito rural, donde no solo sus padres, las personas que lo rodean suelen dedicarse a labores del campo lo que el joven lo toma como ejemplo, siguiendo exactamente en las mismas prácticas sin saber la riqueza que lo rodea y la transformación que podría hacer con esta.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Es pertinente contemplar las siguientes cifras siendo esta una contextualización de lo que actualmente pasa en la educación del país desatando una enorme preocupación futuro que se están forjando los jóvenes hoy día , se podría decir que de 100 personas que empiezan su bachillerato solo 40 lo terminan y de ese porcentaje solo el 50%, 20 alumnos acceden a educación superior, esto corresponde a cifras del año 2011 para el 2019 la cifras son,, el cambiar esas cifras y tratar de disminuirlas ayudaría a que problemas sociales como lo son: los índices de pobreza, inserción laboral, embarazos no deseados y a temprana edad.

Tomando en cuenta lo anterior se resalta la importancia de la labor de los futuros docentes, siendo ellos quienes aportan a una educación integral y de calidad para que desde su área influya y no solo de a conocer todo lo que se puede llegar a lograr por medio de deportes, sino que también se enseña a ser mejores personas enseñando valores y metas claras desde cada intervención. Esto no solo lleva a centrarse en el hecho de realizar con satisfacción un requisito gradual, también a cuestionar sobre diferentes aspectos en educación y siendo más específicos desde la institución en donde corresponde realizar las prácticas formativas que es un área rural.

### Justificación

La educación, preparación y desempeño no solo académico, sino profesional es un compromiso y proceso pedagógico que debe llevar a cabo desde casa a las aulas, esto deja en evidencia que no solo los docentes son los entes motivadores de la formación, también los padres de familia y posteriormente los estudiantes, lo que quiere decir que para que allá una interacción y buena comunicación de debe trabajar en el trabajo interdisciplinario que se mencionó con anterioridad.

Según (García, Trujillo & Pupo, 2019), afirma que primero se resalta la función desde casa Teniendo en cuenta que el sistema familiar, marca las primeras pautas de formación, y tiene gran incidencia sobre el camino que decidan forjar los estudiantes, debido al modelado, la



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



cultura y las tradiciones que proveen, es muy importante no dejar de lado, la realidad contextual de las familias de este país, ya que la existencia de diferentes problemáticas puede llegar a afectar el curso de su educación, el modo afrontar la vida y establecer planes, aspecto por el cual este trabajo se centra en realizar el comparativo rural y urbano, teniendo en cuenta que los procesos educativos y las realidades sociales de estos contextos tienden a ser diferentes.

Según (Acosta & Orduña, 2010), dice que por otra parte, se resalta la función del docente en la formación desde el área de educación física recreación y deportes, se contemplan diferentes aspectos que inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje, centrándose en herramientas formativas y estilos de aprendizaje que proporcionará al estudiante desarrollar nuevas habilidades y facilidad para adquirir conocimiento, debido a la relación que se da entre educación, los aportes de nuevas investigaciones y de teorías basadas en los procesos motores surge un mayor rendimiento en el aprendizaje en donde se mencionan nuevas formas de enseñanza, para aprender de manera didáctica dando resultados satisfactorios, trazando un paralelo en los sectores rural y urbano, surge la inquietud si en realidad se implementan estas nuevas formas pedagógicas para los dos sectores, o por el contrario el personal no está lo suficiente capacitado para llevar una tecnología innovadora en la enseñanza y aplicar esta en su aula, es necesario que los temas que el joven reciba vayan acorde al grado en el cual se encuentra matriculado, esto teniendo en cuenta que en las escuelas rurales en un aula de clase en ocasiones se pueden encontrar dos o tres grados orientados por un mismo docente, quien se hace cargo de la mayor parte de las asignaturas.

Por último, lo que se espera teniendo en cuenta los dos entes anteriores es que los estudiantes puedan responder a un proceso de enseñanza satisfactorio, si por diferentes cuales no se cuentan con uno de los dos apoyos el otro esté ahí para respaldarlo.

El objetivo de poder llegar a abordar los tres sectores principales en la educación es brindar un nuevo panorama que está basado en sus propias realidades y que este quede como un ejemplo para que se aplique y se dé el apoyo suficiente no solo a la generación participe de prácticas formativas, sino que se implemente en futuras generaciones, dando a los jóvenes la



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



confianza en que pueden creer en su vida académica emprendiendo proyectos triunfantes, siendo seres proactivos, en donde los espacios de dialogo en las aulas de clase relacionado con el futuro comprometedor de desarrollar una habilidades relacionadas con el deporte abre oportunidades de enseñanza a ser personas con una alta disciplina.

Según (Zambrano & Cerón, 2017), afirma que todo el proceso durante las prácticas formativas de al estudiante la motivación necesaria para continuar con procesos de formación y que se eduque en cuanto a la asignatura que esta en igual importancia con las demás, como también que se tenga en cuenta las aspiraciones el joven en cuanto al interés de materia cuando vaya más allá de solo un espacio recreativo en las instituciones, como futuros docentes el compromiso es ser entes de transformación de sociedad, por otra parte, se pretende dar a entender a los padres que en realidad es un tema importante, que hay un horizonte amplio más allá de sus saberes, experiencias invitando a que exploren las capacidades y cualidades que tienen su hijos.

### Marco teórico

Los temas que se abordan a lo largo del marco teórico son, primero, relacionados con la educación aspectos generales, modelos educativos y la educación física en específico, seguido a esto se aborda la importancia de las habilidades motrices englobando una serie de términos importantes para el desarrollo físico de los estudiantes como también el papel del docente como un ente motivador en los procesos de formación de los estudiantes.

