



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

ESTUDIANTE:

RAMON EDUARDO GUEVARA CUERVO

TUTOR:

BRAYAN PEÑA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN – PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

NORTE DE SANTANDER

2022



"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!



INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

COLEGIO

INSTITUCION EDUCATIVA JAIME GARZON

ESTUDIANTE:

RAMON EDUARDO GUEVARA CUERVO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN – PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

NORTE DE SANTANDER

2022



"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



Tabla de contenido

1. Capítulo I	
1.1. Información institucional y diagnostico.....	6
1.1.1. Identificación.....	6
1.1.2. Situación legal.....	6
1.1.3. Propiedad jurídica.....	7
1.1.4. Jornada.....	7
1.1.5. Calendario escolar.....	8
1.1.6. Niveles que ofrece.....	8
1.1.7. Localización.....	8
1.2. Reseña histórica.....	8
1.3. Proyecto educativo institucional.....	13
1.4. Marco legal.....	15
1.5. Objetivos PEI.....	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivos específicos.....	17
1.6. Socialización y convivencia.....	18
1.7. Horizonte institucional.....	19
1.7.1. Misión.....	21
1.7.2. Visión.....	21
1.7.3. Filosofía institucional.....	22
1.7.4. Perfil estudiantil.....	23



1.7.5. Perfil docente.....	23
1.8. Cronograma.....	24
1.8.1. Cronograma institucional.....	24
1.9. Símbolos institucionales.....	26
1.9.1. Himno institucional.....	26
1.9.2. Bandera de la institución.	28
1.9.3. Escudo de la institución.....	28
1.9.4. Manual de convivencia.....	28
1.9.5. Derechos y deberes de estudiantes, docentes y padres de familia.....	31
1.9.5.1. Estudiantes.....	31
1.9.5.1.1. Derechos	31
1.9.5.1.2. Deberes.....	31
1.9.5.2. Docentes.....	31
1.9.5.2.1. Derechos.....	31
1.9.5.2.2. Deberes.....	31
1.9.5.3. Padres de familia.....	32
1.9.5.3.1. Derechos.....	32
1.9.5.3.2. Deberes.....	32
1.10. Ley del menor.....	32
1.11. Uniformes.....	35
1.11.1. Uniforme de diario género femenino.....	35
1.11.2. Uniforme de diario género masculino.....	35
1.11.3. Uniforme de educación física género femenino y masculino.....	36



1.12.	Infraestructura.....	36
1.12.1.	Salón de educación física.....	38
1.13.	Horarios.....	39
2.	Capítulo II	
2.1.	Propuesta pedagógica.....	40
2.2.	Objetivos.....	40
2.2.1.	Objetivo general.....	40
2.2.2.	Objetivos específicos.....	40
2.3.	Descripción del problema.....	41
2.4.	Justificación.....	42
2.5.	Población y muestra.....	43
2.6.	Marco teórico.....	43
2.6.1.	Antecedentes.....	43
3.	Capítulo III	
3.1.	Informe de los procesos curriculares: cronograma de actividades.....	49
3.2.	Planeadores.....	51
3.3.	Cartilla pedagógica.....	61
4.	Capítulo IV actividades interinstitucionales.....	73
5.	Capítulo V formatos de evaluación	75
	Conclusiones.....	81
	Referencias bibliográficas	
	Anexos.	





1. Capítulo I

1.1. Información Institucional y Diagnóstico

1.1.1. Identificación:

Razón Social: Institución Educativa Jaime Garzón

Ubicación: Barrio Cúcuta 75, comuna 8. Atalaya

Dirección: Sede 1: Calle 20 avenida con avenida 2

Sede 2: Escuela de Niñas # 24: Calle 21 #2N- 41 Barrio Cúcuta 75

Sede: pablo VI avenida 2 # 6-41 barrio la victoria

Teléfono: 5731793 fax: 5813674

Email: coljaimegarzon@yahoo.es

Página Internet: www.coljaimegarzon.edu.co

Creación: Ordenanza No 17 artículo 45 de 26 de noviembre de 1963

Aprobada por Resolución No 002 del 2 de enero de 2006

1.1.2. Situación Legal

Fecha de fundación del colegio: 26 de noviembre de 1963



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fusión Escuela al Colegio: Sede 2 escuela urbana de niñas No 24 creada mediante ordenanza No 17 del 25 de noviembre de 1963, fusionada a la Institución Educativa Jaime Garzón

Sede 3 Pablo VI fusionada a la Institución Educativa Jaime Garzón, mediante Decreto 0593 del 9 de diciembre del 2014; Mediante el oficio del 11 de noviembre del 2014, los padres de familia de la sede Pablo VI, manifiestan estar de acuerdo con la fusión de la sede a la Institución Educativa Jaime Garzón.

Licencia de funcionamiento: se concede licencia de funcionamiento al Establecimiento Educativo para ofrecer Educación Formal en los niveles Preescolar, Básica y Media Técnica en las especialidades de Patronaje, Marroquinería, Mecánica Electromecánica.

Fecha de Fundación del Colegio: noviembre 26 de 1963 según artículo 45

Resolución: No 002 de enero de 2006

1.1.3. Propiedad Jurídica

De orden Municipal – Oficial

1.1.4. Jornada:

Completa: Mañana- Tarde



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



1.1.5. Calendario Escolar:

“A”, de Educación formal

1.1.6. Niveles Que Ofrece:

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

Media técnica: especialidades asistencia administrativa, asesoría comercial y animación turística.

1.1.7. Localización:

Sede principal: Calle 20 avenida 2 Barrió. Cúcuta 75 Atalaya. Están ubicadas las oficinas principales y atiende los niveles de básica secundaria y media técnica jornadas mañana y tarde.

Sede No 2: Escuela de niñas # 24: CALLE 21 # 2N- 41 barrio Cúcuta 75 agosto. Teléfono 5734601. Atiende los niveles de Preescolar y básica primaria jornadas mañana y tarde.

Sede No 3: Pablo VI Avenida 2 # 6-41 Barrio la Victoria.



1.2. Reseña histórica

La institución escolar retoma los principios de la educación colombiana consagrados en la Constitución Política de 1991 para ser desarrollados de manera integral en todos sus procesos administrativos, pedagógicos y comunitarios.

Estos principios son: Principios que guardan relación con la Constitución Política.

La comunidad escolar debe ser democrática, participativa y pluralista; fundada en el respeto por la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en el interés general.

Son fines esenciales de la institución escolar, servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, deberes y derechos consagrados en la constitución; facilitar la participación de todos en la toma de decisiones que afectarán de algún modo la vida de la comunidad educativa.

La institución reconoce, sin discriminación alguna, la primacía de los derechos inalienables de la persona. La comunidad escolar debe reconocer enseñar y proteger la diversidad ética y cultural de la nación colombiana.

Es obligación de la comunidad educativa y de las personas que la integran proteger las riquezas culturales y naturales de la nación.

Principios que guardan relación con la educación colombiana: Antes que un producto, la educación es un proceso permanente de desarrollo y de madurez integral.



Toda persona tiene derecho a educarse en cualquier época de su vida. La educación que toda persona recibe debe adecuarse y responder a las necesidades individuales y sociales del medio y de la comunidad donde vive y se desarrolla.

Acompañamiento de los padres de familia en especial para los casos de chicos con necesidades educativas especiales.

Toda persona es gestora de su propia formación dentro de un tiempo, un espacio y un ambiente adecuados a su desarrollo, en donde la autodidáctica asistida es un principio irremplazable y el educador un animador mediador y dinamizador de la formación del educando.

Todos los componentes curriculares están en función del educando, entendiendo como sujeto activo de la educación. El proceso educativo debe entenderse como el conjunto integrado de acciones mentales, afectivas, volitivas y psicomotoras que desarrolla el educando para su formación integral. Es fundamental la integración entre el trabajo intelectual y físico y entre la producción generadora de ciencia, tecnología y riqueza. El estudiante para educarse, necesita relacionarse consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

Todos estos principios se fortalecen con los de validez universal que sustentan la esencia y consistencia de los diferentes procesos como son: la democracia, identidad, interculturalidad, flexibilidad, autonomía, investigación y la dimensión lúdica y recreativa; la integridad, diversidad, sustentabilidad, y viabilidad, progresividad, solidaridad, participación comunitaria y cohesión y control social.



