



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PROMOVER LA IMPORTANCIA Y EL DESARROLLO DEL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA LOS ALUMNOS DE GRADO 10 DEL COLEGIO GIMNASIO
LOS ALMENDROS DE VILLA DEL ROSARIO .

MICHAEL STEWENT CALVO CORTES

CODIGO: 1090520895

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN
EDUCACION

FISICA, RECREACION Y DEPORTES

2022



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!



CAPITULO I

OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

RESEÑA HISTORICA

El desafío que representó la coyuntura histórica de la última década del siglo XX en el país, significó el comienzo de una revolución espiritual para la cultura de la región: el proyecto educativo Gimnasio los Almendros.

Empecemos por comprender su nombre: Corporación Gimnasio los Almendros. Corporación, porque es la figura jurídica del colegio, una institución sin ánimo de lucro; Gimnasio, porque es un espacio propicio para el ejercicio de la reflexión y la lúdica; Los Almendros, porque es un árbol de la región que evoca encuentro con la naturaleza y la libertad. El 22 de enero de 1991, un destacado grupo de empresarios conformado por los señores: David Figueroa Sierra, Marcela García-Herreros Ramírez, Gonzalo Unda Baena, María Eugenia Lara de Unda, Jairo Yáñez Rodríguez, Juan Pabón Hernández, Álvaro Landínez y Jaime Ontiveros, decidieron ofrecerle a la cultura regional una alternativa a través de la educación: fundar una institución que posibilitara a niños y jóvenes la reconstrucción de los valores y expresiones propias del acervo que caracteriza a los Norte santandereanos. En esta fecha se aprobaron los Estatutos de la Corporación Gimnasio los Almendros.

En 1992, en un espacio de una (1) hectárea, ubicado en la vía el pórtico, entre el Grupo Maza y Coca Cola, con un grupo de 19 estudiantes en 6º grado, se inicia el caminar hacia el horizonte trazado por los fundadores: formar líderes para la región, con altos niveles de exigencia ética y académica. Asumiendo así, el desafío planteado en la Constitución Política, construir una sociedad democrática, participativa y pluralista.

Entre 1992 a 1994, ejerció la dirección Ramón Caro Acevedo. En 1995, asume la rectoría la Licenciada María Lourdes García-Herreros Prada, su gran capacidad de gestión ha proyectado la institución con un modelo empresarial dinámico y orientado por la cultura del mejoramiento.

La primera promoción de bachilleres en el año 1997, representó un hito histórico puesto que a la par de entregar la primera cosecha de los futuros líderes, se



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



obtuvieron excelentes resultados en la pruebas ICFES, evidenciándose así la calidad de sus programas académicos.

El compromiso histórico de sus fundadores de construir la sede propia, se materializa en el año 2005, al conformarse una Sociedad Anónima que pone en marcha esta obra, ubicada en la vía Boconó, entre el anillo vial y la autopista a San Antonio del Táchira. La inauguración de las nuevas instalaciones se realiza en el mes de julio del año 2006, con la bendición del señor obispo monseñor Oscar Urbina Ortega.

Por el traslado de la sede, al Municipio de Villa del Rosario, la Institución debe oficializar el Proyecto Educativo (PEI) ante la Secretaria de Educación Departamental.

En septiembre del 2006, la Secretaria de Educación Departamental, ratifica la calidad, de nuestros procesos, otorgando categoría de excelente al Proyecto Educativo Gimnasio los Almendros.

En mayo 18 del 2009 nace la Fundación Gimnasio Los Almendros Para La Promoción Humana, iniciativa del Consejo Superior de crear una fundación que visibilice la intención de los fundadores de formar líderes para la región y de proyectar socialmente a la institución en la comunidad menos favorecida.

En julio de 2011, el colegio obtuvo la Certificación de Calidad ISO 9001:2008 aplicable al diseño y prestación del servicio educativo en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media académica.

El 28 de enero de 2014 se da inicio al proceso de implementación del bilingüismo desde primer grado con diecinueve estudiantes matriculados.

Actualmente la comunidad educativa, invierte sus esfuerzos en el embellecimiento de las instalaciones y el fortalecimiento de su propuesta educativa.

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El Proyecto Educativo Institucional, está orientado a la formación integral de las y los futuros líderes de la región, fundamentado en la construcción de valores éticos y cívicos, la búsqueda de la excelencia académica a través del desarrollo de competencias como ejes dinamizadores del enfoque pedagógico, para gestionar el conocimiento científico y tecnológico, resolver situaciones de la vida cotidiana, aprender a tomar decisiones y a trabajar en equipo. Así mismo, el aprendizaje del inglés intensificado como segunda lengua, la práctica del deporte que garantice un estilo de vida saludable y la responsabilidad de trabajar por su cultura.





Actualmente en este contexto intercultural y globalizado, es un imperativo socio-cultural el manejo de una segunda lengua, el inglés; significando, la posibilidad de comunicarse, de abrir fronteras, de comprender otros contextos culturales y apropiar saberes. Representa una oportunidad de ser más competentes y competitivos para mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos a nivel regional y nacional. Desde este presupuesto en el año 2014, el Gimnasio Los Almendros se presenta y asume el reto de constituirse en Proyecto Educativo Bilingüe de implementación gradual a partir de primer grado, aportando de esta manera a la inspiración y propósitos de los fundadores de crear un colegio orientado a fortalecer en niños y jóvenes, un perfil de liderazgo competente y generador de desarrollo en la región.

MARCO LEGAL

El presente manual de convivencia escolar se rige por el siguiente marco jurídico:

Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Declaración Universal de los Derechos del Niño.

Constitución Política de Colombia de 1991, principalmente en sus artículos 16 (derecho al libre desarrollo de la personalidad), artículo 19 (debido proceso), artículo 67 (derecho a la educación) y artículo 365 (prestación de servicios públicos).

Sentencia T-386 de 1994: (Importancia derechos constitucionales) - Sentencia SU2 -648 de 1998, Sentencia T-345 de 2008, Sentencia T-688 de 2005, Sentencia T-435 de 2002 (Libre desarrollo de la personalidad y no discriminación), Sentencia T- 356 de 2013, (Debido

proceso), Sentencia T-928 DE 2014. (Prohibición de discriminación), Sentencia T-478 de 2015 (discriminación por orientación sexual e identidad de género - corresponsabilidad) • Ley General de Educación 115 de 1994.

Ley 375 de 1997 que reglamenta la Ley de la Juventud.

Ley 599 de 2000 por la cual se expide el código penal colombiano.

Ley 715 de 2001 sobre recursos y competencias para la educación. • Ley 1098 de 2006 por la cual se expide la ley de la Infancia y la Adolescencia.

Ley 1146 de 2007 la cual define las normas para la prevención de la violencia sexual y atención integral de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente.

Ley 1346 de 2009 sobre los derechos de las personas con discapacidad.





Ley 1273 de 2009 "de la protección de la información y de los datos"- por la cual se preservan integralmente los sistemas que utilicen las tecnologías de la información y las comunicaciones.

Ley 1620 de 2013 por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad , la prevención y mitigación de la violencia escolar.

Ley 1618 de 2013 por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad.

Decreto 1860 de 1994 reglamentario de la Ley 115 en los aspectos pedagógicos y organizativos.

Decreto 804 de 1995, en su artículo 18 sobre organización y funcionamiento del gobierno escolar.

Decreto 1290 de 2009 por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.

Decreto Reglamentario 1965 de 2013 por el cual se reglamenta la ley que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad , la prevención y mitigación de la violencia escolar

Guías pedagógicas para la convivencia escolar N° 48 y 49 del Ministerio de Educación Nacional 2014.

Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (SIEE).

Manual de funciones institucional.

Toda la legislación escolar y demás disposiciones legales vigentes

HORIZONTE INSTITUCIONAL.