### Educación

- Para empezar, se hará mención del concepto de educación según (RAE, 2019) diccionario de la real academia española, quien hace énfasis en la educación como un derecho fundamental y el ejercicio de la misma, el cual debe estar al alcance de todos los individuos, que en primera instancia se debe un saber básico, por ende, esta viene siendo una orientación de un adecuado progreso de la personalidad.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Con los avances, estudios e investigaciones, el acceso a la educación se fue haciendo accesible lo que dio lugar a que el mundo se fuera acentuando en la nueva era de la globalización, trayendo avances en campos como la medicina, industrias y comunicación por ende transformando la calidad de vida y facilidad en los trabajos y prevención en los riesgos laborales.
- (Marco, 2015), afirma, quien trae con ella avances en campos de la medicina, las industrias y la comunicación, la transformación de las vidas que se ha dado por medio de la educación, la modificación en los planes de estudio e implementación de nuevos temas de interés ha provocado que la visión en cumplimiento de objetivos en educación exija cada vez más, por lo que los planes de estudio a partir del año 2023, plantea el seguimiento de los siguientes puntos, el primero es acceso a la educación donde los estados deberán por medio de los informes tener un seguimiento de esto, segundo, trabajar en la equidad, eliminando la discriminación de género que aun en esta época sigue presente, en tercer lugar encontramos la integración, que no quede ningún menor de edad sin poder asistir a una escuela, ya sea que el niño se encuentre en una condición que ponga a en duda el seguimiento de su plan de estudio. “desplazados, refugiados, niños en zonas de conflicto armado”.

Según Marco, (2015), durante las últimas décadas, los compromisos académicos y los avances ha sido más significativos que antes, por lo que se dio cumplimiento a los objetivos planteados en el Milenio 2, el cual hacía referencia a lograr brindar educación primaria universal, sin dejar a un lado que no se cubrió en su totalidad ya que las cifras señalan que 57 millones de niños no tuvieron acceso a la educación, en donde la materia de estos correspondían al sexo femenino, y quienes lograban estar allí no alcanzaban la totalidad de las habilidades que se requerían por competencias, por falta de cualificación de los profesores.

(INEE, 2019) ,afirma que en el ejercicio de la educación y en el cumplimiento de ellos derechos, se dice que todos los niños deben asistir a la escuela sin que interfiera el lugar de origen, lugar de residencia o condición social, asistiendo a ella de manera constante, aun



SC-CER96940



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

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



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



sabiendo las condiciones y exigencias que se deben tener se evidencia que a inicios de la edad donde los niños empiezan a asistir a la escuela hay mayor demanda y a medida que van creciendo en lugar de mantener las cifras, van disminuyendo, según el instituto nacional de ciencia y geografía (2015) en la población entre los 6 y 12 años la tasa de asistencia a la escuela era de un 97,7%, la de 12 a 14 años de edad era de 93,3%, mientras que de 15 a 17 años asistían un 73, 2%.

Así mismo según la INEE (2019) refiere que la asistencia en la educación primaria teniendo en cuenta las variables anteriores, los niños de 6 a 12 años presentan mayor inasistencia en quienes tienen alguna discapacidad, mientras que las personas pertenecientes y hablante de su lengua en las edades de 12 a 14 insistieron en un 89,8% menores a las que no pertenecen a la población indígena con una cifra de 93,8%.

## Educación rural

En cuanto a la educación en el sector rural hablando de niveles generales revisando aspectos se deja ver que son poblaciones con una amplia gama de necesidades, en los sectores que se tocaron se observa un panorama preocupante como deprimente, pues bien, la educación rural no deja de ser alarmante, en este contexto se observa, pobreza, abandono por falta dl gobierno, desinterés llevando a la educación rural a no ser tan sobresaliente como se espera, dejándola a un lado sin oportunidades de poder alcanzar una alta competitividad y poder a tener acceso a niveles de educación más avanzados o por lo menos poder culminar lo estudios ya sea en básica primaria o como bachilleres en otras escuelas del país en el sector urbano, esto debido a que las escuelas en el campo solo cuentan con básica primaria, o en casos hasta noveno de bachillerato.

Según (Carrero & Gonzales , 2017), dice que si se trata de establecer una comparación del número de niños que asisten a la escuela en la ciudad con los que asisten a escuelas en el campo, es evidente que la cifra de estudiantes él es casco rural es inferior, debido a ubicación geográfica y los habitantes con los que se cuenta en los dos contextos, se creería que el interés en educación de calidad en zonas con un bajo número de estudiantes es inferior al que



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



se le da en donde se encuentra gran número de estudiantes, el que no haya el mismo número de estudiantes no quiere decir que los poco que asisten a una escuela deban recibir una menor calidad de educación, pues es en el campo donde se presentan mayor problemática con grupos al margen de la ley, afectando a los menores de manera directa, siendo el 94% del territorio del país rural, un 34 % de esta población permanece allí.

Según (Restrepo, Pertuz, & Ramírez, 2016) ,Las dificultades que se presenta con la educación conlleva a factores como lo son trabajos informales para las personas de este sector, dificultades para obtener bienes, y el más bajo logro educativo, sin dejar a un lado el analfabetismo, en las cifras de permanencia en educación correspondientes para el sector urbano es de 82% mientras que en el sector rural solo un 48% como también se observa una diferencia significativa en el resultado de los exámenes de pruebas saber 5 y 9 siendo sistemáticamente inferiores a las de las zonas urbanas, resulta un panorama desolador, para que se dé una igualdad en estas dos zonas se debe hacer inversión, llevando tecnologías eficaces, y personal capacitada para que instruya a los usuarios, como también ayudas que incentiven a los estudiantes a asistir a los centros educativos, debido a que muchas veces la distancia de las casas a las escuelas es un obstáculo. Por tal motivo más que una práctica un reto personal el poder influir en sectores con necesidades tan motoras y podrá aportar un grano de arena al cambio reforzando así la asignatura de educación física.

### La Educación Física

Según Instituto Nacional de Educación Física ((INEFI)),la educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. En su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades. Caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.



SC-CER96940



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

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



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



Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

### **Desarrollo Físico y Psicosocial del adolescente**

Según (Gaete, 2015), Durante la etapa de la adolescencia parte de los cambios comportamentales en los jóvenes es importante mencionar los cambios físicos que se presentan y como esto influye en la maduración de los individuos, en primer lugar, se presenta el cambio hormonal, que se dan debido a la interacción del sistema nervioso central, siendo un proceso biológico natural donde se da un desarrollo óptimo de las gónadas y glándulas suprarrenales como también los cambios en la masa ósea y acumulación de lípidos tomando ya una talla adulta correspondiente a su anatomía, durante esta etapa se presentan los cambios físicos, psicológicos y emocionales, los cuales pueden ser muy variables, debido a la maduración más temprana que se da ahora a esta etapa acortando los procesos de formación en los jóvenes de una manera considerable.