¿Quién Fue Jaime Garzón?

Jaime Hernando Garzón Forero, nació en Bogotá el 24 de octubre de 1960 fue abogado, pedagogo y humorista colombiano, quien, además, también sirvió dentro de los cuerpos de mediación para la paz en su país. Fue también en su momento alcalde Menor de Sumapaz, durante la administración del conocido alcalde Mayor de Bogotá Andrés Pastrana Arango. Durante la gestión del mencionado alcalde, realiza diferentes trabajos de índole social, donde apoyo a diferentes comunidades de su país.

Aunque fracaso en diferentes estudios universitarios previos, su vocación siempre fue encaminada hacia el activismo político, la cual busco encaminar de una u otra forma hacia la televisión. Garzón se uniría a la campaña del Alcaldía Mayor de Bogotá Andrés Pastrana el 18 de enero de 1988. Durante estas campañas, el seria uno de los testigos claves en el secuestro de Pastrana a manos del comando del Cartel de Medellín, el cual a su vez estaba liderado por Jhon Jairo Velásquez alias Popeye. Durante el secuestro, Garzón dijo a los secuestradores: “Llévenme también a mí ¿no ven que yo soy el jefe de giras?” a lo que solo respondieron, dándole una patada. Tras la búsqueda y liberación de pastrana, una semana después a las elecciones se le nombró a Garzón como alcalde menor de Sumapaz.

Uno de los escándalos sucedidos durante su gestión, fue aquella que involucraba un telegrama, donde se tenía que informar acerca de las casas de lenocinio, que estarían autorizadas en la zona, Garzón dentro del mensaje respondió: “Después de una inspección visual, informó que aquí las únicas putas son las FARC” Con esta respuesta, muchos asumieron que el alcalde menor había establecido un burdel dentro de la región, lo cual se



sumo a algunas otras excentricidades antes vistas y no muy bien tomadas por la administración central.

A raíz de esto el secretario de gobierno, Volmar Pérez Ortiz, firmaría la destitución de su puesto en 1989. Garzón procedió a demandar a la administración de Pastrana, con una querrela la cual falló a su favor en 1997. Es importante resaltar que, dos años después el día de su asesinato, se iba a realizar un acto de desagravio, donde recibiría una indemnización por aquel incidente ya, además, se llegó a comprobar que la información acerca del prostíbulo era totalmente falsa. Cabe resaltar que en el registro quedo plasmado que en el año que Garzón fue alcalde, se construyó un centro de salud y pavimentó la única calle del pueblo.

Entre los años 1990 y 1994, Garzón trabajaría en la Casa de Nariño, todo esto durante la presidencia de César Gaviria, donde ejercía cargos de coordinador sobre las diferentes traducciones de la nueva Constitución del año 1991, la cual sería traducida a las lenguas indígenas. Así mismo trabajo de manera exhaustiva, pero no oficial como asesor de comunicaciones de la presidencia.

Durante su estancia en la Casa de Nariño, dio inicio a su incursión dentro de los medios, lo cual harían popular entre la población. Su primer programa al aire fue Zoociedad la cual estuvo en sintonía desde 1990 hasta 1993, este programa fue producido por Cinevisión, para luego en 1992 pasar a ser transmitido por el Canal Uno de Inravisión. Este programa era emitido en el horario de las 21:00 y constaba de una parodia de índole social y política acerca de la situación en el país, dentro del programa se tocaban temas como la seguridad del país y la narcoguerra que era vivida por muchos por el Cartel de Medellín, quienes sembraron el



terror en las distintas calles y ciudades de Colombia. De manera muy rápida, comenzó a adquirir popularidad entre la población y a crearse cierta aura de fama dentro de la población.

El 23 de marzo de 1998, un grupo de comando, conformado por 200 guerrilleros de las FARC, secuestraron 32 personas quienes regresaban del Departamento del Meta hacia Bogotá, entre ellos se encontraban cinco extranjeros. En vista de los sucesos, el día 27 de marzo fue autorizada una comisión por el zar antisequestros, José Alfredo Escobar, la cual fue liderada por Jaime Garzón, gracias a esta acción se vieron liberados nueve de las personas secuestradas. Posterior al rescate el 6 de mayo de 1998, fue encomendada una investigación hacia Jaime Garzón, para descubrir cuales habían sido sus verdaderas intenciones y actividad dentro de las labores de liberación de los secuestrados. Esta investigación, fue encomendada por el General Jorge Enrique Mora, comandante del Ejército de Colombia. A raíz de este suceso y gracias a la participación del zar antisequestros, José Alfredo Escobar, se logró destacar la labor del periodista en la acción humanitaria.

El 13 de agosto, Garzón es interceptado por dos individuos a bordo de una motocicleta color blanco con las placas oculta, los cuales le dispararon en seis ocasiones haciendo blanco en su cabeza y cuello afectando de manera crítica varias venas principales. Por instinto el periodista aceleró su jeep y la estrelló directamente contra un poste, falleciendo así en la escena, el periodista tenía 38 años de edad.

1.3.El proyecto Educativo Institucional

El Proyecto Educativo Institucional PEI busca la autonomía y la identidad de la institución educativa en la Zona Metropolitana de San José Cúcuta y en el ámbito Nacional;





proporcionando ambientes propicios y experiencias significativas que conduzcan a mejorar la atención y la calidad educativa en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media vocacional y técnica con énfasis en Asistencia Administrativa, Asesoría Comercial, Animación Turística, (convenio SENA – MEN, Secretaria de Educación Municipal de San José de Cúcuta) a estudiantes de los niveles socioeconómicos 1, 2 y 3. Para optar el título de bachiller técnico con énfasis en Asistencia Administrativa, Asesoría Comercial, Animación Turística, otorgado por el SENA.

La educación vocacional hace referencia a los estudiantes con discapacidad que no alcanzan a cubrir los grados de escolaridad que se requieren para optar el título de bachiller, los cuales deben iniciar la formación laboral en cursos complementarios, en convenio con el SENA, de cocina, camarero(a), elaboración de productos aseo, organización de tiendas y supermercados, artes, cultivos urbanos -hortalizas, plantas medicinales, jardinería, procesamiento de frutas y verduras), dotados con equipos y herramientas necesarios para cada uno en particular. Este tipo de formación está sujeta a la demanda de la población objeto.

La Institución Educativa Jaime Garzón, antiguamente Escuela de Varones N° 20 inició el proceso de educación básica secundaria, dando cumplimiento a lo estipulado en el Decreto 1860 de 2004 el cual establece que las instituciones educativas que cumplan los requisitos tanto físicos como pedagógicos puedan ofrecer la ampliación del servicio educativo que garantice a los estudiantes en forma gradual la continuidad de sus estudios en la misma institución; debido a la carencia de cupos educativos en las instituciones que ofrecían educación secundaria. Esto conllevó a la creciente participación de la comunidad educativa en la toma de decisiones, de igual manera se busca promover una mayor gestión y organización escolar.



El proyecto educativo institucional PEI contiene los ajustes y adecuaciones que surgieron de las recomendaciones y compromisos determinados en la pauta de verificación aplicada por la Supervisión de Educación que van a permitir acceder a la legalización de la institución Educativa en los términos y fechas señaladas en el Plan Operativo y cronograma de trabajo institucional.

El proyecto educativo institucional PEI contiene: la presentación, justificación, el modelo integrado de administración adoptado para la construcción del PEI, con la estructura básica y los aspectos de cada componente.

Con base al modelo PEI se diseñan y desarrollan los aspectos de los componentes: Conceptual, Administrativo, Pedagógico y Comunitario. En el Plan Operativo se facilita la ejecución de todas las acciones necesarias para hacer realidad el desarrollo del PEI, como construcción colectiva y participativa donde van a intervenir todos los integrantes de los diferentes estamentos que conforman la comunidad educativa.

1.4.Marco legal

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



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

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

Decreto 1850 de agosto 13 de 2002. Jornadas escolar y laboral. Decreto 1743 del 3 agosto de 1994. Proyecto educación ambiental. Resolución 1600 de 8 de marzo de 1994.

Democracia.

Ley 1014 de 2006. Desarrollo de proyectos productivos Resolución 3353 de 2 de julio de 1993. Educación Sexual. Decreto 4210 de 12 de septiembre de 1996. Servicio Social.