El Proyecto Educativo Gimnasio Los Almendros surge ante el déficit cultural que atraviesa nuestra región y como respuesta a la necesidad de encontrar una institución educativa que, fortalecida con el diálogo familiar, propicie en las niñas, los niños y jóvenes una formación en los principios de autonomía, justicia social, sentido de pertenencia y participación para construir su proyecto de vida. La comunidad ha diseñado estrategias pedagógicas, herramientas conceptuales y de gestión para que los estudiantes puedan actuar con criterio a partir de la interiorización de los valores de liderazgo, conocimiento, autodisciplina, amor, honestidad, respeto, responsabilidad y sencillez, que posibilitan la convivencia armónica y el crecimiento personal de sus miembros; comprender los avances de la ciencia y la tecnología, aspectos que proporcionan mejores condiciones de vida; aprender el inglés como herramienta indispensable para comunicarse en este mundo globalizado; desarrollar el espíritu artístico y el sentido de la actividad física como cultura de vida. La implementación del bilingüismo implica un sistema educativo moderno que prepara a los estudiantes para constituir una sociedad de cambios y transformaciones culturales, económicas y

formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

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





sociales. Este manual comprende la definición de actitudes consecuentes con la filosofía del Gimnasio Los Almendros.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES (CREENCIAS)

Todos los hombres somos hermanos e hijos del mismo y único Dios.
La familia es un factor fundamental en la formación del ser humano.

El hombre es un ser único, libre, persona y proyecto.
Sólo a través del diálogo y la calidez humana construimos una sociedad democrática, justa y pluralista.

El conocimiento es producto del aprendizaje cooperativo.
El manejo del idioma inglés es una herramienta indispensable para interactuar en este mundo intercultural y globalizado.

La práctica del deporte es un factor de desarrollo personal y de convivencia social.

La expresión artística vincula al hombre con su cultura.

El desarrollo humano es un proceso de maduración progresiva.

El quehacer pedagógico debe ser abierto, dinámico, intencional y funcional.

Un alto nivel de exigencia académica contribuye al éxito en la profesionalización.

El ambiente campestre fortalece la conciencia ecológica

Los cursos con cupo limitado permiten una relación de confianza, afecto y respeto por la individualidad.

La jornada completa favorece el encuentro familiar, la efectividad en el proceso de aprendizaje y el aprovechamiento del tiempo libre.

El trabajo en equipo y la solución de conflictos contribuye en la formación de ciudadanos para construir una sociedad pacífica.

Los jóvenes deben ser educados para la libertad y su ejercicio responsable.

Calidad es hacer las cosas bien desde la primera vez.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. MISIÓN.

Formar líderes para la región a través de un proceso de crecimiento integral que:

- Promueva los valores del liderazgo, conocimiento, auto-disciplina, amor, honestidad, respeto, responsabilidad y sencillez.
- Posibilite aprovisionarse de los avances de la ciencia, la tecnología y del inglés como segunda lengua.
- Fomente el desarrollo de la capacidad creadora y espíritu deportivo.

- VISIÓN.

- “Ser en 2.024, la comunidad educativa líder en la formación de jóvenes bilingües con proyección universal y seriamente comprometidos con el desarrollo sostenible de la región”.

- FILOSOFIA INSTITUCIONAL

- El proyecto gimnasio los almendros nace ante el grave déficit que a nivel educacional atraviesa nuestra región y como respuesta a la necesidad de encontrar una institución donde los jóvenes crezcan en valores , construyendo para si y para comunidad los verdaderos fundamentos de integridad moral , ética y religiosa valorando la familia como base de la sociedad asumiendo la imperante necesidad de una formación donde los científicos lo tecnológico y lo artístico sean también completamente de los objetivos a seguir en medio de una educación integral y bilingüe fundamentada en los procesos inherentes a todos los a todas las dimensiones del ser.

Esta comunidad tiene como faros orientadores de su actividad educativa los valores de autodisciplina , respeto , sencillez responsabilidad Honestidad liderazgo amor Y conocimiento jugadores que posibilitan la convivencia armónica del crecimiento personal de sus miembros teniendo presente este



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

horizontalmente todos los estamentos del gimnasio participan en la reflexión crítica de los derechos y deberes que se desprenden de los mismos

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- HORIZONTE

- El Proyecto Educativo Gimnasio Los Almendros surge ante el déficit cultural que atraviesa nuestra región y como respuesta a la necesidad de encontrar una institución educativa que, fortalecida con el diálogo familiar, propicie en las niñas, los niños y jóvenes una formación en los principios de autonomía, justicia social, sentido de pertenencia y participación para construir su proyecto de vida. La comunidad ha diseñado estrategias pedagógicas, herramientas conceptuales y de gestión para que los estudiantes puedan actuar con criterio a partir de la interiorización de los valores de liderazgo, conocimiento, autodisciplina, amor, honestidad, respeto, responsabilidad y sencillez, que posibilitan la convivencia armónica y el crecimiento personal de sus miembros; comprender los avances de la ciencia y la tecnología, aspectos que proporcionan mejores condiciones de vida; aprender el inglés como herramienta indispensable para comunicarse en este mundo globalizado; desarrollar el espíritu artístico y el sentido de la actividad física como cultura de vida. La implementación del bilingüismo implica un sistema educativo moderno que prepara a los estudiantes para constituir una sociedad de cambios y transformaciones culturales, económicas y sociales. Este manual comprende la definición de actitudes consecuentes con la filosofía del Gimnasio Los Almendros.

- PERFIL

- El maestro debe ser:
 - 1. Una persona equilibrada, íntegra, justa y sensible a las necesidades de formación de los estudiantes.
 - 2. Un orientador, motivador y dinamizador de los procesos.
 - 3. Un posibilitador de la transformación intelectual, afectiva y moral de los estudiantes.
 - 4. Un investigador y cuestionador del quehacer pedagógico.
 - 5. Una persona capaz de orientar hacia el alcance de unos mínimos éticos.
 - 6. Una persona abierta al cambio y a las innovaciones.
 - 7. Disponible al diálogo y en constante construcción de sí mismo.
 - 8. Sensible frente a su responsabilidad en la formación para una óptima convivencia escolar.
 - 9. Constructor de estrategias preventivas que potencien las competencias ciudadanas de todos los miembros de la comunidad educativa y la participación en la resolución de conflictos.



"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

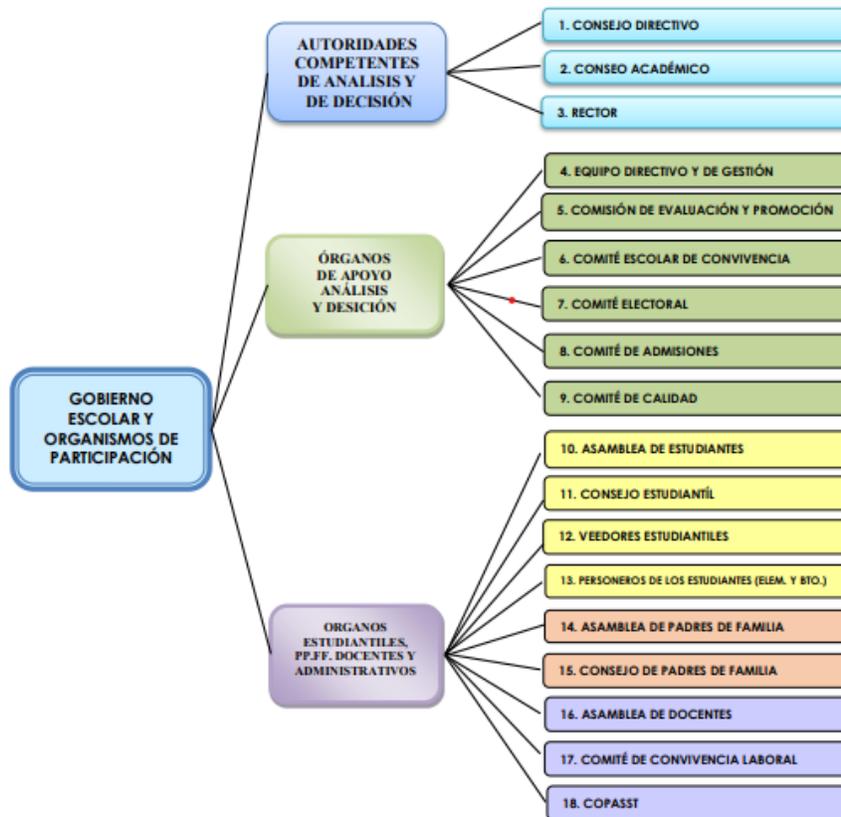


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL



- 10. Líder. Adicionalmente, en el Proyecto Bilingüe el maestro debe ser una persona bilingüe con dominio del inglés y en permanente práctica como su segundo idioma en el contexto escolar o un profesor bilingüe internacional cuya lengua materna sea el inglés.

- ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



- CRONOGRAMA INSTITUCIONAL :
- NO DADA LA INFORMACION



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!



- SIMBOLOS
- En forma de círculo que contiene grabado en alto relieve el árbol de Almendrón (Juglans catappa), el cual se caracteriza por ser un árbol resistente y siempre verde con una copa piramidal y un grueso tronco de corteza gris oscura. Representa: Fortaleza, resiliencia, protección, utilidad, metas altas y liderazgo



GIMNASIO LOS ALMENDROS®

Formando líderes para una nueva sociedad

BANDERA: Símbolo de identidad, orgullo y pertenencia institucional.

De forma rectangular y de color blanco que significa:

Humildad, honestidad, armonía, libertad y dignidad. En el

Centro se encuentra estampado el escudo de la

Institución.



- HIMNO : NO TIENE



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- MANUAL DE CONVIVENCIA
- DERECHOS Y DEBERES DE ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES FAMILIA.

- **VALORES , DERECHOS Y DEBERES DEL ESTUDIANTE**

- **LIDERAZGO.**

- Actividad y fenómeno del comportamiento humano por el cual una persona o un grupo de personas, aprovechando al máximo sus energías y talentos, estimulan un proceso de cambio con miras a la transformación de actitudes, conductas y mentalidades para alcanzar más altos niveles de existencia material y espiritual y lograr un desarrollo humano más digno. (Instituto FES de liderazgo).

- 2.4.1.1 Derechos.

- 1). Disponer de espacios pedagógicos que fortalezcan su formación como líder.
- 2). Tener oportunidad de descubrir y desarrollar sus potencialidades en lo académico, cultural, deportivo, y artístico.
- 3). Recibir apoyo de la institución para representarla en actividades públicas.
- 4). Elegir y ser elegido como representante a cualquiera de los órganos de participación escolar.
- 5). Recibir reconocimiento por su desempeño como líder.

- 2.4.1.2 Deberes.

- 1). Asumir su proyecto de vida como un proceso de autorrealización y desarrollo productivo.
- 2). Mantener criterios de exigencia en el planeamiento, ejecución y evaluación de todas las actividades.
- 3). Actuar con dignidad, es decir con respeto a sí mismo y a los demás.
- 4). Representar al Gimnasio en actividades públicas, guardando coherencia con los principios y valores que sustentan la filosofía de la institución.



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!



- 5). Reconocer la importancia del horizonte institucional como medio para potenciar su liderazgo.
- 6). Realizar críticas respetuosas tendientes al mejoramiento personal e institucional.
- 7). Estar en permanente disposición de servicio e interacción de manera crítica y propositiva con la sociedad.
- 8). Presentar iniciativas y proyectos tendientes a solucionar dificultades problemáticas de la comunidad educativa y del entorno.
- 9). Cumplir con las funciones establecidas por la ley para los cargos de representación estudiantil establecidos en el presente manual.
- 10). Evaluar el cumplimiento de las responsabilidades de los Representantes Estudiantiles.

- 11). Manifestar el liderazgo a través de acciones que favorecen el buen ambiente académico y comportamental.
- 12). Ejercer liderazgo siendo observadores positivos con actitudes que favorezcan la sana convivencia en situaciones de violencia escolar o bullying.
- 13). Contribuir a elevar el espíritu de participación cultural y deportiva de los miembros de la comunidad educativa, reconociendo el trabajo de las personas.
- 14). Interiorizar el trabajo en equipo, la visión compartida y el dominio personal.

• AUTODISCIPLINA.

- Capacidad que posee un individuo para pensar y decidir por sí mismo en la organización del tiempo y la realización de sus acciones.

• 2.4.3.1 Derechos.

- 1). Tener un ambiente de trabajo adecuado para desarrollar procesos de aprendizaje.
- 2). Recibir orientación continúa para interiorizar este valor. Ésta será una responsabilidad que se gesta en la familia y se promueve en el Gimnasio Los Almendros.
- 3). Participar en la elaboración, estudio y evaluación periódica del presente manual, en coordinación con los demás estamentos de la comunidad educativa.
- 4). Expresar con argumentos válidos sus acuerdos y desacuerdos con las normas de convivencia.
- 5). Gozar de tiempo y espacio propicios para el desempeño de su quehacer como estudiante.
- 6). Recibir de todos los estamentos de la comunidad educativa apoyo y ejemplo formativo de este valor.



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). Acceder a una actividad deportiva específica como elemento importante de su formación.
- 2.4.3.2 Deberes.
- 1). Conocer los valores que fundamentan la filosofía del Gimnasio Los Almendros.
- 2). Aceptar y vivenciar estos valores, cumpliendo por iniciativa propia los deberes que de ellos se desprenden y que aquí consignamos.
- 3). Participar con buena disposición en las diferentes actividades programadas, respetando el sentido de cada una.
- 4). Mantener una actitud de autoevaluación.
- 5). Formar hábitos de estudio.

- 6). Cumplir con los horarios establecidos.
- 7). Atender las disposiciones determinadas en todo acto cívico, cultural y académico.
- 8). Asumir con autodisciplina los actos académicos, cívicos, deportivos, religiosos, culturales y artísticos y aplicarla a otros ambientes de su formación.

• 2.4.4 AMOR.

Se entiende como la dinámica que se desencadena en el encuentro y el reconocimiento con los demás compartiendo mutuamente lo mejor de sí mismos

- 2.4.4.1 Derechos.
- 1). Que se reconozcan sus valores personales y su importancia dentro de la familia almendrino.
- 2). Que sean atendidas oportunamente sus necesidades en todos los niveles de las diversas dimensiones de su integridad personal (biológico, afectivo, psicomotor, intelectual y trascendente).
- 3). Que se acepten sus diferencias individuales y se le corrija fraternalmente.
- 4). A expresar libremente sus pensamientos y emociones, teniendo como única limitante el respeto a los demás y el bienestar de la comunidad educativa.
- 2.4.4.2 Deberes.
- 1). Reconocer en el otro lo mejor de él y aceptarlo tal como es, sin menoscabo de la integridad individual y colectiva.
- 2). Comprometer sus aptitudes al servicio de la comunidad educativa.
- 3). Integrarse activamente en la consecución de las metas formativas propuestas en el Gimnasio Los Almendros, propiciando un ambiente positivo.



"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).Ser receptivo ante las indicaciones, sugerencias o llamados de atención realizados por cualquier miembro de la comunidad almendrino.
- 5).Controlar constructivamente sus emociones y sentimientos en situaciones de conflicto.

• 2.4.5 HONESTIDAD.

- Es la consecuencia de vivir en la verdad, la sinceridad y la transparencia en toda acción pública y/o privada.

• 2.4.5.1 Derechos.

- 1).Recibir información clara y oportuna sobre actividades curriculares, específicamente respecto al proceso evaluativo.
- 2).Recibir asignación de tareas de acuerdo a su grado, en las dimensiones biológica, intelectual y formativa.
- 3).Estimular y despertar interés de cooperación entre los miembros de la comunidad educativa.
- 4).Ser educado en un ambiente donde la verdad se anteponga a otras consideraciones.

• 2.4.5.2 Deberes.

- 1).Asumir una actitud receptiva, positiva, crítica y respetuosa ante la formación recibida.
- 2).Prepararse adecuada y oportunamente para el proceso evaluativo, considerando esta actitud como aspecto fundamental inherente a su formación integral



"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).Desarrollar las evaluaciones en forma autónoma y responsable, entendiendo que su objetivo es identificar sus logros y dificultades dentro del desarrollo del proceso de formación integral.
- 4).Realizar las tareas asignadas en forma consciente y responsable, reconociendo que su finalidad es el afianzamiento del aprendizaje adquirido. En caso de tomar textos de otros autores, reconocer la autoría intelectual.

- 2.4.6 Respeto.

- Actitud positiva hacia las personas y el entorno, cuidando de no limitar la libertad de los demás.

- 2.4.6.1 Derechos.

- 1).Recibir una formación que tenga en cuenta sus capacidades y aptitudes, sin detrimento de los criterios institucionales.
- 2).Ser escuchado y atendido oportunamente.
- 3).Ser evaluado con imparcialidad.
- 4).A que se respeten los principios religiosos, morales, políticos y otros que formen parte de la formación ciudadana.
- 5).A que se respeten sus competencias cognitivas, deportivas y sociales que forman parte de su identidad personal.