Según (OMS, 2018), considera que el periodo de adolescencia se empieza a los 10 años de edad y culminando a los 19, la adolescencia se divide en tres etapas, primero el inicio de la adolescencia que puede abarcar desde los 10 los 13 años de edad y marca principalmente por los cambios puberales, la segunda es la adolescencia media, esta se inicia a los 14 y va hasta los 17 años de edad, esta es enmarcada principalmente por problemas en la dinámica familiar, lo que podría llevar a adquirir conductas desadaptadas y estar en riesgo, y por ultimo esta la adolescencia tardía, que empieza a los 18 años de edad y termina a los 21 años, en donde terminan por aceptar a los padres en principales entes en su crianza, siendo más responsables



SC-CER96940



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

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





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



de sus obligaciones próximos a dar un paso grande para ser maduros en cuanto a sus toma de decisiones.

Según (Hidalgo, Gonzalez, & Vicario, 2017), afirma que en este periodo de la vida, se menciona la importancia de los logros psicosociales, que son valiosos para la preparación a la vida adulta y útiles para establecer una independencia tener una aceptación de acuerdo a los cambios físicos por los que pasan, en esta etapa los adolescentes pasan por diferentes cambios emocionales para unos más fuertes que para otros pero que al final se puede superar sin dificultades, siendo una gran emotividad desorganizada lo que estos viven mostrando pensamientos incoherentes y en algunos casos resulten inmaduros.

### **Habilidades motoras**

Es la capacidad que se aprende por aprendizaje de realizar movimientos con excelente técnica, en forma óptima y en cualquier situación. Sus componentes son: destreza (discriminación de los movimientos); patrones motores filogenéticos (propio de cada especie); capacidad emocional (cómo está el nene emocionalmente); experiencias previas; capacidades coordinativas (equilibrio); capacidades condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad); capacidades intelectivas. Se divide en: Habilidad cerrada y Habilidad abierta.

### **Habilidades motrices básicas**

Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas. Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

### **Clasificación de las habilidades motoras**



SC-CER96940



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

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



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



- Locomotrices: son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como, por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar.
- No locomotrices: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como, por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse.
- De proyección o recepción: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como, por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar.

### **Habilidades motrices básicas: Coordinación y equilibrio.**

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

- Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.
- Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases: - Fase previa o preparación al salto. - Fase de acción, o salto propiamente tal. Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- **Giros:** Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona. Podemos establecer varios tipos de giros: - Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas. - Giros en contacto con el suelo. - Giros en suspensión. - Giros con agarre constante de manos (barra fija). - Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.
- **Equilibrio:** está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc. Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso: - Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie. - Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo. - A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo. - Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez, - Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados. Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación. En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.
- **Coordinación:** La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la



SC-CER96940



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

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



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



capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas. Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir.

- Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y, por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.
- Óculo- manual y óculo- pédica: aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.
- Dinámico- manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión. La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas. Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético. Características propias de la coordinación son:
  - La precisión en la ejecución.
  - Su realización con el mínimo gasto
  - La facilidad y seguridad de ejecución.
  - Grado o nivel de Automatismo.

## **Población**

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SAGRADA FAMILIA.

LUGAR	NIÑOS	NIÑAS
Sede principal	24	19
Helechal	19	11
Concepción	4	10
Aventino	8	5



SC-CER96940



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

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



### Capítulo III.

#### Informes de los procesos curriculares

##### Diseño.

Habilidad actividad técnica	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 5	semana 6	semana 7
Correr				X			
Saltar	X	X	X	X	X		
Lanzar		X			X	X	X
Coordinación	X	X	X	X	X	X	X
Girar	X						
Recepcionar		X			X	X	X
Golpear		X			X	X	X

##### Ejecución

##### Preescolar

##### Semana 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
--------------------------	---------------------



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<p>1. Con un globo lo vamos a lanzar arriba y después lo atrapamos.</p>	
<p>2. Con un globo lo vamos a lanzar arriba y después lo atrapamos pero debe saltar.</p>	
<p>3. Golpear el globo con la palma de la mano sin desplazarse grandes distancias.</p>	



SC-CER96940



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

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

<p>4. Golpear el globo con la palma de la mano derecha y desplazarse de un punto al otro.</p>	
<p>5. Golpear el globo con la palma de la mano izquierda y desplazarse de un punto al otro.</p>	
<p>6. Golpear el globo con la palma de las manos alternando, un golpe con la mano derecha y el otro golpe con la mano izquierda y repetir el movimiento.</p>	



Semana 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Movimientos circulares con el brazo estirado en posición horizontal a los lados con la cinta.</p>	
<p>2. Movimientos circulares con el brazo estirado por encima de la cabeza.</p>	
<p>3. Movimientos ondulatorios con el brazo estirado en altura del hombro y al frente.</p>	



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

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



<p>4. Movimientos ondulatorios con el brazo al frente pero por las rodillas.</p>	
<p>5. Movimientos ondulatorios amplios con el brazo estirado en altura del hombro en forma de X.</p>	

Semana 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
--------------------------	---------------------



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



1. Se realiza una ronda donde se implemente los movimientos con la cinta y la ronda es de mi autoría.



Semana 5

**DESCRIPCION METODOLOGICA**

**DESCRIPCION GRAFICA**



SC-CER96940

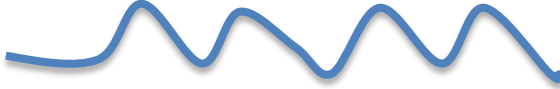


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



1. Se desplaza una pelota, un balón donde deben pasar por la línea de la imagen que está en el piso dibujada y seguir ese mismo patrón.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



2. Se desliza una pelota, un balón donde deben pasar por la línea de la imagen que está en el piso dibujada y seguir ese mismo patrón.