Decreto 1122 de 18 de junio del 1998. Afrocolombianidad. Acuerdo 125 del 2004. Cátedra de derechos Humanos.

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

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



1.5.Objetivos P.E.I

1.5.1. Objetivo general:

Formar integralmente niños, niñas y jóvenes a través del desarrollo de los saberes esenciales y competencias, para que asuman los retos de la vida, la sociedad y el mundo laboral con sentido ético y productivo.

1.5.2. Objetivos específicos:

Propiciar una formación integral en el educando, promoviendo el desarrollo de competencias ciudadanas y actitudes hacia la practica investigativa.

Formar un equipo docente que presente una actitud de consideración y respeto ante la ciencia y ante las construcciones espontáneas de sus estudiantes, cuya convivencia esté mediada por las sanas relaciones, la comunicación efectiva y el sentido de pertenencia por la Institución.

Fomentar la participación de la comunidad educativa en la revisión permanente del PEI y en la elaboración de planes de mejoramiento para el logro de los objetivos planteados.

Garantizar la continuidad y permanencia en el servicio educativo de los y las estudiantes, desde Preescolar hasta la Media técnica.

Formar el nuevo ciudadano, teniendo en cuenta las dimensiones del ser humano, innovando ambientes de aprendizaje adecuados, desarrollando aprendizajes y habilidades en las diferentes áreas del saber.

Elaborar anualmente la Autoevaluación Institucional y el Plan de Mejoramiento Institucional.





Involucrar permanentemente la Comunidad Educativa, en el desarrollo de los cuatro componentes del Proyecto.

1.6.Socialización y Convivencia

Evidenciar los avances significativos en el desarrollo de los saberes esenciales en torno a teorías, enfoques, avances e innovaciones pedagógicas, disciplinares y administrativas.

Mantener actualizado el plan de estudios acorde a los niveles, ciclos, grados y formación laboral a estudiantes con discapacidad y comunidad en general, que ofrece la Institución Educativa, conforme a las disposiciones legales vigentes.

Anualmente se ajustará el Proyecto Educativo Institucional, por equipos de gestión, involucrando la Comunidad Educativa.

Realizar simulacros de pruebas saber, teniendo en cuenta la diversidad de la población y tomando como base el análisis de los resultados para revisar la metodología empleada en las áreas del saber evaluadas.

Revisar anualmente el Manual de Convivencia con la participación de la Comunidad Educativa.

Alcanzar los objetivos y metas propuestas en el plan de mejoramiento, garantizando la formación integral del educando en valores, actitudes y comportamientos tendientes a la consolidación del proyecto de vida de los estudiantes como ciudadanos.



1.7. Horizonte Institucional:

La Institución Educativa Jaime Garzón, entidad de carácter oficial creada mediante Decreto N° 0206 de 28 de mayo de 2004, ofrece educación en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica a estudiantes de los estratos 1, 2 y 3 de la Ciudadela de Juan Atalaya.

Siguiendo los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación Municipal de San José de Cúcuta para dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley General de Educación de 1994, ley 715 de 2001 y sus decretos reglamentarios para facilitar y garantizar la continuidad del proceso educativo de los educandos.

El proyecto busca retroalimentar y evaluar los procesos educativos en forma continua y pertinente, involucrándonos en la revolución educativa propuesta por el gobierno nacional. Los propósitos se condensan en este documento y se ejecutarán en forma progresiva hasta conseguir las metas propuestas.

El Proyecto Educativo Institucional PEI busca la autonomía y la identidad de la institución educativa en la Zona Metropolitana de San José Cúcuta y en el ámbito Nacional; proporcionando ambientes propicios y experiencias significativas que conduzcan a mejorar la atención y la calidad educativa en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media vocacional y técnica con énfasis en Asistencia Administrativa, Asesoría Comercial, Animación Turística, (convenio SENA – MEN, Secretaria de Educación Municipal de San José de Cúcuta) a estudiantes de los niveles socioeconómicos 1, 2 y 3. Para optar el título de bachiller técnico con énfasis en Asistencia Administrativa, Asesoría Comercial, Animación Turística, otorgado por el SENA.



La educación vocacional hace referencia a los estudiantes con discapacidad que no alcanzan a cubrir los grados de escolaridad que se requieren para optar el título de bachiller, los cuales deben iniciar la formación laboral en cursos complementarios, en convenio con el SENA, de cocina, camarero(a), elaboración de productos aseo, organización de tiendas y supermercados, artes, cultivos urbanos -hortalizas, plantas medicinales, jardinería, procesamiento de frutas y verduras), dotados con equipos y herramientas necesarios para cada uno en particular. Este tipo de formación está sujeta a la demanda de la población objeto.

La Institución Educativa Jaime Garzón, antiguamente Escuela de Varones N° 20 inició el proceso de educación básica secundaria, dando cumplimiento a lo estipulado en el Decreto 1860 de 2004 el cual establece que las instituciones educativas que cumplan los requisitos tanto físicos como pedagógicos puedan ofrecer la ampliación del servicio educativo que garantice a los estudiantes en forma gradual la continuidad de sus estudios en la misma institución; debido a la carencia de cupos educativos en las instituciones que ofrecían educación secundaria. Esto conllevó a la creciente participación de la comunidad educativa en la toma de decisiones, de igual manera se busca promover una mayor gestión y organización escolar.

El proyecto educativo institucional PEI contiene los ajustes y adecuaciones que surgieron de las recomendaciones y compromisos determinados en la pauta de verificación aplicada por la Supervisión de Educación que van a permitir acceder a la legalización de la institución Educativa en los términos y fechas señaladas en el Plan Operativo y cronograma de trabajo institucional.



El proyecto educativo institucional PEI contiene: la presentación, justificación, el modelo integrado de administración adoptado para la construcción del PEI, con la estructura básica y los aspectos de cada componente.

Con base al modelo PEI se diseñan y desarrollan los aspectos de los componentes: Conceptual, Administrativo, Pedagógico y Comunitario. En el Plan Operativo se facilita la ejecución de todas las acciones necesarias para hacer realidad el desarrollo del PEI, como construcción colectiva y participativa donde van a intervenir todos los integrantes de los diferentes estamentos que conforman la comunidad educativa.

1.7.1. Misión:

La Institución Educativa Jaime Garzón, en el marco de la atención a la diversidad, en un ambiente de participación, equidad y respeto por la diferencia; forma a los educandos integralmente, siendo constructores de ambientes de paz y conciencia social con valores bien fundamentados, mediante un servicio educativo de calidad e inclusión de poblaciones en condiciones de vulnerabilidad en los niveles de Preescolar, Educación Básica y Media Técnica, en su articulación con el SENA, que le posibiliten su vinculación al campo laboral y profesional con mentalidad emprendedora.

1.7.2. Visión

La Institución Educativa Jaime Garzón en el siguiente quinquenio, será reconocida a nivel regional y nacional por la formación integral, cultural y técnica desde la inclusión con especialidades en Asesoría Comercial, asistencia administrativa; y animación turística;



teniendo en cuenta su prestación del servicio a poblaciones diversas en condiciones de vulnerabilidad, desarrollando la responsabilidad, disciplina, honestidad y trascendencia en la práctica de trabajo como ciudadanos críticos y sociales en beneficio suyo, de su familia y su contexto.

1.7.3. Filosofía Institucional:

La institución Educativa Jaime Garzón fundamenta la acción de su servicio educativo en el lema “ESTUDIAR HACIENDO, CREANDO Y PRODUCIENDO”, en los principios democráticos y de autonomía que le otorga la constitución política y la ley general de Educación. Consolidándose como una empresa de carácter educativa inclusiva, en donde los educandos adquieren su formación desde los inicios de la escolaridad de acuerdo a sus competencias y capacidades, para convertirse en un ciudadano de elevada autoestima, con sentido crítico, responsable, capaz de formular su proyecto de vida, con servicio a la familia y a su comunidad, respetuoso de las costumbres, la cultura, las tendencias religiosas y políticas, apoyados en los valores de la ética y de la moral.

La formación laboral implica para la institución educativa un compromiso con la comunidad educativa, al utilizar los recursos de gestión y los convenios institucionales, SENA- MEN, al otorgar a los egresados el título de Bachiller técnico en Asistencia Administrativa, Asesoría Comercial, Animación Turística.