- 2.4.6.2 Deberes



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!



- 1). Llamar a cada persona por su nombre.
- 2). Aceptar las características individuales de las personas, evitando las burlas o comentarios de mal gusto sobre sus limitaciones o diferencias.
- 3). Escuchar con atención a la persona que esté haciendo uso de la palabra.
- 4). Dialogar con fundamentos, teniendo en cuenta los argumentos de los demás, usando un tono de voz adecuado y evitando las ofensas personales.
- 5). Crear un ambiente de diálogo y conciliación, lo cual implica respetar las decisiones tomadas por consenso, aunque estén en contra de sus preferencias personales.

- 2.4.7 Responsabilidad.

- Respuesta al compromiso que como miembro de la institución adquiere frente a ella, frente a sí mismo, a su familia y a la sociedad en general.

- 2.4.7.1 Derechos.

- 1). Participar en el análisis de situaciones y toma de decisiones en la institución, utilizando para este efecto los mecanismos de participación establecidos.
- 2). Ser atendido en caso de no haber asistido a evaluaciones o no haber podido entregar informes o trabajos, siempre que presente excusas justificadas y cumpla con las directrices establecidas para el examen supletorio
- 3). A que se consideren sus propuestas de cambio académico y/o disciplinario o cualquier manifestación de buena voluntad tendiente a cambiar actitudes negativas.
- 4). Solicitar información sobre los logros, indicadores o criterios de evaluación en todas las asignaturas del plan de estudios.



"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!



- 5). Asumir compromisos de acuerdo a las capacidades, aptitudes y tiempo disponible
- 2.4.7.2 Deberes.
 - 1). Preparar oportunamente las evaluaciones buscando siempre alcanzar niveles de excelencia académica.
 - 2). Concurrir a las diversas actividades curriculares promovidas por el plantel o representar al mismo en los términos señalados por las autoridades competentes.
 - 3). Asistir diaria y puntualmente al plantel, conforme al horario establecido para la jornada escolar.
 - 4). Disponerse a ingresar al salón una vez suene el primer timbre y, al toque del segundo, encontrarse dentro del aula dispuesto a iniciar la clase.
 - 5). Mantener en perfecto estado de conservación las instalaciones, mobiliario, materiales e implementos didácticos utilizados en el proceso de formación.
- 2.4.8 Sencillez.
 - Expresión de autenticidad manifestada en actitudes de humildad, sensatez y moderación, en la medida que se ha logrado su propio conocimiento.
- 2.4.8.1 Derechos.
 - 1). Recibir instrumentos de autoconocimiento que le permitan valorarse en todas sus dimensiones.
 - 2). Ser tratado con igualdad por todos los miembros de la comunidad, sin discriminación alguna.



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). Ser reconocido por las cualidades y dones que Dios le ha concedido y por las capacidades desarrolladas.
- 4). Recibir orientación de maestros y directivos en su proceso de conocimiento personal.
- 2.4.8.2 Deberes.
- 1). Tratar con igualdad a todos los miembros de la comunidad educativa, sin discriminación alguna.
- 2). Portar el uniforme sin accesorios innecesarios tales como joyas, prendas llamativas y cualquier material suntuoso que no forme parte de éste.
- 3). Reconocer que la existencia depende de Dios, cualquiera que sea el concepto que de Él se tenga.
- 4). Valorar su condición como persona, sin desmejorarse ni sobrevalorarse.
- 5). Valorar las manifestaciones culturales propias de la región y del país, sin desconocer las de otras regiones o países.
- **DERECHOS DEL ESTUDIANTE.**
- El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:
 - 1). Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
 - 2). Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
 - 3). Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuesta a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.
 - 4). Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para sustentar sus debilidades en el aprendizaje.
- **DEBERES DEL ESTUDIANTE.**
- El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:



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



- 1). Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por el establecimiento educativo.

- 2). Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades.

• **DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA.**

- En el proceso formativo de sus hijos, los padres tienen derecho a:
 - 1). Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
 - 2). Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes.
 - 3). Recibir los informes periódicos de evaluación.
 - 4). Recibir oportunamente respuesta a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.
 - 5). Ser atendidos oportunamente por los demás miembros de la comunidad educativa, de acuerdo a los horarios establecidos.
 - 6). Participar activamente en la vida de la institución, proponiendo iniciativas y sugerencias que redunden en el bien común.
 - 7). Hacer reclamos justos y respetuosos dentro del tiempo fijado por la ley y la institución, siguiendo siempre el conducto regular.
 - 8). Conocer el desempeño académico y / o disciplinario de su hijo o acudido.



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!



- 9). Recibir asesoría psicopedagógica de las instancias pertinentes que ofrece el plantel.

- 10). Formar parte de los consejos, comités, juntas de padres y demás organismos administrativos, consultivos y de apoyo a la labor educativa establecidos por la ley y los estatutos de la Corporación.
- 11). Recibir certificados y/o constancias, siempre y cuando se encuentren a paz y salvo.

- **DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA.**

- De conformidad con las normas vigentes, los padres de familia deben:
 - 1). Participar, a través de las instancias establecidas, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar.
 - 2). Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos y asistir a las convocatorias cuando sea citado por la institución.
 - 3). Analizar los informes periódicos de evaluación.
 - 4). Proteger a los niños, niñas y adolescentes contra cualquier acto que amenace o vulnere su vida, su dignidad y su integridad personal
 - 5). Formar, orientar y estimular en los hijos el ejercicio de sus derechos y responsabilidades y en el desarrollo de su autonomía.
 - 6). Prevenir y mantenerlos informados sobre los efectos nocivos del uso y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales.



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). Solicitar y recibir información sobre las normas generales y el funcionamiento interno del Gimnasio.
- 8). Participar en la formulación, planeación y desarrollo de estrategias que promuevan la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la participación y la democracia, y el fomento de estilos de vida saludable.
- 9). Asistir a las reuniones programadas por el colegio y a las citaciones de cualquiera de sus estamentos.
- 10). Presentar oportunamente (En la fecha de reingreso) la excusa por ausencias o retardos del estudiante.

• DERECHOS DEL MAESTRO

- 1). A disfrutar de espacios para el compartir pedagógico y la capacitación
- 2). A la participación en las diferentes instancias de su competencia.
- 3). A ser respetado en su dignidad humana.
- 4). A participar de los programas de capacitación y bienestar social y gozar de los estímulos de carácter profesional que se establezcan por sus aportes al PEI.
- 5). A una remuneración justa y al reconocimiento laboral y personal.
- 6). A presentar reclamos justificados cuando haya situaciones problemáticas, aportar y recibir elementos para la solución de las mismas.

- 7). A ser reconocida su idoneidad profesional basada en su título, y en el ejercicio eficiente de su labor y el cumplimiento de la ley.



"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). A obtener información oportuna acerca de situaciones que afecten su integridad personal y profesional.
- 9). Al respeto de sus convicciones siempre que no interfieran con la filosofía de la institución.
- 10). A que se respeten los demás derechos, establecidos en la constitución y la ley.