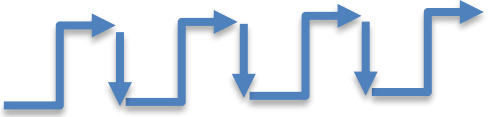
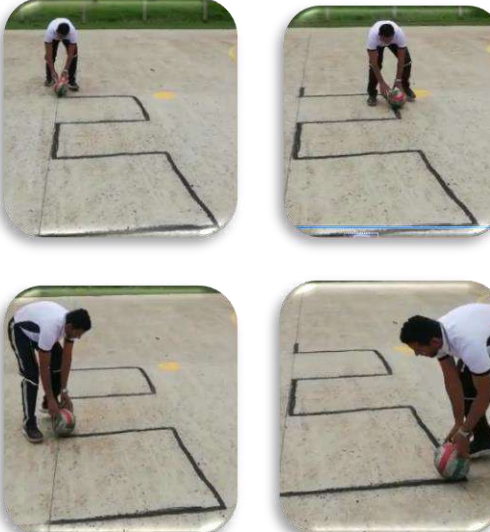


SC-CER96940



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

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

<p>3. Se desliza una pelota, un balón donde deben pasar por la línea de la imagen que está en el piso dibujada y seguir ese mismo patrón.</p> 	
<p>4. Se desliza una pelota, un balón donde deben pasar por la línea de la imagen que está en el piso dibujada y seguir ese mismo patrón.</p> 	

Semana 6

<b>DESCRIPCION METODOLOGICA</b>	<b>DESCRIPCION GRAFICA</b>
---------------------------------	----------------------------



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



<p>1. Pases básicos de salsa para practicar en casa, pase de pie adelante.</p>	
<p>2. Pases básicos de salsa para practicar en casa, pase de pie detrás.</p>	



SC-CER96940



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

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



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



3. Pases básicos de salsa para practicar en casa, pase de pie detrás pero en diagonal.



Semana 7

**DESCRIPCION METODOLOGICA**

**DESCRIPCION GRAFICA**



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

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

SC-CER96940



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



1. Pases básicos de bachata para practicar en casa, pase de pie a los lados desplazándose.



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





2. Pases básicos de bachata para practicar en casa, pase de pie estático.



**Primaria**

Semana 1

**DESCRIPCION METODOLOGICA**

**DESCRIPCION GRAFICA**

<p>1. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición horizontal, para después saltar piernas juntas adelante y atrás desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.</p>	
<p>2. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición horizontal, para después saltar con la pierna derecha adelante y atrás desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.</p>	

3. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición horizontal, para después saltar con la pierna izquierda adelante y atrás desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.



4. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición vertical, para después saltar piernas juntas de un lado al otro lado de la cuerda, desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.



5. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición vertical, para después saltar con la pierna derecha de un lado al otro lado de la cuerda, desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.



6. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición vertical, para después saltar con la pierna izquierda de un lado al otro lado de la cuerda, desde una punta de la cuerda o línea hasta la otra punta.



7. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición vertical, para después saltar piernas separadas y que le quede la cuerda en medio de las piernas, para realizar un giro con salto de 180 grados y volverlo a repetir para desplazarse hasta la otra punta de la cuerda o línea.



8. Colocar una cuerda o pintar una línea en el piso, ubicarse frente a la cuerda que le quede en posición horizontal, para después saltar piernas separadas y que le quede la cuerda en medio de las piernas, para realizar un giro con salto de 180 grados y volverlo a repetir para desplazarse hasta la otra punta de la cuerda o línea.



Semana 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, los saltos consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrar al aro piernas juntas.</li> <li>➤ Abrir las piernas por fuera del mismo aro.</li> <li>➤ Entrar al aro piernas juntas de nuevo.</li> <li>➤ Y avanzar piernas juntas al otro aro y repetir lo dicho hasta el final.</li> </ul>	
<p>2. Se van a realizar saltos donde deben estar los aros o círculos dibujados en el piso en diagonal, los saltos van a ser asimétrico esto quiere decir que el aro que está en la derecha debe caer con la pierna izquierda y después saltar al aro izquierdo y caer con la pierna derecha continuamente.</p>	



<p>3. Se van a realizar saltos donde deben estar los aros o círculos dibujados en el piso en diagonal, los saltos van a ser simétrico esto quiere decir que el aro que está en la derecha debe caer con la pierna derecha y después saltar al aro izquierdo y caer con la pierna izquierda continuamente.</p>	



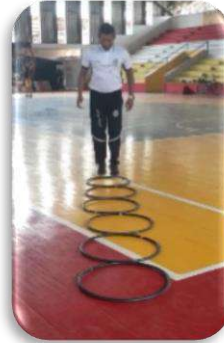
## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



4. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, los saltos consiste en:

- Saltar piernas juntas dos aros o círculos.
- Después saltar un aro o círculo atrás.
- Para después saltar piernas juntas dos aros o círculos más.
- Y repetir hasta el final.



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





5. Se van a realizar saltos donde deben estar los aros o círculos dibujados en el piso en diagonal:
- Saltos piernas juntas
  - Van a saltar a cada aro o círculo que está en diagonal.
  - En el momento de aterrizar en el aro o círculo deben bajar en tocar el aro, levantarse y saltar al otro aro o círculo.



Semana 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
--------------------------	---------------------



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



1. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, los saltos consiste en saltar con piernas juntas en cada aro o círculo hacia adelante hasta el final.



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



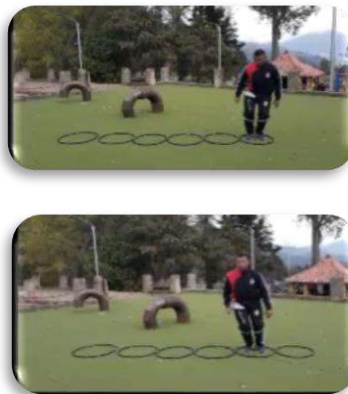
2. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, los saltos consiste en saltar con piernas juntas en cada aro o círculo hacia atrás hasta el final.





3. Se van a realizar saltos agachado donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, los saltos consiste en saltar agachado con piernas juntas en cada aro o círculo hacia adelante en el momento de aterrizar deben tocar el aro o círculo volver a repetir hasta el final.



4. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, se ubicara en posición horizontal a los aros o círculos, los saltos consiste en saltar con piernas juntas en cada aro o círculo de lado hasta el final.