En el marco del mejoramiento de la calidad, el Proyecto educativo Institucional contempla la armonía al integrar los saberes de las diferentes áreas del conocimiento y así alcanzar los altos niveles de competencia según las exigencias, condiciones y necesidades del entorno.



1.7.4. Perfil estudiantil

El educando de la Institución Educativa Jaime Garzón cuenta con las siguientes características:

Ser constructor de ambientes de paz y conciencia social con valores bien fundamentados, proporcionando una educación de calidad, integral, cultural y técnica con especialidad en Asesoría Comercial, Asistencia Administrativa y Animación Turística.

Tener una sólida formación integral en el aspecto corporal, comunicativo, cognitivo, estético y demás valores del desarrollo humano que le permitan tener un comportamiento adecuado a las necesidades de su entorno natural y social.

Practicar la responsabilidad, puntualidad, organización y demás actitudes que le permitan actuar con racionalidad, justicia y honradez.

La población vulnerable recibe una formación laboral en convenio con el Sena en cursos complementarios, cursos para auxiliares y cursos técnicos que posibiliten su vinculación al campo laboral y profesional con espíritu emprendedor.

1.7.5. Perfil docente

El docente es concebido como un actor fundamental del proceso educativo, sobre quien descansa la reconstrucción del conocimiento, por la cual debe asumir su rol y desarrollar un perfil para enfrentar los retos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Personas profesionales, altamente competentes en sus aspectos intelectuales, humanos, afectivos y técnicos. Sensibles y conscientes frente a la realidad social, dispuestas al servicio de los demás, para transformar y construir el futuro de su región y de su país, en la paz y la convivencia. Comprometidas, que acompañan el proceso de formación integral de los estudiantes de manera tolerante, justa, cercana y exigente.

1.8. Cronograma



1.8.1. Cronograma institucional

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



Preescolar 20 horas semanales, 800 horas anuales. Básica primaria 25 horas semanales, 1000 horas anuales.

Básica secundaria y media 30 horas semanales y 1200 anuales.

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

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



1.9. Símbolos institucionales

1.9.1. Himno institucional

CORO

Con orgullo cantemos el himno
Que nos llena de Paz y de amor
Es por eso que siempre anhelamos
Estudiar en el JAIME GARZÓN

I ESTROFA

Con honor elevemos los brazos
Para nuestro futuro labrar,
Jóvenes sanos, honestos y sabios
En Jaime Garzón siempre estarán

CORO...

II ESTROFA

Dios y Patria rendimos loores
Nuestra mente y un gran corazón



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Haciendo, creando y produciendo

Son virtudes del JAIME GARZÓN

CORO...

III ESTROFA

Estudieemos y demos ejemplo

De alegría y tenacidad,

Escribiendo sublimes la historia

Que nos lleve a la gloria alcanzar

CORO...

IV ESTROFA

Con tu gracia un país conquistaste

Fuiste ejemplo de Paz y perdón

Como hermano, patriota y amigo

Vive siempre JAIME GARZÓN

CORO...



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

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

1.9.2. Bandera de la institución



1.9.3. Escudo de la institución



1.9.4. Manual de convivencia

El manual de convivencia es definido como un medio jurídico para regular, impulsar y cualificar los procesos de formación de los sujetos en y para la civilidad, la convivencia pacífica, el respeto por la ley, el ejercicio democrático del disenso, el debate crítico, la inclusión tolerante de lo diverso, la solución dialogada de los conflictos, la vivencia cotidiana de los derechos y deberes que la constitución establece para todo ciudadano (artículo 95, CP), es decir que éste viabiliza la praxis de la constitución política vigente en contexto educativo,



sobre todo en lo relacionado con los derechos fundamentales, de manera particular con los que tienen rango de prelación especial como los derechos de los niños, las niñas, los adolescentes y los jóvenes (artículos 44 y 45, CP).

Por consiguiente el eje dinamizador del manual de convivencia es la promoción y salvaguarda de la dignidad humana (artículo 12, CP), la garantía del pleno desarrollo de la personalidad de los estudiantes y de quienes integran la comunidad educativa (artículo 67, CP), que hace posible que también en las situaciones de amonestación, corrección y sanción se les respetará el debido proceso (Ley 1098, 2006), la presunción de inocencia (artículo 29, CP), las posibilidades adecuadas y humanizadoras de recuperación y resocialización.

El manual de convivencia es obligatorio (artículos 73 y 87, Ley 115/94 y, artículo 17, decreto 1860/94) y hace parte del proyecto educativo institucional (PEI), sobre todo en lo concerniente a las instancias, procedimientos y mediaciones que propician la vivencia formativa de las capacidades y competencias ciudadanas (artículo 14, decreto 1860/94); documento que además de recoger lo estipulado en la constitución sobre derechos y deberes de todo ciudadano, puntualiza en obligaciones relacionadas con los principios y valores institucionales, participación, prevención, atención, remediación de situaciones que atentan contra la convivencia escolar y, desvinculación del proyecto educativo institucional (artículos 87 y 96, Ley 115/94). Anexo. Manual de Convivencia

	<p>ESCUCHAN: Se reúnen semanal mente para escuchar las dificultades que se están presentando en la institución.</p>
	<p>EL GRUPO DE CONCILIACIÓN: Con los gestores de paz e implicados con una mediación.</p>
	<p>TRATAR DE SOLUCIONAR: En el menor tiempo posible</p>
	<p>Cuando se presentan dificultades de convivencia. Cuando lo solicita un estudiante, docente o padre de familia. (PREVENTIVO)</p>
	<p>TRABAJO EN EQUIPO: Para todos es una prioridad mejorar las relaciones y la convivencia</p> <p>EL FORTALECIMIENTO: En los espacios de orientación de grupo, en trabajos con la psicóloga, policía de infancia y adolescencia en sus charlas y SERVICIO SOCIAL</p>



1.9.5. Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia

1.9.5.1. Estudiantes:

1.9.5.1.1. Derechos:

Ser tratado con respeto y recibir un buen trato por los integrantes de la comunidad educativa.

Recibir información importante y adecuada a través de los diferentes medios de comunicación que disponga el establecimiento educativo.

1.9.5.1.2. Deberes:

Aprender a explorar, preguntar divertirse y jugar apuntándole con sus acciones el desarrollo de un ambiente sano y saludable.

Tratar con respeto y dignidad a cada miembro de la comunidad educativa, hacer las preguntas que considere para aclarar las dudas que se generen

1.9.5.2. Docentes:

1.9.5.2.1. Derechos

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

1.9.5.2.2. Deberes

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



1.9.5.3. Padres de familia

1.9.5.3.1. Derechos:

Participar en el proceso educativo que desarrolle el establecimiento en que están matriculados sus hijos y, de manera especial, en la construcción.

Expresar de manera respetuosa y por conducto regular sus opiniones respecto del proceso educativo de sus hijos, y sobre el grado de idoneidad del personal docente y directivo de la institución educativa.

1.9.5.3.2. Deberes:

Apoyar y participar activamente y eficazmente en las actividades propias del proceso de formación de su hijo (a) encaminadas a mejorar la calidad de los procesos académicos.

Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.

1.10. Ley del menor

LEY 1098 DE 2006 (noviembre 8) por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. El Congreso de Colombia DECRETA: LIBRO I LA PROTECCION INTEGRAL T I T U L O I DISPOSICIONES GENERALES CAPITULO I Principios y

definiciones Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de



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



de ellas sea la colombiana. Artículo 5°. Naturaleza de las normas contenidas en este código. Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes. Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la Constitución Política y en los tratados o convenios internacionales de Derechos Humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente. La enunciación de los derechos y garantías contenidos en dichas normas, no debe entenderse como negación de otras que, siendo inherentes al niño, niña o adolescente, no figuren expresamente en ellas. Artículo 7°. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos. Artículo 8°. Interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de todos sus Derechos Humanos, que son universales, prevalentes e interdependientes.



biología, una tienda escolar, una instalación donde se ofrece el servicio de restaurante escolar, dos baterías sanitarias principales para damas y caballeros, dos baterías sanitarias ubicadas en la oficina de secretaría y en el aula de servicio de apoyo. Los pasillos, donde se ubican algunos salones son bastante reducidos.