• DEBERES DEL MAESTRO

- 1). Velar por la protección y el cumplimiento de los derechos de los niños(as) y adolescentes contemplados en la ley.
- 2). Incentivar en los educandos el amor a los valores históricos y culturales de la nación y el respeto a los símbolos patrios, y a los valores propios de la institución.
- 3). Desempeñar con solicitud y eficiencia las funciones de su cargo.
- 4). Cumplir las órdenes inherentes a su cargo que le impartan sus superiores jerárquicos.
- 5). Dar un trato cortés a todas las personas que conforman la comunidad educativa, compartir sus tareas con espíritu de solidaridad y unidad de propósito.
- 6). Cumplir con la jornada laboral y dedicar la totalidad del tiempo reglamentario a las funciones propias de su cargo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

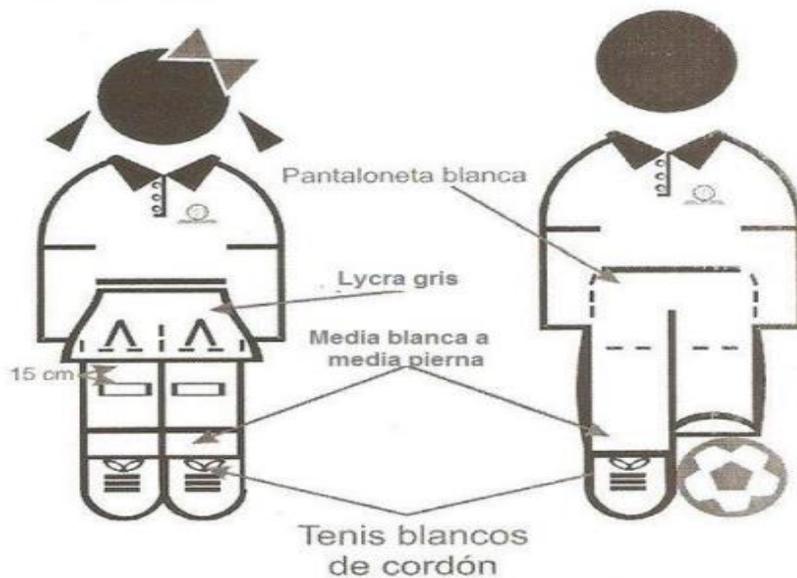
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- LEY DEL MENOR
- Decreto 1075 de 26 de mayo de 2015
- LEY 1098 de 2006 “por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia”
- Artículo 28
- Artículo 42

- UNIFORMES

5.2 UNIFORME DE GIMNASIA.



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!



HORARIOS:

| HORARIO DE CLASES | | | |
|-------------------|----------------------|-----------|----------------------|
| ELEMENTARY | | SECONDARY | |
| A.R. | 6:10 - 7:00 | A.R. | 6:10 - 7:00 |
| 1 | 7:00 - 7:45 | 1 | 7:00 - 7:45 |
| 2 | 7:45 - 8:30 | 2 | 7:45 - 8:30 |
| D1 | 8:30 - 9:00 | 3 | 8:30 - 9:15 |
| 3 | 9:00 - 9:45 | 1D | 9:15 - 9:45 |
| 4 | 9:45 - 10:30 | 4 | 9:45 - 10:30 |
| 5 | 10:30 - 11:15 | 5 | 10:30 - 11:15 |
| D2 | 11:15 - 11:55 | 6 | 11:15 - 12:00 |
| 6 | 11:55 - 12:40 | 2D | 12:00 - 12:40 |
| 7 | 12:40 - 1:25 | 7 | 12:40 - 1:25 |
| 8 | 1:25 - 2:05 | 8 | 1:25 - 2:10 |

HORARIO DE EDUCACION FISICA

| HORA | TIEMPO | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
|---------|---------------|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| A. R. | 6:10 - 6:50 | REUNIÓN DE ÁREA (DOCENTES) | | | | |
| 1 E y S | 7:00 - 7:45 | | Physical Education 5th | Physical Education 7th | Physical Education 1st | Titulatura 7th |
| 2 E y S | 7:45 - 8:30 | | Physical Education 4th | | | Physical Education 6th |
| 1DE | 8:30 - 9:00 | Acompañamiento en el descanso de ELEMENTARY según programación de coordinación | | | | |
| 3S | 8:30 - 9:15 | | | | | |
| 3E | 9:00 - 9:45 | | | | | |
| 1DS | 9:15 - 9:45 | Acompañamiento en el descanso de SECONDARY según programación de coordinación | | | | |
| 4E y S | 9:45 - 10:30 | Physical Education 2nd | CONSEJO ACADÉMICO | Physical Education 3rd | | Physical Education 3rd |
| 5E y S | 10:30 - 11:15 | Physical Education 7th | CONSEJO ACADÉMICO | Physical Education 2nd | Physical Education 5th | Physical Education 4th |
| 2D E | 11:15 - 11:55 | Acompañamiento en el descanso de ELEMENTARY según programación de coordinación | | | | |
| 6S | 11:15 - 12:00 | | | | | |
| 6E | 11:55 - 12:40 | | | | | |
| 2D S | 12:00 - 12:40 | Acompañamiento en el descanso de SECONDARY según programación de coordinación | | | | |
| 7 E y S | 12:40 - 1:25 | Physical Education 1st | Physical Education 8th | Physical Education 9th | Physical Education 10* | Physical Education 11* |
| 8E y S | 1:25 - 2:10 | Physical Education 6th | Physical Education 8th | Physical Education 9th | Physical Education 10* | Physical Education 11* |

MATRIZ DOFA: no dada la información



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!
CAPITULO II



PROPUESTA PEDAGOGICA

TITULO

Promover la importancia y el desarrollo del calentamiento y estiramiento de educación física para los alumnos de grado 10 del colegio gimnasio los almendros de villa del rosario .

OBJETIVO GENERAL

- Preparar y motivar a los estudiantes de grado 11 el desarrollo del calentamiento y estiramiento antes de una actividad física del colegio los almendros de villa del rosario

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar las falencias que tienen los estudiantes a la hora de calentar y estirar antes de una actividad física .
- Enseñar la importancia y el desarrollo que tiene un calentamiento y estiramiento antes de una activad.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento acompañado con juegos recreativos para la mejora del rendimiento de la actividad física.
- Comprobar la enseñanza que se obtuvo a través de la intervención del docente sobre la importancia y desarrollo del calentamiento.



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!



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

A continuación, se presenta la problemática la cual es muy común encontrar en los colegios los estudiantes no tengan voluntad propia o tengan la capacidad de hacer un previo calentamiento y estiramiento antes de la clase de educación física o antes de una actividad deportiva a realizar ya sea jugar fútbol, voleibol, básquet etc.

Una vez mi llegada al colegio gimnasio los almendros pude observar que los estudiantes no tenían esa iniciativa ni motivación para hacer un calentamiento en clase de educación física ya que querían de una vez iniciar con las actividades y también en sus actividades deportivas como en los descansos jugar fútbol iniciaban a patear sin un previo estiramiento o calentamiento, lo cual es muy importante ya que el calentamiento es esencial para que todos los músculos y articulaciones del cuerpo humano se prepare para el esfuerzo físico, ya que activa los paquetes musculares a intervenir de modo que pueda rendir adecuadamente y a su vez también evitando posibles lesiones que puedan ocurrir en dicha práctica de deportiva o actividad física.

JUSTIFICACIÓN

La siguiente propuesta pedagógica va orientada a la importancia que debe tener una mejora de conocimiento e interés y desarrollo que se le debe tener al calentamiento y estiramiento guiando a los estudiantes a realizar y adoptando las mejores ejecuciones de dichos ejercicios añadiendo también juegos recreativos enfocados a hacer parte del calentamiento por lo tanto teniendo como resultado una entrada en calor al acondicionamiento físico a su vez inculcar a los estudiantes de grado 10 a realizar antes de cualquier actividad física o deportiva un previo calentamiento y estiramiento para la mejora de la aptitud física, desarrollo de la actividad y evitar posibles lesiones.



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!



POBLACIÓN

En este proyecto de investigación de grado en la propuesta se caracteriza por la ausencia de conocimiento y desarrollo del calentamiento y estiramiento por parte de los estudiantes lo que conlleva a posibles lesiones o rendimiento no óptimo a desarrollar lo cual se escogió a un determinado grado estudiantil.

Para este proceso se seleccionó una población de estudiantes con un rango de edad 15 y 16 años de edad, un total de 22. Contando 5 mujeres y 17 hombres de grado décimo del colegio gimnasio los almendros jornada la mañana y tarde.

MARCO TEORICO

1. Bernal, Héctor Alexander Acosta, and Walter Hugo Agreda Hincapié. "La Importancia del Calentamiento y Estiramiento en Cualquier Actividad Física." *Revista Científica General José María Córdova* 3.3 (2005): 62

Se pretende hacer un análisis profundo del problema de las lesiones ocurridas en la ESMIC. Se entiende que por falta de un buen calentamiento y estiramiento antes de la actividad física suelen suceder lesiones en algunas partes del cuerpo como son: rodilla, tobillo, pie, muñecas, etc. Es importante recalcar que aparte de las lesiones citadas se puede encontrar otras igualmente importantes como lo son tendinitis y periostitis, las cuales pueden ocasionar fracturas, hasta el punto de recurrir a cirugía. Es por estos motivos que se decide hacer este trabajo sobre el tema, con el fin de llegar a concientizar a los alumnos de las consecuencias negativas que surgen de la falta de calentamiento y estiramiento al realizar actividad física en la Escuela Militar.