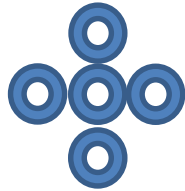
	
<p>5. Se va a realizar una fila de aros o círculos dibujados en el piso, para después realizar una caminata entre ellos cada pie debe tocar un aro diferente durante la caminata.</p>	

6. Se van a realizar saltos donde deben estar una fila de aros o círculos dibujados en el piso:

- Salto piernas juntas dentro del aro.
- Después salto piernas juntas a la derecha quedando fuera del aro.
- Saltos adelante pero por fuera de los aros.
- Salto a la izquierda par entre a los aros de nuevo piernas juntas.
- Salto a la izquierda para quedar de nuevo a fuera de la fila de aros
- Salto adelante por fuera de la fila de aros.
- Salto a la derecha piernas juntas para quedar de nuevo dentro de la fila de aros o círculos
- Repetir desde el principio.



7. Se va a realizar unos saltos pero toca colocar unos círculos en forma de cruz donde va estar un aro o círculo en el medio, dos más uno adelante otro atrás y otros dos más uno en la derecha y otros en la izquierda.



- Desde el centro debe saltar adelante y al centro y continuar saltar atrás y al centro, para continuar desde el centro salta a la derecha y al centro después saltar a la izquierda y vuelve al centro.
- Y repetir.



Semana 4

**DESCRIPCION METODOLOGICA**

**DESCRIPCION GRAFICA**

<p>1. En este salto deben saltar y conocer su salto, deben saltar muy alto y en aire tratar de extender las piernas y ver si se puede tocar las puntas de los pies y aterrizar de pie pernas juntas y repetir.</p>	
<p>2. En este salto deben saltar y conocer su salto, deben saltar muy alto y en aire tratar de juntas las piernas y ver si se puede tocar las puntas de los pies, aterrizar de pie pernas juntas y repetir.</p>	





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



3. En este salto deben saltar y conocer su salto, deben saltar muy alto y en aire girar para quedar en 180 grados y aterrizar de pie pernas juntas y repetir.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



4. En este salto deben saltar y conocer su salto, deben saltar muy alto y en aire agrupar las piernas tratando de que toque el pecho y después aterrizar de pie pernas juntas y repetir.



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



5. En este salto deben saltar y conocer su salto, deben saltar muy alto y en aire estirar los brazos como si fueran a tocar el cielo, aterrizar de pie pernas juntas y repetir.



Semana 5

**DESCRIPCION METODOLOGICA**

**DESCRIPCION GRAFICA**



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



1. Se lanzara el balón o pelota al hacia arriba y deben atraparlo, pero saltado para realizar la conexión de ser en el aire.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



2. Debe rebotar el balón o la pelota en el piso para que cuando este en el aire atraparlo, pero saltado para realizar la conexión de ser en el aire.



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



3. Pasar el balón o pelota por debajo de la pierna, debe pasar el balón de parte externa al medio de las piernas y después repetirlo con el otro lado.



4. Rotar el balón o pelota por detrás de la espalda pasándola con una mano y recibéndola con la otra mano por detrás de la espalda y de esta manera la pelota rotara por nuestra cintura.



5. Con las manos detrás y con el balón o pelota deben lanzarlo por encima de la cabeza y atrapararlo sin dejarlo caer, repetir esta acción.



<p>6. Inclinado pasar el balón o pelota por debajo y por el medio de las piernas formando un 8 o el símbolo del infinito “∞”</p>	
<p>7. Golpear el balón o la pelota repetidamente con la palma de la mano.</p>	

**Secundaria**

Semana 1

**Taller de brazo.**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
--------------------------	---------------------



<p>1. Con el brazo extendido mirando la palma hacia arriba y un peso en la mano realizara un movimiento hacia arriba para trabajar el antebrazo.</p>	
<p>2. Con el brazo extendido mirando la palma hacia abajo y un peso en la mano realizara un movimiento hacia arriba para trabajar el antebrazo.</p>	
<p>3. Con los brazos pegados al cuerpo dejamos que se extienda el antebrazo y lo volvemos a recoger para trabajar el bíceps.</p>	

<p>4. Con los brazos pegados al cuerpo dejamos que se extienda el antebrazo pero al frente del pecho realizamos este movimiento y lo volvemos a recoger para trabajar el bíceps.</p>	
<p>5. Con el brazo extendido por encima de la cabeza dejamos doblar el antebrazo y volvemos a la posición inicial para trabajar el tríceps.</p>	
<p>6. Inclinando el cuerpo un poco y extendiendo el brazo por detrás de la espalda vamos a extender y recoger el antebrazo para trabajar el tríceps.</p>	



<p>7. Con el brazo completamente extendido al frente se subirá hasta la altura de los hombros y lo baja hasta la altura de la cadera y repetir, este trabajar los hombros.</p>	
<p>8. Con el brazo completamente extendido al lado se subirá hasta la altura de los hombros y lo baja hasta la altura de la cadera y repetir, este trabajar los hombros.</p>	



9. Con el brazo completamente extendido se combinara al frente y al lado se subirá hasta la altura de los hombros y lo baja hasta la altura de la cadera y repetir, este trabajar los hombros.



Semana 2

**Taller de pectoral y cuello.**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
--------------------------	---------------------

<p>1. Con una barra o un palo de escoba, vamos a acostarnos y con los brazos extendidos con un agarre a la anchura de los hombros vamos a bajar la barra hasta casi tocar el pecho y extender de nuevo los brazos, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	
<p>2. Con un peso igual como unas botellas en cada mano, vamos a acostarnos y con los brazos extendidos con un agarre a la anchura de los hombros vamos a bajar las botellas o un peso hasta casi tocar el pecho y extender de nuevo los brazos, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	
<p>3. Con un peso igual como unas botellas en cada mano, vamos a acostarnos y con los brazos extendidos con un agarre a la anchura de los hombros vamos a bajar las botellas o un peso, pero solo bajar un brazo hasta casi tocar el pecho y extender de nuevo los brazos, después repetir con el otro brazo, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	