Sede Escuela de Niñas N° 24

La sede N°2 comprende una sola planta, en esta se encuentran 15 salones de clase, un aula especializada para inglés, una sala de informática, dos salones destinados para guardar implementos deportivos e instrumentos de la banda marcial, una caseta que funciona como tienda escolar, patio principal con gradería techada, un patio descubierto, y un patio salón, oficina de coordinación, una sala de profesores y dos baterías sanitarias para niños y niñas y sala de audiovisuales

Sede Pablo Sexto

La sede N°3 se compone de dos niveles, el primer nivel cuenta con 5 salones de clase los cuales se encuentran ubicados alrededor de una cancha cubierta, además hay una sala de informática, una sala de profesores, sala de coordinación y la secretaría, una caseta que funciona como tienda escolar, un aula multipropósito no funcional, la cual tiene una oficina de archivo y dos baños, un aula de preescolar y una en remodelación, un parque de juegos pequeño y dos baterías sanitarias para el uso del grado preescolar, y dos baterías sanitarias principales para damas y caballeros. El segundo nivel cuenta con diez salones de clase, cuatro de estos no se utilizan por daños en la estructura, una cancha destapada con fallas en el piso, un comedor. Cada uno de los niveles cuenta con un portón para facilitar el ingreso y salida de estudiantes.



1.12.1. Salón de educación física

10 balones de baloncesto

11 balones de voleibol

10 balones para futbol de salón

35 aros

15 conos

6 vallas hechas con tubos de PVC para saltos pliométricos

Pebetero con su antorcha para inauguración de juegos intercalases

Se cuenta con una cancha de microfútbol utilizada también para deporte como baloncesto y voleibol.



1.13. Horarios

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



2. CAPÍTULO II

2.1. Propuesta Pedagógica

La educación física como medio para disminuir el sedentarismo en época de post pandemia de los estudiantes de 704 grado de la institución educativa Jaime Garzón de Cúcuta Norte de Santander

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

Incentivar La educación física y el ejercicio en general en la institución como medio para disminuir el sedentarismo en época post pandemia de los estudiantes de 704 y 804 grados de la institución educativa Jaime Garzón de Cúcuta norte de Santander

2.2.2. Objetivos Específicos

Desarrollar actividades que motiven a los estudiantes en la clase de educación física

Dar a conocer los beneficios e importancia que tiene la educación física en nuestro diario vivir

Diseñar guías y clases interactivas para el desarrollo óptimo de la clase de educación física en época de post pandemia.



Aprovechar cualquier tipo de material para la ejecución de ejercicios físicos en el espacio educativo.

2.3.Descripción Del Problema

En la institución educativa Jaime Garzón se viene observando un conjunto de dificultades debido a la situación que veníamos atravesando con la pandemia ya que muchos estudiantes están presentando un conjunto de dificultades en el área de educación física, dado a la pandemia algunos estudiantes permanecían largos periodos de tiempo frente a una computadora o cualquier otro dispositivo electrónico, debido a esto se han venido observando algunos problemas en cuanto a la salud, el bienestar y calidad de vida de los estudiantes, por ende se observa en un gran porcentaje de estudiantes la falta de eficiencia física y poca actitud para la realización de la clase.

Esto conlleva a que los estudiantes sientan menos interés para cumplir con las obligaciones en cuanto a las clases de educación física o a muchos se le hace difícil ya que el haber estado aislados de las clases presenciales durante un periodo algo largo de dos años aproximadamente, les cueste el llevar a cabo las clases de educación física ya que de una u otra manera su condición física esta algo decaída por el sedentarismo que la pandemia nos hizo padecer en este periodo de tiempo.



Una de las dificultades también presentadas por los estudiantes es el alto nivel de estrés que presentan, debido que vienen de un encierro post pandemia que los afecto no solo en lo físico sino también en lo emocional.

2.4. Justificación

Actualmente aprovechando que la situación presentada de pandemia se ha quedado a un lado, es necesario y beneficioso para la salud que los estudiantes de la institución educativa Jaime Garzón que pongan en práctica la realización de actividades físicas o predeporte en los tiempos libres, ya que les va a permitir soltar todas esas cargas y estrés que venían atravesando en esta época de pandemia la cual los afecto en un sinnúmero de maneras.

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

Teniendo en cuenta que veníamos de un encierro de una situación de estrés que la emergencia sanitaria provoco y de todas las obligaciones académicas que se deben cumplir, es necesario que se continúe con las actividades de educación física, Ya que repercuten en la salud, en nuestro cuerpo llegando al punto de volvernos sedentarios y de lo contrario esto puede provocar un diagnóstico de sobrepeso lo que en Colombia supera el 60% de la población y otro tipo de enfermedades.

Es importante incentivar a los estudiantes al aprovechamiento del tiempo libre con prácticas deportivas o la realización de ejercicio físico como habito saludable, y la importancia del mismo para nuestro bienestar físico y que vean y sientan que la educación



física es tan importante como cualquier otra asignatura, que la dejen de ver como una simple materia y no solo la lleven a cabo por diversión y por la obtención de una calificación cuantitativa.

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

Además de esto debemos motivar a los estudiantes con actividades que puedan realizar como participar y ser partícipes en una disciplina deportiva que los motive para que de este modo lleven una mejor vida tanto en lo social como en lo académico.

2.5.Población y Muestra

El grupo seleccionado está conformado por los estudiantes del grado 704 de la institución educativa Jaime Garzón de Cúcuta norte de Santander, con una totalidad de 35 estudiantes.

2.6.Marco teórico

2.6.1. Antecedentes

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



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

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

Respecto a esto, la OMS (2012) informa que la obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en los países desarrollados, y especialmente, en la población infantil. De hecho, Rodríguez, De la Cruz, Feu y Martínez (2012) señalan que este problema guarda una íntima relación con el sedentarismo (ausencia de realización de ejercicio físico) que cada vez más nos gobierna; siendo este mismo, promovido en primera instancia por el poder de las nuevas tecnologías, tal y como afirma Martí (2011).

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



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

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

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



utilización más intuitiva, mejor retroalimentación o beneficios para nuestra salud (Thin y Poole, 2010).

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

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede llegar a ser perjudicial para la salud (OMS, 2016). Se trata de una patología que está caracterizada por un aumento de la masa grasa corporal. Esto es debido al desequilibrio existente entre la ingesta alimenticia y el gasto energético (Moxley et al., 2019). La prevalencia de sobrepeso y obesidad se sitúa en cotas muy altas, y se afirma que en el año 2019 más de 1900 millones de personas padecían de esta enfermedad, de las cuales más de 650 millones eran obesos (OCDE, 2019). Los datos a nivel europeo no son nada favorables, ya que un estudio realizado en 20 países de la Unión Europea, estima que el 53,1% de la población padece sobrepeso u obesidad (Marques, Peralta, Naia, Loureiro, & de Matos, 2018).

Recientes estudios confirman que en Europa aproximadamente el 25% de la población infantil y juvenil en edad escolar tienen exceso de grasa. Las tasas más altas de sobrepeso y obesidad infantil se encontraron en los países de la cuenca del mediterráneo; España, Malta, Italia y Grecia (Aranceta-Bartrina, Gianzo Citores, & Pérez-Rodrigo, 2020; Ortiz-Pinto et al., 2020). Esta prevalencia varía según el estatus donde se sitúen las familias, cuánto mayor estatus económico, menores tasas de sobrepeso y obesidad (Sánchez-Cruz, de Ruitter, Jiménez-Moleón, García, & Sánchez, 2018). El sobrepeso y la obesidad infantil traen consigo una serie de patologías que se asocian a esta demasía de grasa, entre las que podemos



encontrar enfermedades como: diabetes, problemas cardiovasculares, problemas locomotores, diferentes tipos de cáncer o problemas de carácter psicológico. Estas enfermedades comúnmente se podían observar en personas adultas y mayores, sin embargo, cada vez se observan con mayor frecuencia en la población infantil y juvenil. Todo esto hace que la esperanza de vida se vea reducida, así como la calidad de la misma (Blüher, 2019; Chooi, Ding, & Magkos, 2019; Franciscato et al., 2019; Hoare, Skouteris, FullerTyszkiewicz, Millar, & Allender, 2014; Jáuregui et al., 2020).

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

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

EDUCACIÓN FÍSICA: (Javier Solas 2006)

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas



edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona. (Sánchez Buñuelos, 1966).