2. Ayala, F., P. Sainz de Baranda, and M. De Ste Croix. "Estiramientos en el calentamiento: diseño de rutinas e impacto sobre el rendimiento." (2012).

Son numerosos los autores que han analizado el efecto agudo de diferentes rutinas de estiramiento dentro del calentamiento sobre el rendimiento deportivo, siendo a menudo contradictorios los resultados obtenidos. Es posible que estos resultados conflictivos puedan ser explicados por el diseño diferente de las rutinas de estiramiento, así como por la propia metodología de los estudios. Por tanto, el análisis de los diferentes componentes de la carga de una rutina de estiramientos podría permitir una mejor comprensión del efecto agudo real del estiramiento sobre el rendimiento. Con esta revisión sistemática, *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*- vol.12 - número 46 - ISSN: 1577-0354 350 se pretende analizar el efecto agudo del estiramiento en función de diferentes variables metodológicas utilizadas en los estudios de investigación relacionadas con la estructuración del proceso del calentamiento, las técnicas de estiramiento utilizadas y los parámetros de 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!



CAPITULO III

CRONOGRAMA

SEMANA 1

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS | | | |
|--------------------------------|-------|---|--|
| SEMANA 1 | | | |
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 1 | 8 | Cadena larga , calentamiento en circuito y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 1 | 9 | Cadena larga , calentamiento en circuito y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 1 | 10 | Cadena larga , calentamiento en circuito y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 1 | 11 | Cadena larga , calentamiento en circuito y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |



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



SEMANA 2

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 2 | | | |
|--|-------|---|--|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 2 | 8 | las cuatro esquinas, calentamiento general y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 2 | 9 | Cadena larga, calentamiento en circuito y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 2 | 10 | las cuatro esquinas, calentamiento general y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |
| 2 | 11 | las cuatro esquinas, calentamiento general y elongación | diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento |

SEMANA 3

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 3 | | | |
|--|-------|--|---|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 3 | 8 | Ronda de palos de escoba, calentamiento general y elongación | guiar el buen desarrollo del calentamiento y estiramiento |
| 3 | 9 | Ronda de palos de escoba, calentamiento general y elongación | guiar el buen desarrollo del calentamiento y estiramiento |
| 3 | 10 | Ronda de palos de escoba, calentamiento general y elongación | guiar el buen desarrollo del calentamiento y estiramiento |
| 3 | 11 | Ronda de palos de escoba, calentamiento general y elongación | guiar el buen desarrollo del calentamiento y estiramiento |



SEMANA 4

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 4 | | | |
|--|-------|---|--|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 4 | 8 | Toma más balones , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 4 | 9 | Toma más balones , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 4 | 10 | Toma más balones , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 4 | 11 | Toma más balones , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |

SEMANA 5

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 5 | | | |
|--|-------|---|--|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 5 | 8 | Cadena corta , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 5 | 9 | Cadena corta , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 5 | 10 | Cadena corta , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |
| 5 | 11 | Cadena corta , calentamiento general y elongación | determinar la mejora de calentamiento y estiramiento |



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



SEMANA 6

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 6 | | | |
|--|-------|--|---|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 6 | 8 | juego del triki traki , calentamiento general y elongación | toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 6 | 9 | juego del triki traki , calentamiento general y elongación | toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 6 | 10 | juego del triki traki , calentamiento general y elongación | toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 6 | 11 | juego del triki traki , calentamiento general y elongación | toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |

SEMANA 7

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS SEMANA 7 | | | |
|--|-------|--|---|
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 7 | 8 | Ponchados , calentamiento general y elongación | generar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 7 | 9 | Ponchados , calentamiento general y elongación | generar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 7 | 10 | Ponchados , calentamiento general y elongación | generar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 7 | 11 | Ponchados , calentamiento general y elongación | generar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 8

| COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS | | | |
|--------------------------------|-------|--|---|
| SEMANA 8 | | | |
| SEMANAS | GRADO | JUEGOS Y CALENTAMIENTO | OBJETIVOS |
| 8 | 8 | Ronda con balón , calentamiento general y elongación | evaluar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 8 | 9 | Ronda con balón , calentamiento general y elongación | evaluar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 8 | 10 | Ronda con balón , calentamiento general y elongación | evaluar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |
| 8 | 11 | Ronda con balón , calentamiento general y elongación | evaluar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento |

METODOLOGIA:

Las planeaciones que se realizaron de manera presencial al colegio gimnasio los almendros fueron de 8 semanas donde se pudieron desarrollar los diferentes juegos y actividades educativas de calentamiento y estiramiento el cual se estaba realizando en el colegio, empleando varias metodologías de aprendizaje como un primer momento el docente conoce las falencias que tienen los estudiantes luego un aprendizaje experiencial dejando que los estudiantes los realicen ejecutando un ensayo error y durante las semanas dar instrucciones de cómo se desarrollan los ejercicios empleando diferentes maneras como grupos pequeños , grandes o en su totalidad de estudiantes , el maestro empleara un aprendizaje de ejemplificación donde todos los ejercicios son por iniciativa del docente en prácticas al igual aplicando un aprendizaje cooperativo que los estudiantes puedan entre ellos mismos compartir ideas ya aprendidas para poder llegar al logro que es que los estudiantes puedan tomar iniciativas con conocimiento sobre el tema de calentamiento y estiramiento .



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



PLANEACIONES SEMANA 1

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA | | | | |
|---|--|--|---|--|
| LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES | | | | |
| Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS | | | Semana: 1 | |
| Grado: 10° | | | Edad: 15- 16 años | |
| Objetivo: diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento | | | N° Participantes: 22 | |
| Habilidad: calentamiento | | | Docente practicante: MICHAEL CALVO | |
| Tema: explicación de la importancia de calentar antes de una actividad física | | | | |
| Duración: 20 min | | | | |
| Competencia: movilidad articular | | | | |
| Indicador identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos | | | | |
| Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular | | | | |
| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Explicación de lo importante que es el calentamiento y su respectivo estiramiento. <ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado "cadena larga" Descripción: Un jugador se la queda y tendrá que intentar tocar al resto de compañeros. Cada jugador que es tocado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador y así sucesivamente, por lo que se irá formando una cadena larga. Sila cadena se rompe y es tocado un jugador, no se dará por válido. | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demostrara a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> <p>Ejemplificación El docente en formación</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos Escalera Pliométrica Aros Conos Balón voleibol |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción de dudas . • Ensayo del juego. • Ejecución • Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. • El docente en práctica inicia el ejemplo se ubica en su área correspondiente, explica que los estudiantes no debe dejarse tocar y deberán correr y evitar ser tocados y se da inicio al simulacro a la señal del profesor.  <ul style="list-style-type: none"> • Se aplica un circuito donde tendrán que pasar uno por uno constantemente y realizar cada parte que consta del 1 una escalera pliometrica donde pasaran en forma de skipping, 2 saltos abiertos y cerrados en aros, 3 pasar unos conos en forma de zigzag, 4 marcha en cuadrupedia de un punto a otro y por último hacer el gesto de recepción alta de un punto a otro con el balón para la clase de voleibol.  | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demos trara a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> • El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo después cada uno lleva tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. • Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera : <ul style="list-style-type: none"> • De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales , elongación de manos , bíceps , tríceps, deltoides , espalda , cadera , isquiotibiales , cuádriceps , aductores , gastrocnemios, soleos y pies . • Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: <https://educacion2.com/video-la-cadena/>

Observaciones: se vio gran falencia en el conocimiento de calentamiento y estiramiento lo cual no tomaron mucha iniciativa para realizar un ejercicio.