<p>4. Con un peso igual como unas botellas en cada mano, vamos a acostarnos y con los brazos extendidos con un agarre a la anchura de los hombros vamos a llevar los brazos a los lados y volver a la posición inicial, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	
<p>5. Con los brazos extendido colocándolos en la orilla de la cama o un lugar firme bajar a realizar una flexoextensión de codo, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	
<p>6. Arrodillado sobre un lugar cómodo vamos a realizar una flexoextensión de codo teniendo la espalda recta y los brazos tenerlos anchura de los hombros, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	

<p>7. vamos a realizar una flexoextensión de codo teniendo la espalda recta y los brazos tenerlos anchura de los hombros, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	
<p>8. vamos a realizar una flexoextensión de codo teniendo la espalda recta y los brazos tenerlos anchura de los hombros pero los pies deben estar sobre una plataforma para darle altura y más intensidad al ejercicio, este ejercicio trabajara la parte del pectoral.</p>	

<p>9. Con mucho cuidado vamos a someter el cuello a una tensión con la mano encima de la cabeza vamos hacia un lado y después realizarlo para el otro lado, este ejercicio trabajara la parte del cuello.</p>	
<p>10. Con mucho cuidado vamos a someter el cuello a una tensión con las manos detrás de la cabeza realizando un movimiento hacia adelante, este ejercicio trabajara la parte del cuello.</p>	
<p>11. Con mucho cuidado vamos a someter el cuello a una tensión con las manos en la frente realizando un movimiento hacia detrás, este ejercicio trabajara la parte del cuello.</p>	



<p>12. Con mucho cuidado vamos a someter el cuello a una tensión con la mano en el mentón vamos hacia un lado y después realizarlo para el otro lado, este ejercicio trabajara la parte del cuello.</p>	
---	--

Semana 3

**Taller de abdomen.**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Con los codos doblados a 90 grados y ambos antebrazos apoyados en el suelo. Mantén tu cuerpo en línea recta desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de los talones, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	

<p>2. Sentado en el suelo vamos apoyarnos con los brazos a los lados, después vamos y extendemos las piernas y realizamos un movimiento que pase una pierna por encima del otro como si fuera una tijera, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	
<p>3. Sentado en el suelo vamos apoyarnos con los brazos a los lados, después vamos y extendemos las piernas mantenerlas junta para después agruparlas y extenderlas de nuevo repitiendo estos movimientos, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	
<p>4. Sentado en el suelo vamos apoyarnos con los brazos a los lados, después vamos y extendemos las piernas mantenerlas junta para después agruparlas y extenderlas de nuevo pero en cada momento que agrupa las piernas debe tocar las palmas de las manos por debajo de las piernas repitiendo estos movimientos, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	

<p>5. Apoyando la espalda en el suelo y las piernas juntas y extendidas vamos a subirlas y a bajarlas lentamente pero sin tocar el suelo, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	
<p>6. Apoyando la espalda en el suelo y las piernas juntas y extendidas al frente vamos hacer un movimiento alterno como patas, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	
<p>7. Sentado en el suelo vamos apoyarnos con los brazos a los lados, después vamos y extendemos las piernas al frente realizamos un movimiento que pase las piernas por encima de una botella de cada lado de ella, y se trabaja la parte del abdomen.</p>	

Semana 4

**Taller de pierna.**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Sentando y con la pie en un borde de una superficie vamos a colocar un peso por la parte de la rodilla y de esta manera bajar lentamente y subir lentamente también para trabaja las pantorrillas o gemelos.</p>	
<p>2. En un borde vamos a subir y bajar lentamente con la piernas recta que solo trabaje los gemelos o pantorrillas, se realiza con una piernas y después con la otra.</p>	

3. Vamos y seguimos estos pasos para realizar un buen hip thrust:

- Pies a la anchura de las caderas
- Alineación en todo momento de tobillo, rodilla y cadera
- Apoya la espalda en el sofá o en el banco de tu gimnasio, justo debajo de las escápulas, el cuerpo hace de "bisagra" sobre el apoyo
- Al elevar la cadera, disóciala de la columna, es decir, intenta que no se eleve el cuerpo desde la espalda.
- Fija un punto con tu mirada en frente de tus ojos
- Evita la hiperextensión de la columna
- Cuando eleves la cadera deberías tener tus tobillos y rodillas en una misma línea vertical y tus rodillas y caderas en una misma línea horizontal (formando un ángulo de 90°)
- Aguanta arriba durante 1" y contrae tus glúteos
- Al volver a la posición inicial, al bajar, no te dejes caer y controla el movimiento en todo momento
- Puedes inspirar (coger aire) abajo y exhalar (soltar aire) arriba

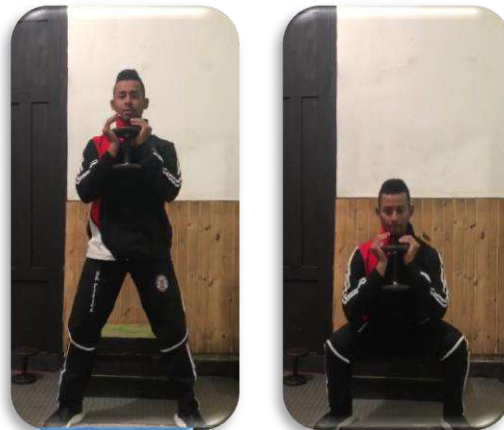




4. Vamos a realizar todos los pasos del hip thrust pero con la única diferencia que se va realizar un una pierna primero y después con la otra.



5. Ponte de pie en posición erguida, separa los pies a la distancia de los hombros o un implemento que genere peso y coge el extremo de una mancuerna con las dos manos manteniéndola en vertical, Manteniendo recta la espalda, haz una sentadilla hasta que la línea de la cadera pase por debajo de la rodilla y la parte superior de los muslos esté, como mínimo, paralela al suelo. Estira las caderas y las rodillas para volver a la posición inicial.



6. Sujeta una mancuerna en cada mano con los brazos totalmente estirados y las palmas encaradas. Con los pies separados a la distancia de las caderas, coloca el empeine del pie trasero sobre un banco. La separación de los pies debe ser de 90 cm aproximadamente, baja las caderas hacia el suelo de manera que la rodilla trasera quede cerca del suelo. Haz una pausa y empuja con el talón delantero para volver a la posición inicial.