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

3. Capítulo III

3.1. Informe de los procesos curriculares: Cronograma de actividades

Actividades	grado	semana	Objetivo
Importancia del calentamiento y estiramiento para iniciar cualquier actividad física, ofreciendo ejercicios mediante videos y llevándolos a cabo por los estudiantes en cualquier actividad a realizar.	7 y 8	1 14/feb./ 22	Estiramiento es parte fundamental al iniciar cualquier actividad para evitar cualquier tipo de lesiones
Ejercicios de coordinación	7 y 8	2 21/feb/22	Nos ayudara a realizar movimientos más ordenados
Desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas como el equilibrio	7 y 8	3 7/mar/22	Desarrolla habilidades cognitivas y nos ayuda a mejorar movimientos más eficientes
Desarrollo y mejoramiento Capacidad coordinativas como: agilidad, ritmo reacción	7 y 8	4 14/mar/22	Mejorar cambios de dirección respondiendo a un estímulo y el proceso de concentración



Pliometría	7 y 8	5 4/abr/22	Fortalecimiento de nuestro tren inferior
Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales como la fuerza y la velocidad a través de juegos y ejercicios metodológicos	7 y 8	6 18/abr/22	Mejorar en los estudiantes la habilidad de correr y la capacidad de coordinación.
Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales como la flexibilidad a través de ejercicios básicos	7 y 8	7 9/May/22	Mejorar la amplitud de movimiento y evita posibles lesiones a la hora de realizar cualquier ejercicio físico.
Desarrollo y mejoramiento de las Capacidades condicionales a través de ejercicios de resistencia	7 y 8	8 16/May/22	Mejora nuestra capacidad cardiovascular.



3.2.Planeadores

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

fecha: 7 de febrero de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativita Jaime Garzón

Grado: 7º

Tema: estiramiento

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema 	Celular para observar las actividades propuestas	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> se les hablara de todo lo referente a lo que es el estiramiento y seguidamente deberán mencionar 6 ejercicios de estiramiento y su respectivo ejercicio. Mencionar porque es importante el estiramiento Beneficios del estiramiento 		
Fase final	<ul style="list-style-type: none"> Seguidamente de manera oral deberán realizar una explicación: porque es importante el estiramiento y realizamos 6 ejercicios donde expliquen que músculos están trabajando o estirando en cada ejercicio. Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. Recordar la importancia de realizar actividad física 		Formativa de observación directa.



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

fecha: 14 de febrero de 2022
 Docente: Eduardo Guevara
 Nº de participantes: 35

Institución: educativa Jaime Garzón

Grado: 7º

Tema: coordinación

Hora: 1: 00 pm

Duración: 35min

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema Se dará una breve explicación de la guía y se lee paso a paso para luego responder una serie de preguntas Se les recomienda realizar una serie de ejercicios como calentamiento al inicio de cada actividad. 15" en squiping bajo, medio y alto 15" saltos en tijeras y también alternando piernas. 15" talón, glúteo, hombros variantes 	Celular para observación del trabajo	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> deberán realizar una serie de movimientos donde cada estudiante emprenda en su explicación y respectiva ejecución. 		



Fase final	<ul style="list-style-type: none"> Formar equipos en circuitos a la voz del docente y al ritmo del conteo se ejecutan dos pasos laterales a la derecha, dos a la izquierda, uno al frente y otro atrás. Posteriormente se realizan al ritmo de palmas y realizándolo con saltos, la idea es realizarlo de la manera mas dinamina y repetitiva posible. Se les indica para cuando entregar las actividades propuestas Recordar la importancia de hidratarnos y terminada cada actividad se debe realizar estiramiento para evitar cualquier tipo de lesión. Recordar la importancia de realizar actividad física 		Formativa de observación directa.
-------------------	---	--	-----------------------------------

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

fecha: 21 de febrero de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativita Jaime Garzón

Grado: 7º

Tema: equilibrio

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema se les hablara de todo lo referente a lo que es el equilibrio que hace parte de las capacidades coordinativas. Se recomienda una serie de ejercicios previos de calentamiento: Saltos, movimientos articulares ascendente y descendente Se hacen variantes de los ejercicios de calentamiento Beneficios del estiramiento 	<p>Celular para observar el trabajo</p> <p>Cuerda o se dibuja una línea recta en el suelo.</p>	Formativa de observación directa.



<p>Fase central</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada alumno debe traer tres ejercicios donde se trabaje el equilibrio teniendo en cuenta la explicación y ejecución del ejercicio. • Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, delante de cada equipo se traza una línea que simule cuerda floja, a la señal del docente los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando por encima de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas de este ejercicio, serán 10 en forma de salto alternando brazos y pies, gana el equipo que más puntos haya acumulado, la idea de este ejercicio es reactivar o fortalecer esta capacidad física de nuestros educandos. 		
<p>Fase final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. • Recordar la importancia de realizar actividad física 		<p>Formativa de observación directa.</p>



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

fecha: 28 de febrero de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativa Jaime Garzón

Grado: 7

Tema: coordinación- agilidad

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema en el cual este caso es de agilidad que hace parte de las capacidades coordinativas. Se llevará a cabo la explicación breve de una guía agilidad en la humanidad. 	<p>Celular para ver actividades propuestas</p>	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> se les hablara de todo lo referente a lo que es agilidad y seguidamente deberán mencionar 6 ejercicios que ayuden a trabajar esta capacidad coordinativa. 	<p>3 pelotas, conos vallas</p>	

<p>Fase final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencionar porque es importante la agilidad • Y en que beneficia la agilidad al ser humano y sobre todo al deportista. <ul style="list-style-type: none"> • Ubicamos algunos conos a una distancia de entre 30 a 40 centímetros en compañía de 3 pelotas, seguido de esto el estudiante deberá realizar primero 3 a 4 series en donde ir y volver es una, terminado buscara un compañero para que se una a la actividad en donde ahora llevaran una pelota en su mano y deberán pasar por los obstáculos lo más rápido posible haciendo elevación de rodillas y manteniendo la coordinación de brazos y pies. La idea es llevar la pelota hasta el otro lado hasta poder llevar las 3 pelotas y el primero que llegue ganará, la salida inicial será comandada por el docente. <div data-bbox="690 730 820 865" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. • Recordar la importancia de realizar actividad física 		<p>Formativa de observación directa.</p>
--------------------------	--	--	--

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

fecha: 7 de marzo de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativa Jaime Garzón

Grado: 8º

Tema: pliometría

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema mediante una guía. 	Celular para tomar evidencias de la actividad propuesta	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> Dada la metodología del docente con su explicación y ejecución se llevarán a cabo dos actividades: <p>1) Se colocarán 4 conos separados a 30 cms donde se realizará un salto adelante, atrás en cada obstáculo, luego hacer squiping y seguir; deberán hacer 3 series en ir y venir con un descanso de 15 segundos terminada cada serie.</p>	Conos o varillas, cinta.	

Fase final	<p>2) Luego de terminado el primer ejercicio realizaremos lo mismo pero esta vez de manera lateral, añadiendo una pelota que se llevara en una mano de manera que pasado dichos obstáculos (conos) la dejemos en una canasta, la idea es llevar 3 pelotas de esta misma manera. Como variante del ejercicio se puede colocar en modo competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencionar porque es importante la pliometría Beneficios en el cuerpo que nos deja la pliometría. <p>Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Recordar la importancia de realizar actividad física 		Formativa de observación directa.
-------------------	---	--	-----------------------------------



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

fecha: 14 de marzo de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativa Jaime Garzón

Grado: 8º

Tema: velocidad

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema 	Celular para evidencia de la actividad propuesta	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> Se trabajará una guía de atletismo velocidad pura Se les leerá dicha guía utilizando una estrategia participativa. Cada alumno hará una salida donde el docente valorará la salida teniendo en cuenta la explicación y ejecución donde se observará la velocidad inicial de cada estudiante, esto bajo observación del docente. 	Conos, platos	

Fase final	<ul style="list-style-type: none"> Para esta actividad se colocará dos conos a una distancia de 20 a 25 metros aproximadamente en donde uno será salida y la otra llegada, la idea de esto es llegar y realizar 15 abdominales, habrá un leve descanso de 50 segundos y vuelve y se repite la actividad. La idea es realizarlo dos veces y una tercera en compañía de un compañero en conjunto. Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. Recordar la importancia de realizar actividad física Vuelta a la calma 		Formativa de observación directa.
-------------------	--	--	-----------------------------------