Firma: MICHAEL CALVO



SEMANA 2

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Semana: 2

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: diagnosticar el conocimiento de calentamiento y estiramiento
Habilidad: calentamiento
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min.
Competencia: movilidad articular
Indicador Identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Competente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15- 16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACION | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|---|---|--|---|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado " las cuatro esquinas " Descripción: Se juega con cinco grupos. Se ubican en cada esquina y otro en el centro, los de las esquinas deben ir moviéndose de un lado a otro o ir cambiando de esquinas, el grupo que este en el centro ,ha de intentar colocarse en una de las esquinas que quede libre ,y así el que se quede sin esquina será el que se coloque en el centro. | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demostrara a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos Platos |
| <ul style="list-style-type: none"> Satisfacción de dudas . Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. El docente en práctica inicia el ejemplo, se les explica en caso de llegar al mismo tiempo gana es el grupo que llegue primero en su totalidad de integrantes y se da inicio al simulacro a la señal del profesor.  El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de portería para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente dará la iniciativa explicando cada ejercicio dicho y ejercicios dados por los estudiantes tales como : movilidad de brazos en marcha , movilidad de brazos hacia arriba y abajo ,movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha , movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha , desplazamiento lateral , movilidad de rodillas en alto en marcha , elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha , skipping hacia atrás , desplazamiento en punta de pies , saltos sostenidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima . | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demostrara a los participantes la correcta ejecución de las ejercicios .</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen des arrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera : De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales , elongación de manos , bíceps , tríceps , deltoides , espalda , cadera , isquiotibiales , cuádriceps , aductores , gastrocnemios , soles y pies . Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía. <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/las-cuatro-esquinas/>

Observaciones: falta de iniciativa para estirar.

Firma: MICHAEL CALVO



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 3

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: guiar el buen desarrollo del calentamiento y estiramiento
Habilidad: calentamiento
Temas: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador identificado: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15- 16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|---|--|--|---|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución Satisfacción de dudas. | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado " ronda de palos de escoba " Descripción: A la voz de mando los estudiantes recorrerán su posición en la circunferencia a la izquierda o a la derecha según la indicación. Para poder desplazarse tendrán que solar el palo de escoba que tiene para inmediatamente sostener el palo de escoba del lugar a donde se cambiaron. Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demostrara a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> <p>Ejemplificación El docente en formación</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Estacas sin base Conos |
| <ul style="list-style-type: none"> Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> El docente en práctica inicia el ejemplo, se les explica que no deben tirar del palo y se da inicio al simulacro a la señal del profesor.  <ul style="list-style-type: none"> El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de portería para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente dará la iniciativa explicando cada ejercicio dicho y ejercicios dados por los estudiantes tales como : movilidad de brazos en marcha, movilidad de brazos hacia arriba y abajo, movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha, movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha, desplazamiento lateral, movilidad de rodillas en alto en marcha, elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha skipping hacia atrás, desplazamiento en punta de pies, saltos sostenidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima. | <p>realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demostrara a los participantes la correcta ejecución de las ejercicios.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera: De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, sóleos y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: <https://www.pinterest.com/user/pin/348395721165385024/>

Observaciones: clase muy positiva, viendo mejora en la toma de iniciativa.

Firma: MICHAEL CALVO



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Semana 4

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Semana: 4

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS **Edad:** 15- 16 años
Grado: 10° **N° Participantes:** 22
Habilidad: calentamiento **Docente practicante:** MICHAEL CALVO
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador Identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|--|--|--|--|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución Satisfacción de dudas. | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retrosalmentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado "toma más balones" Descripción: la dinámica del juego toma más balones se trata de ir a los demás grupos que estarán ubicados de frente y de lado y tomar un balón del aro contrario y llevarlo al aro propio y recolectar más balones. El docente en práctica debe dejar claro que no se puede defender el aro propio. | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demos traza a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> <p>Ejemplificación El docente en formación</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos pequeños Conos aros pelotas |
| <ul style="list-style-type: none"> Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. El docente en práctica inicia el ejemplo, divide a los estudiantes en 4 grupos se les explica que el cono pequeño es para darle al compañero para que pueda salir a tomar otro balón y se da inicio al simulacro a la señal del profesor. El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de portería para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente dará la iniciativa explicando cada ejercicio dicho y ejercicios dados por los estudiantes tales como: movilidad de brazos en marcha, movilidad de brazos hacia arriba y abajo, movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha, movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha, desplazamiento lateral, movilidad de rodillas en alto en marcha, elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha skipping hacia atrás, desplazamiento en punta de pies, saltos sostenidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima.  | <p>realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demos traza a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un es tiramiento es todo el docente pendiente al buen des arrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> De forma ascendente a descendente comenzando por Es tiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, soleos y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

BIBLIOGRAFIA: <https://www.lifeder.com/ejemplos-juegos-recreativos/>

Observaciones: estudiantes animados

Firma: MICHAEL CALVO



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!



SEMANA 5

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: determinar la mejora de calentamiento y estiramiento
Habilidad: calentamiento
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15- 16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|---|---|--|--|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución Satisfacción de dudas. | <ul style="list-style-type: none"> Sabido por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado "cadena corta" Descripción: la cadena corta es la misma dinámica de cadena largo pero con un cambio de que se escogerá un grupo de tres para poder tocar a sus compañeros y eliminarlos en un tiempo determinado por el docente en práctica, una vez terminado el tiempo los eliminados pagaran penitencia física. Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. | <p>Ejemplificación El docente en formación realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demos trara a los participantes la correcta ejecución de las actividades.</p> <p>Ejemplificación El docente en formación</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos pequeños Conos aros pelotas |
| <ul style="list-style-type: none"> Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> El docente en práctica inicia el ejemplo se ubica en su área correspondiente, explica que los estudiantes no debe dejarse tocar y deberán correr y evitar ser tocados y se da inicio al simulacro a la señal del profesor.  El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de portería para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente dará la iniciativa explicando cada ejercicio dicho y ejercicios dados por los estudiantes tales como: movilidad de brazos en marcha, movilidad de brazos hacia arriba y abajo, movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha, movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha, desplazamiento lateral, movilidad de rodillas en alto en marcha, elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha skipping hacia atrás, desplazamiento en punta de pies, saltos sostenidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima. | <p>realizara la serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y estiramiento, también dejando que los estudiantes tomen iniciativa de igual manera les demos trara a los participantes la correcta ejecución de las ejercicios.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera: De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, soleos y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: <https://educacion2.com/juego-la-cadena/>

Observaciones: se logró analizar mejora.

Firma: MICHAEL CALVO



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Semana 6

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Semana: 6

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento
Habilidad: calentamiento
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15-16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|---|--|--|---|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado "Juego del triki traki" adaptado. Descripción: se divide el grupo por mitad considerando equipo a y equipo b, iniciando con una carrera hasta llegar al triki traki tomara un plato y jugara su turno, se regres a de nuevo velocidad donde se tomara en cuenta el relevo para poder iniciar la segunda persona. | <p>Aprendizaje cooperativo El docente en formación dejara que los estudiantes se apoyen en su conocimiento como el de los demás empleando una serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, el docente es tará atento al desarrollo.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos Platillos Cuerdas |
| <ul style="list-style-type: none"> Satisfacción de dudas. Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. El docente en práctica inicia, el ejemplo y se da inicio al simulacro a la señal del profesor. El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de posterioria para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente otorga la iniciativa por parte de los estudiantes cada ejercicio dicho y ejercicios dados por parte del docente en formación tales como: movilidad de brazos en marcha, movilidad de brazos hacia arriba y abajo, movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha, movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha, desplazamiento lateral, movilidad de rodillas en alto en marcha, elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha skipping hacia atrás, desplazamiento en punta de pies, saltos tendidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima.  | <p>Aprendizaje cooperativo El docente en formación dejara que los estudiantes se apoyen en su conocimiento como el de los demás empleando una serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, el docente es tará atento al desarrollo.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación deja la iniciativa por parte de los estudiantes para la ejecución de la elongación, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera: De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, talones y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: juego adaptado

Observaciones: se nota una mejora en tanto el ejecutamiento de ejercicios

Firma: MICHAEL CALVO



"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!