7. Agarra un par de mancuernas y sujétalas a los costados con las palmas enfrentadas. Adelanta un pie entre 60 y 120 centímetros. Apóyate en los dedos del pie trasero. Esta es la posición inicial. Baja las caderas hasta que el muslo adelantado esté casi paralelo al suelo. Empuja con el talón delantero y estira las caderas y las rodillas para volver a la posición inicial, y repite con el otro costado.





8. De pie con los pies hacia fuera y separados a la distancia de los hombros, apoya una Barra de Pesas sobre la parte trasera de los hombros sujetándola con las palmas hacia abajo. Baja el cuerpo en la posición de sentadilla echando atrás las caderas y doblando las rodillas. Haz una pausa en la posición más baja de la sentadilla y luego sube rápidamente las caderas para recuperar la posición inicial.



9. Subir a una superficie con una pierna bien extendida y luego bajar para repetir la acción y realizarlo después con la otra pierna.







10. Colócate de pie frente a una caja o banca estable a una altura adecuada a tu capacidad física. Siempre es mejor empezar con una altura baja e ir subiendo progresivamente. Cuanto más alta sea la caja, más atrás tendrás que ponerte. Flexiona hasta la posición de un cuarto de sentadilla y luego impulsa las caderas, y las piernas de forma explosiva al tiempo que balanceas los brazos para impulsarte en el aire y aterrizar en la caja. Aterriza suavemente en la caja y ponte de pie. Baja lentamente de la caja y colócate en la posición inicial.



Semana 5

**Taller de espalda.**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Coge una mancuerna con una mano y pon un pie de apoyo en un lugar con un pie más adelantado que el otro. Inclínate flexionando las caderas y las rodillas, y baja el tronco hasta que quede casi en paralelo al suelo. Deja que la mancuerna cuelgue del brazo estirado desde el hombro. Sin desplazar el tronco, levanta la mancuerna al costado del tronco, manteniendo el codo cerca del costado. Haz una pausa y contrae arriba del movimiento. Baja la mancuerna hasta la posición inicial.</p>	

<p>2. Inclínate flexionando las caderas y las rodillas, con un peso de cada mano jalar para hacer un remo con peso de cada mano y volver a la posición inicial.</p>	
<p>3. Vamos a realizar buen remo con agarre prono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mirada al frente (ligeramente al suelo), toda tu columna debe estar alineada.</li> <li>➤ Movimiento de retracción escapular, e iniciamos el tirón de los codos, junto a la ejecución de una leve disociación lumbopélvica (esto evita el aumento de tensión en las lumbares).</li> <li>➤ Las muñecas deben permanecer en las mismas posiciones durante todo el movimiento, rectas, bloqueadas.</li> <li>➤ Al tiempo que se flexionan los brazos los codos van hacia afuera y terminan el movimiento en la posición más alta de nuestro cuerpo. Nos daremos cuenta que para terminar de ejecutar el remo con barra correctamente, en la posición alta, las escápulas tienden a tocarse.</li> </ul>	

4. Vamos a realizar buen remo con agarre supino:

- Mirada al frente (ligeramente al suelo), toda tu columna debe estar alineada.
- Movimiento de retracción escapular, e iniciamos el tirón de los codos, junto a la ejecución de una leve disociación lumbopélvica (esto evita el aumento de tensión en las lumbares).
- Las muñecas deben permanecer en las mismas posiciones durante todo el movimiento, rectas, bloqueadas.
- Al tiempo que se flexionan los brazos los codos van hacia afuera y terminan el movimiento en la posición más alta de nuestro cuerpo. Nos daremos cuenta que para terminar de ejecutar el remo con barra correctamente, en la posición alta, las escápulas tienden a tocarse.



5. Con los brazos rectos altura del hombro debe agarrar una liga o un caucho para extenderlos hacia los lados lentamente y volver a la posición inicial.



<p>6. Sentado con las piernas juntas y estiradas espalda recta, vamos a pasar la liga o el caucho por la planta de los pies y con esa posición del inicio vamos a jalar hacia atrás para realizar una retracción escapular.</p>	
<p>7. La liga o el caucho lo vamos amarrar a la altura del pectoral para poder realizar un jalón con un brazo y realizar una excelente retracción escapular</p>	
<p>8. Nos colocamos en una colchoneta boca abajo con las manos en la cabeza o a los lados, debemos subir el tronco con la fuerza de los lumbares repetir la acción.</p>	

**Primaria y secundaria.**

**Semana 6**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. Se va crear una pelota de sófbol con papel y cinta trasparente.</p>	
<p>2. El bateo es uno de los gestos técnicos que vamos a realizar colocando la pelota sobre una base que pueden encontrar en su casa como un tronco o un tubo y de esta manera batear con un buen movimiento de cadera y el bate con un buen agarre.</p>	

<p>3. Vamos a realizar un lanzamiento frente a la pared donde debe tener la mano con la pelota atrás y la mano queda libre apuntando para dónde va la pelota.</p>	
<p>4. Se va realizar el lanzamiento en pareja.</p>	
<p>5. Realizaremos un rolling en pareja donde deban lanzar la pelota rodando por el piso y atraparla agachándose.</p>	

Semana 7

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>1. El golpe de antebrazo se debe realizar con los brazos extendidos y juntando las manos donde se ayuda con las piernas semi flexionadas para recibir.</p>	





<p>2. Vamos a realizar el golpe de antebrazo con ayuda de la pared para que rebote el balón.</p>	
<p>3. Golpe de antebrazo en pareja y controlar el movimiento.</p>	

4. El golpe de dedos debe juntar las manos y formar un triángulo para golpear con los dedos y amortiguar el balón también, siempre ayudándose con las piernas semi flexionadas.