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

fecha: 21 de marzo de 2022
 Docente: Eduardo Guevara
 N° de participantes: 35

Institución: educativa Jaime Garzón

Grado: 8º

Tema: flexibilidad

Duración: 35min

Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se les da a entender la explicación del tema en este caso la flexibilidad. 	Celular para tomar evidencia de la actividad propuesta	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> se les hablara de todo lo referente a lo que es la flexibilidad se dará una guía que refuerce dicho tema en donde de esta deberán resolver un mini cuestionario: <ol style="list-style-type: none"> que es la flexibilidad realizar 6 ejercicios y plasmarlos en su cuaderno mencionar porque es importante la flexibilidad beneficios de la flexibilidad 		

Fase final	<ul style="list-style-type: none"> Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. Recordar la importancia de realizar actividad física Conclusiones dadas por el docente. 		Formativa de observación directa.
-------------------	---	--	-----------------------------------

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

fecha: 11 de abril de 2022
Docente: Eduardo Guevara
Nº de participantes: 35

Institución: educativita Jaime Garzón

Grado: 8º

Tema: resistencia

Duración: 35min


Hora: 1: 00 pm

Competencia: motriz

Indicador identificador: selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución

Desempeño: comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia con un saludo correspondiente a todos los estudiantes. Se llevará a cabo una movilidad articular y seguidamente una serie de ejercicios que ayuden al precalentamiento previo a la actividad. Se les da a entender la explicación del tema 	Celular para evidencias de actividad propuesta	Formativa de observación directa.
Fase central	<ul style="list-style-type: none"> Se llevará a cabo una actividad en donde cada estudiante debe colocar unos obstáculos para iniciar el otro ejercicio, van a ver 4 obstáculos (conos) donde primero empezarán hacer 10 saltos con la cuerda con los dos pies en el segundo obstáculo harán 10 saltos con el pie derecho, en el otro 10 con el pie izquierdo y en el ultimo 10 mas alternando las piernas. 	Lazo largo o corto	

Fase final	 <ul style="list-style-type: none"> Se les indica para que día realizar la entrega de la actividad propuesta. Recordar la importancia de realizar actividad física Vuelta a la calma ejercicios de movilidad articular 		Formativa de observación directa.
-------------------	--	--	-----------------------------------



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3. Cartilla pedagógica

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CARTILLA PEDAGOGICA

ACTIVIDADES DE CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES

EDUARDO GUEVARA CUERVO

INSTITUCION EDUCATIVA JAIME GARZÓN



"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

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción
2. Propósito
3. El lanzador
4. Camina sobre la tabla
5. Camina y mueve los brazos
6. Desplazate como el chivito
7. Relevo de sacos
8. A batir al enemigo
9. Corre en mi saco
10. El recolector de frutas

Introducción

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

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

De acuerdo a lo anterior en esta esta gula vamos a encontrar actividades pedagogicas donde estamos trabajando las capacidades coordinativas y así mismo tas capacidades condicionales a través del juego que Integran la educación física como tal.



Proposito

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

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



Nombre: El lanzador.

Objetivo: lanzar con dos manos y con una alternadamente.

Medios de enseñanza: pelotas grandes y pequeñas, obstáculos.

Métodos: repeticiones.

Orientaciones metodológicas: lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.



Nombre: Camina sobre la tabla.

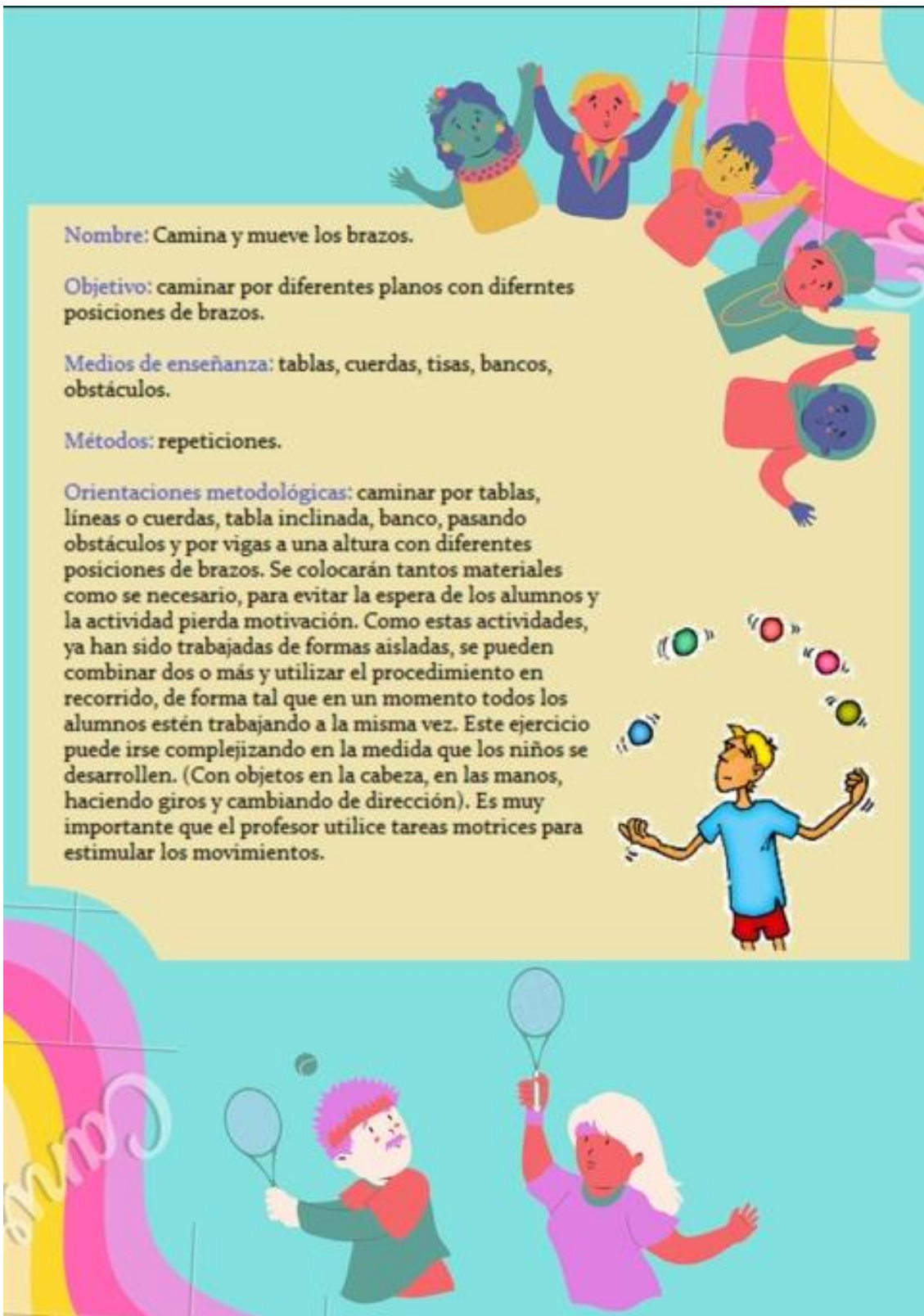
Objetivo: caminar por una tabla inclinada a una altura.

Medios de enseñanza: tablas y potes de maderas.

Métodos: repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Caminar sobre tabla inclinada. Se velará por la postura correcta, el niño debe mantener el tronco y la cabeza erguida. Pueden adoptarse diversas posiciones con los brazos y llevar objetos. Las tablas se colocarán con ángulo de inclinación de 30 a 35 cm. Siempre que se pueda se utilizarán uno o varios medios para cada alumno, situado de forma disperso por toda el área, para desarrollar en los educandos la independencia y la creatividad y que no aya tiempo de espera innecesariamente, por eso se recomienda que se utilice el Procedimiento Frontal (realización simultánea de la misma actividad).





Nombre: Camina y mueve los brazos.

Objetivo: caminar por diferentes planos con diferentes posiciones de brazos.

Medios de enseñanza: tablas, cuerdas, tisas, bancos, obstáculos.

Métodos: repeticiones.