SEMANA 7

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Semana: 7

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: generar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento
Habilidad: calentamiento
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15- 16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|--|--|--|--|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución | <ul style="list-style-type: none"> Saludo por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado " ponchados " Descripción: Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana(PONCHADOS), y tiene que perseguir a los otros jugadores(CORREDORES) PARA TIRARLES EL BALÓN. SI un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota se declara PONCHADO e inmediatamente es eliminado del juego. | <p>Aprendizaje cooperativo</p> <p>El docente en formación dejara que los estudiantes se apoyen en su conocimiento como el de los demás empleando una serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, el docente estará atento al desarrollo.</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos Pelotas Canastas Vallas |
| <ul style="list-style-type: none"> Satisfacción de dudas. Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. El docente en práctica inicia el ejemplo, divide a los estudiantes en 2 grupos se les explica que una vez eliminados al final se pagara penitencia física y se da inicio al simulacro a la señal del profesor. Se da la orden de organizarse en hilera para poder iniciar con el calentamiento donde se debe iniciar con un trote de cono a cono, pasar a lanzar un objeto y acertar, saltar por 4 vallas, realizar zigzag luego zigzag abierto tocando puntas de cono y terminar en velocidad, esto repetirlo 3 veces cada uno.  | <p>El docente en formación dejara que los estudiantes se apoyen en su conocimiento como el de los demás empleando una serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, el docente estará atento al desarrollo.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación deja la iniciativa por parte de los estudiantes para la ejecución de la elongación, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera: De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, solos y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el salón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: https://es.wikibooks.org/wiki/Juegos_populares/A_l_aire_libre/Ponchados

Observaciones: el grupo de estudiantes toma iniciativa con una eficacia muy buena.

Firma: MICHAEL CALVO



"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!



SEMANA 8

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Semana: 8

Institución: COLEGIO GIMNASIO LOS ALMENDROS
Grado: 10°
Objetivo: evaluar toma de iniciativa por parte de los estudiantes para el calentamiento
Habilidad: calentamiento
Tema: ejercicios de calentamiento cardiovascular
Duración: 20 min
Competencia: movilidad articular
Indicador identificador: Conozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
Componente: acondicionamiento cardiovascular y neuromuscular

Edad: 15- 16 años
N° Participantes: 22
Docente practicante: MICHAEL CALVO

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIA | EVALUACIÓN | MEDIOS EDUCATIVOS |
|---|--|--|--|--|
| <p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina <p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de calentamiento Explicación de la actividad Indicar reglas para su buena ejecución | <ul style="list-style-type: none"> Sabido por parte del Docente de Practica. Se inicia la clase con la toma de asistencia. Marcha hacia la cancha Deportiva. Retroalimentación de la clase anterior Explicación del concepto cardiovascular Acondicionamiento del cuerpo (Entrada en calor) a través de un juego denominado " ronda con balón " Descripción: se conforma 4 grupos dos de 6 y dos de 5 donde forman una ronda y tendrán que estar en constante moviendo ya sea dirigiéndose hacia la izquierda o derecha incluyendo tocar el balón a cualquier integrante dentro la ronda. | <p>Aprendizaje cooperativo El docente en formación dejara que los estudiantes se apoyen en su conocimiento como el de los demás empleando una serie de ejercicios estipulados en el calentamiento y es tiramiento, el docente estará atento al desarrollo.</p> | <p>Formativa de observación directa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Conos pequeños Conos aros pelotas |
| <ul style="list-style-type: none"> Satisfacción de dudas. Ensayo del juego. Ejecución Calentamiento general  | <ul style="list-style-type: none"> Se realiza preguntas al menos a dos integrantes de cada equipo. Se aclaran confusiones. El docente en práctica inicia el ejemplo, aclarar que si no tocan bien el balón o dejan pasar el balón tendrán que pagar penitencia física, se da inicio al simulacro a la señal del profesor. El docente en práctica ordena que se ubiquen todos en la línea de portería para poder desplazar toda la cancha ejecutando ejercicios de calentamiento cardiovascular, el docente otorga la iniciativa por parte de los estudiantes cada ejercicio dicho y ejercicios dados por parte del docente en formación tales como : movilidad de brazos en marcha, movilidad de brazos hacia arriba y abajo, movilidad de brazos coordinado con las piernas en marcha, movilidad de espalda de derecha a izquierda en marcha, desplazamiento lateral, movilidad de rodillas en salto en marcha, elevación de piernas hacia el frente y atrás en marcha skipping hacia atrás, desplazamiento en punta de pies, saltos sostenidos en marcha y skipping en el puesto y a la señal del docente velocidad máxima.  | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |
| <p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Marcha final | <ul style="list-style-type: none"> El docente en formación toma la iniciativa para la ejecución de la elongación llevando el tiempo, después cada uno lleva el tiempo y toma la iniciativa para un estiramiento estando el docente pendiente al buen desarrollo. Se realiza con los estudiantes movimientos de elongación para que el cuerpo se relaje y disminuya el cansancio de la siguiente manera : De forma ascendente a descendente comenzando por Estiramiento de cervicales, elongación de manos, bíceps, tríceps, deltoides, espalda, cadera, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, gastrocnemios, solos y pies. Se indicara finalización de la clase y se marchara hacia el balón en completo orden. | | <p>Formativa de observación directa.</p> | |

Bibliografía: <https://www.pinterest.com.mx/pin/348395721165385024/>

Observaciones: correcto desarrollo de iniciativa y realización de ejercicios por parte de los estudiantes.

Firma: Michael calvo



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

SC-CER96940



RESILTADOS

| SEMANAS | S. 1 | S. 2 | S. 3 | S. 4 | S. 5 | S. 6 | S. 7 | S. 8 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| EXCELENTE | | | | | | | | |
| BUENO | | | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | | | |
| MALO | | | | | | | | |

Evidencia: se logra observar como los estudiantes en los descansos no tenían costumbre de primero realizar un calentamiento o estiramiento si no llegaban a rematar o empezar de una vez con la actividad, con mi intervención se logró motivar, inculcar, guiar y explicar por qué se debe calentar, una vez vistas las clases se pudo orientar y crear ese ambiente de preparación a los estudiantes de décimo grado para que tuvieran esa costumbre de una iniciativa hacia el calentamiento , como se puede observar en las imágenes se evidencia como los estudiantes van ejecutando ejercicios previos antes de una actividad y al final se logra que todo un equipo de voleibol calentara de forma ordenada antes de una actividad 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



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRAINSTUCIONALES

| FECHA | ACTIVIDAD | EVIDENCIA |
|--|---|--|
| 23 DE ABRIL | DIA DEL IDIOMA Acompañamiento |  |
| 25 ABRIL, 26 ABRIL, 2 MAYO 3 MAYO | PREPARACION DEL PORTERO PARA JUEGOS SUPERATE |  |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| FECHA | ACTIVIDAD | EVIDENCIA |
|--|------------------------------------|-----------|
| MAYO 2 ,4,5,9,10,11,12, 13 Y 16 DE MAYO | CAMPEONATO DE VOLEIBOL ABITRAJE | |

| | | |
|---------|---|--|
| MAYO 16 | DIA DEL MAESTRO ACOMPAÑAMIENTO PARA LA CELEBRACION EN ACTIVIDADES | |
|---------|---|--|

| FECHA | ACTIVIDAD | EVIDENCIA |
|---------|--|-----------|
| MAYO 20 | I AM ALMENDRINO RALLY ENCARGADO DE DAR INICIO A LA COMPETICION CON UN CALENTAMIENTO PARA TODO EL COLEGIO . | |

| | | |
|---------|--|--|
| MAYO 20 | I AM ALMENDRINO RALLY ENCARGADO DE UNA COMPETICION AL AIRE LIBRE | |
|---------|--|--|



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!



CONCLUSION

A manera de conclusión puedo decir:

- Se logró un avance significativo a lo largo de las 8 semanas de trabajo.
- Se cumplió con las expectativas a la hora de realizar cada planeación de la clase.
- Se logró un impulso significativo en el conocimiento del entrenamiento y estiramiento
- Se pudo evidenciar satisfacción a la hora de realizar las diferentes actividades.



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!



BIBLIOGRAFIAS:

- https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9552/49737_11.pdf?sequence=
- <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52281371/fotos-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1654583519&Signature=VeDjYyhgkH0OY-dzP~rq9IL0tdYpGs-WG~8REjkbS4->
- <https://grupo.farmaciestrebol.com/2020/09/21/que-es-el-calentamiento-deportivo/>
- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/calentamiento.html>
- <https://www.educepeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales.html>
- <https://educacion2.com/juego-la-cadena/>
- <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/las-cuatro-esquinas/>
- <https://diarioeducacion.com/palos-escoba-juego-reaccion-coordinacion/>



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