5. Realizaremos el golpe de dedos frente a la pared ya que nos puede dar un rebote, donde tiene que controlar el movimiento.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



6. Realizaremos el golpe de dedos en pareja donde tiene que controlar el movimiento.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



7. Vamos a realizar un remate en pareja con el brazo extendido golpeamos con la palma de la mano contra el piso controlando el movimiento.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



8. Realizar el golpe del remate frente de una pared y controlar el movimiento.



### Anexos



SC-CER96940



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

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





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



## Capítulo IV.

### Actividades interinstitucionales

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
16 de abril del 2021	Feliz día del niño Monte adentro	    



SC-CER96940



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

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



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



24 de abril del 2021

Feliz día del niño  
Jurado



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

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

SC-CER96940





## Capítulo V.

### Formatos de evaluación

#### FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

##### INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE  
B = BUENO  
R = REGULAR  
D = DEFICIENTE  
NA = NO APLICA

##### 1. Rol en la Institución

- Pertenencia con la institución  
E
- Da a conocer sus inquietudes  
E
- Cumple y respeta los conductos regulares  
E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente  
E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo  
E

##### 2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos  
E
- Es autónomo en sus decisiones  
E
- Visiona y gestiona acciones futuras  
E
- Su proyecto de área es acorde con el PEI  
E

##### 3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área  
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase  
E



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



## Conclusiones

Con el fin de presentar una serie de reflexiones finales entorno a la realización de las prácticas formativas se pueden hacer unas apreciaciones importantes que aportaron en el proceso de formación.

Se da cumplimiento a los objetivos planteados en plan de trabajo, en primer lugar, se hace el bosquejo estableciendo las principales necesidades de la institución, para de esta manera plantear actividades que aporten a los estudiantes conocimientos.

En segundo lugar, se realiza el material acorde a los recursos con lo que contaban los estudiantes en sus casas esto teniendo en cuenta que se trabajó en un ámbito rural, de esta manera se observó que las estrategias pedagógicas empeladas se llevaron a cabo y dieron pie para que los estudiantes fueran recursivos y aprovecharan los recursos de su ambiente natural. Por otra parte, se obtuvo por parte de la población una respuesta favorable en relación a los conocimientos transmitidos y el trabajo realizado en la institución educativa

Desde el área de la educación física, como parte importante en el proceso formativo del ser humano donde se integra el mejoramiento de cuerpo y mente, se pudo aportar conocimientos a los estudiantes de los grados preescolar hasta noveno, en donde se fueron adecuando las actividades de acuerdo a sus capacidades físicas y necesidades psico motrices, obteniendo buenos resultados por parte de ellos, esto debido a que realizaron las actividades propuestas sin dificultades, de manera puntual.

En la realización de las practicas con una nueva metodología virtual, se pudo observar que pese hay algunos puntos por mejorar como lo son el establecimiento de los horarios, siempre hubo una buena comunicación e interacción por parte de estudiantes, docente asesor de prácticas y el docente en formación, lo que contribuyó a un exitoso cumplimiento del cronograma de actividades, trabajando siempre en el bienestar de la población, aportando desde la educación física no solo cosas relacionadas con la asignatura, también con a la integridad como persona ayudando a formar personas responsables y consientes.



SC-CER96940



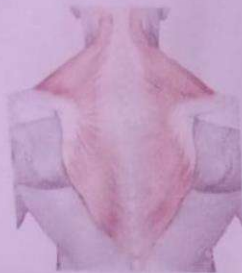
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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

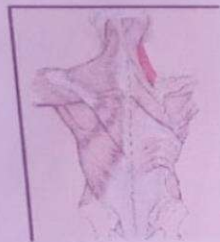


Actividad

Seleccionar la respuesta correcta dependiendo la imagen.



- a. Biceps
- b. Cuello
- c. trapecio



- a. Gemelos
- b. Antebrazo
- c. Elevador de la escápula



- a. Triceps
- b. Dorsal
- c. Hombro



- a. Abdominales
- b. Cuadrado lumbar
- c. Cintura



Nombre del músculo al frente de cada imagen.



trapecio



cuello



triceps



escapula

3. Responder la función de cada músculo.

- MÚSCULOS DEL ROMBOIDE MAYOR:
- MÚSCULOS DEL CUADRADO LUMBAR:
- MÚSCULO ELEVADOR DE LA ESCÁPULA:
- MÚSCULOS DEL TRAPECIO:
- MÚSCULOS DEL ROMBOIDE MENOR:
- MÚSCULOS DEL DORSAL:



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



## Bibliografía

- Acosta , & Orduña. (2010). El enclave de la escuela en el ámbito rural. *Universidad Pedagógica Nacional* UPN. Obtenido de <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/1643/OrdunaRAcosta2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrero , & Gonzales . (2017). La educación rural en Colombia: Experiencias y perspectivas. *Praxis*. Obtenido de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/view/1377>
- Gaete, V. (2015). *Revista chilena de Pediatría* . Obtenido de Desarrollo psicosocial del Adolescente : [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062015000600010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010)
- Güemes. (2017). *Organo de expresion de la socuedad Española de pediatria Extrahospitalaria y Atención promaria* . Obtenido de Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
- Hidalgo, M., Gonzalez, C., & Vicario, I. (2017). *Departamento de Endocrinología, Great Ormond Street Hospital*. Obtenido de Desarrollo durante la adolescencia.Aspectos físicos, psicológicos y sociales for Children NHS Trust, Londres, Reino Unido: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- INEE. (2019). *La educación obligatoria en Mexico informe 1019*. Obtenido de <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/04/P11245.pdf>



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Marco. (2015). Las Demandas Del Foro Mundial En Educación. *Crítica*, 14-19. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5327048>
- Marina. (2014). *Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*. Obtenido de Bases neurológicas del nuevoparadigma adolescente: [/search?q=cache:F5RUSJmJqWAJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6163199.pdf+&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=co](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6163199.pdf)
- OMS. (2018). *Organizacion Mundial de la Salud* . Obtenido de Desarrollo en la adolescencia : [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- RAE. (2019). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario de Español Jurídico: <https://dej.rae.es/lema/educaci%C3%B3n>
- Restrepo, Pertuz, & Ramírez. (2016). La situación de la educación rural en Colombia, los desafíos del posconflicto y la transformación del campo. *Compatit*. Obtenido de <https://www.compartirpalabramaestra.org/publicaciones-e-investigaciones/otras-investigaciones/la-situacion-de-la-educacion-rural-en-colombia-los-desafios-del-posconflicto-y-la-transformacion-del>
- Zambrano, & Cerón. (2017). Adolescentes Creando su Proyecto de Vida. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. Obtenido de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811>



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