Orientaciones metodológicas: caminar por tablas, líneas o cuerdas, tabla inclinada, banco, pasando obstáculos y por vigas a una altura con diferentes posiciones de brazos. Se colocarán tantos materiales como se necesari, para evitar la espera de los alumnos y la actividad pierda motivación. Como estas actividades, ya han sido trabajadas de formas aisladas, se pueden combinar dos o más y utilizar el procedimiento en recorrido, de forma tal que en un momento todos los alumnos estén trabajando a la misma vez. Este ejercicio puede irse complejizando en la medida que los niños se desarrollen. (Con objetos en la cabeza, en las manos, haciendo giros y cambiando de dirección). Es muy importante que el profesor utilice tareas motrices para estimular los movimientos.



Nombre: Desplázate como el chivito.

Objetivo: realizar cuadrupedia pro diferentes planos.

Medios de enseñanza: escalera, osbtáculos, banderas.

Métodos: repeticiones.

Orientaciones metodológicas: cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre escalera en el piso, sobre escalera inclinada y combinaciones con otros elementos. Esta es una de las habilidades típica para el desarrollo de la coordinación, el profesor velará porque la actividad se realice en cuatro puntos de apoyo y utilizará tareas motrices relacionadas con animales que se desplazan en cuadrupedia.



Nombre: Relevo en saco.

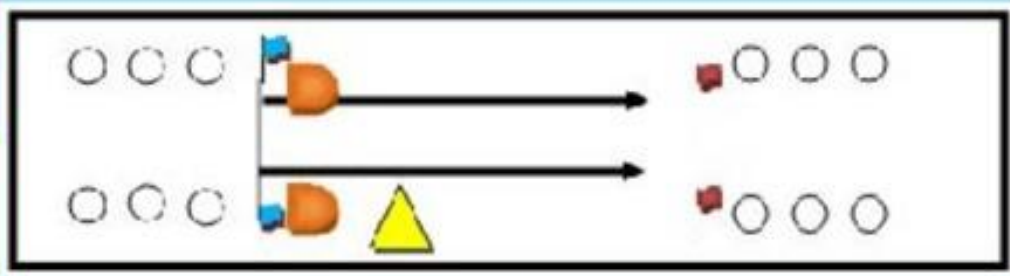
Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Sacos.

Organización: Se dividen los alumnos en equipos. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre sí a 15 m. Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente a otro y detrás de cada línea, el primer alumno de cada hilera estará dentro de un saco sujeto con las manos y a la altura de la cintura.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene al frente, cuando llega a la línea se quita el saco, lo entrega al alumno que le corresponde y se coloca al final. El compañero se introduce en el saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente. Gana el equipo que termine primero.

Regla: Si se produce una caída se comenzará de nuevo desde ese lugar.



Nombre: A batir al enemigo.

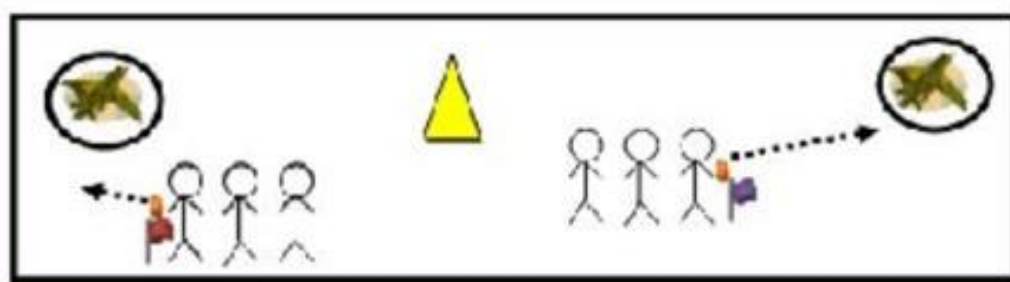
Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Pelotas pequeñas o saquitos rellenos y láminas con un barco, avión, tanque, etc. que sirva de diana montada en una cartulina de 50 centímetros cuadrados.

Organización: Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumule.



Nombre: Corre en mi saco.

Objetivos: Desarrollar la rapidez y la fuerza de piernas.

Medios: Dos sacos.

Organización: El grupo se divide en 2 equipos formando hileras

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes cogen el saco en la mano lo abren y se meten dentro, van a saltar con el saco y darle la vuelta a la banderita y regresar saltando nuevamente e incorporarse detrás y a continuación lo mismo con el otro compañero.

Reglas:

El equipo que lo haga primero es el ganador.

No se debe salir hasta que el compañero no llegue o toque la meta.

Si caen en el suelo se debe continuar.

No se puede empujar.

Se le debe dar la vuelta a la banderita.



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

Nombre: El recolector de frutas.

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Figuras de diferentes tipos de frutas realizadas de cartulina, poli espuma, etc.

Organización: Se forman una fila detrás de una línea dibujada en uno de los espacios del área.

Desarrollo: A la orden de comenzar el juego, los integrantes salen corriendo en forma de trote e irán recolectando la mayor cantidad de frutas que se encuentran ubicadas en el terreno, las cuales pueden estar en el piso o en las ramas de árboles pequeños, cercas, etc. Una vez recolectadas 5 frutas deberán depositarlas en una cesta ubicada en un extremo del terreno, las que serán contabilizada por un monitor contando la cantidad de frutas recogidas por cada alumno, y continuarán realizando la misma actividad hasta que el profesor indique detener el trote.

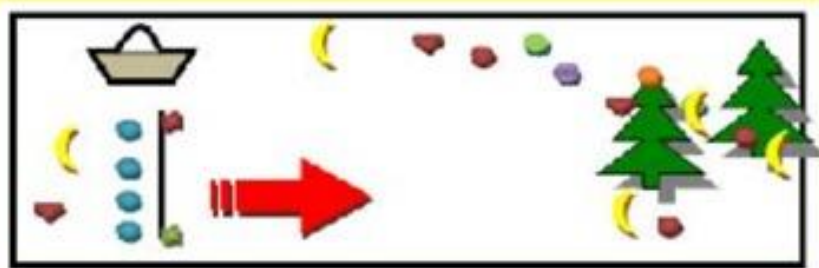
Reglas:

Se otorga un punto positivo por cada fruta recolectada.

Ningún alumno debe salir antes de la señal y ni debe para el trote durante la actividad.

Gana el alumno que mayor cantidad frutas recolecte y que cumpla con el tiempo establecido para la carrera.

Variante: Las figuras pueden tener forma de pescados, figuras geométricas, etc., variándole el nombre del juego.

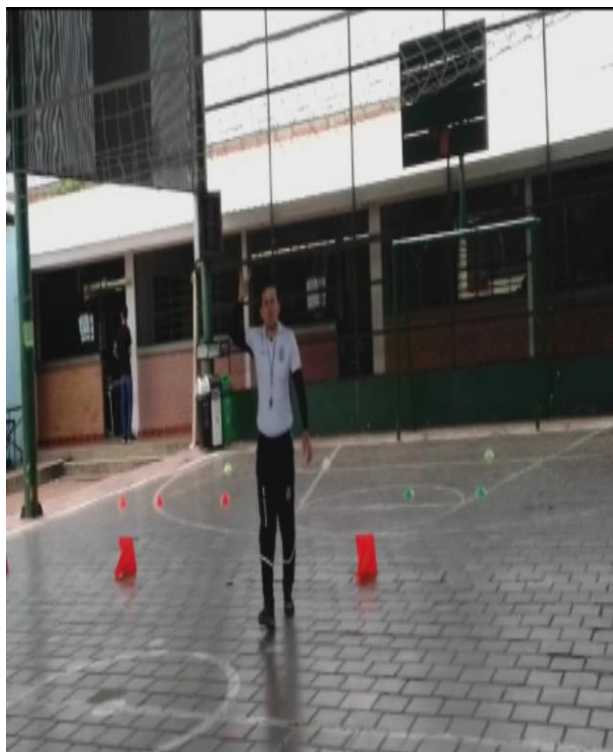


4. Capítulo IV: Actividades interinstitucionales

Fecha: 16/04/2022

Actividad: Preselección de futbol de salón masculino

Evidencias:





Conclusiones:

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

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

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



Referencias bibliográficas

file:///C:/Users/Notebook1/Downloads/1695-288X_14_2_39.pdf

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

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632012000400005&script=sci_arttext

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

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