



Formando líderes para la construcción
de un nuevo país en paz

**PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL ESTADO
FÍSICO Y MINIMIZAR EL RIESGO DE PRESENTAR ENFERMEDADES
RELACIONADAS CON EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
903 CON EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
COLEGIO FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

WILMER ARNULFO ORTEGA GUERRERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
PROGRAMA DE MODALIDAD PRESENCIAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO

2022

PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO Y MINIMIZAR EL RIESGO DE PRESENTAR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 903 CON EDADES ENTRE 13 Y 17 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

WILMER ARNULFO ORTEGA GUERRERO

TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

DDOCENTE; EDUARD ENRIQUE LÓPEZ PEDRAZA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PROGRAMA DE MODALIDAD PRESENCIAL, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES EXTENSIÓN VILLA DEL ROSARIO

202

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	6
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	6
RESEÑA HISTÓRICA	7
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	10
MARCO LEGAL	11
HORIZONTE INSTITUCIONAL	14
MISIÓN	14
VISIÓN	14
PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	15
FILOSOFÍA	16
HORIZONTES	16
PERFILES	16
ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	19
1.1.1. TABLA 1	19
SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	25
MANUAL DE CONVIVENCIA	28
ARTÍCULO 1. NATURALEZA	28
ARTÍCULO 6. PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA	31
CAPÍTULO INADMISIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL PROCESO DE MATRICULA	35
LEY DEL MENOR (1098 DEL 2006)	46



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
www.unipamplona.edu.co

	4
UNIFORMES	47
INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	49
INVENTARIO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA DE LA MAÑANA	55
HORARIOS	56
MATRIZ DOFA	57
CAPÍTULO II	58
PROPUESTA PEDAGÓGICA	58
TITULO	58
OBJETIVO GENERAL	58
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	58
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	59
JUSTIFICACIÓN	61
POBLACIÓN	61
MUESTRA	61
MARCO TEÓRICO	62
CAPITULO III	74
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	74
CRONOGRAMA	74
EJECUCIÓN (METODOLOGÍA)	76
EVALUACIÓN	84

CARTILLA METODOLÓGICA	89
------------------------------	-----------

CAPITULO IV	102
--------------------	------------

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	102
---	------------

CAPÍTULO V	105
-------------------	------------

FORMATOS DE EVALUACIÓN	105
-------------------------------	------------

REFERENCIAS	111
--------------------	------------

CONCLUSIONES	113
---------------------	------------

RECOMENDACIONES	114
------------------------	------------

ANEXOS	115
---------------	------------

FORMATO ELABORADO PARA LA PLANIMETRÍA	115
--	------------

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE CARTA ENTREGADA AL COLEGIO	117
--	------------

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA BIMESTRAL APLICADA	123
---	------------

Capítulo I

Observación Institucional y Diagnostico

nombre: colegio Francisco José de Caldas

dirección: cl. 19 #13110 #13- a Cúcuta, norte de Santander

departamento: norte de Santander

municipio: san José de Cúcuta

nit: 890.506.425-9

teléfono: 5761334-

email: colfranjoscal@semcucuta.gov.co

decreto de funcionamiento: decreto de creación n° 059 de febrero 08 de 2005.

resolución de aprobación: resolución de funcionamiento no. 2231 del 30 de agosto de 2018

carácter: publico.

sedes que la conforman: principal san pedro Claver santísima trinidad.



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
www.unipamplona.edu.co

Reseña Histórica

por decreto de la secretaría de educación departamental n° 1065 de 31 de diciembre de 1959, se creó la escuela urbana n°. 5 francisco José de caldas, para varones. dentro de sus fundadores y líderes cívicos de la época, sobresalieron: Gustavo Ruiz, Cecilia de Barbosa, Belisario Jaimes, Nicolás Ortiz, Ana delia de salamanca, Daniela Flórez, paulino Pabón, Rodolfo torres, Florencio García, francisco mejía, Elías Zárate y monseñor Luis Pérez Hernández. inicialmente fueron tres aulas para el mismo número de grupos donde se albergaron 150 estudiantes, de a 50 para cada grupo; dos de primero y uno de segundo primaria, que funcionaron en la casa del señor Pedro Ballesteros, ubicada en la calle 17, entre avenidas 13 y 14, del barrio de la libertad.

en sede propia, funcionó a partir del 20 de enero de 1961, en la calle 19, con avenida 14 del barrio la libertad, donde actualmente se encuentra ubicada, siendo donado el terreno por la comunidad salesiana, por intermedio del cura párroco Rafael Rangel. en enero de 1972, le anexan la escuela santa teresita para niñas y se constituye en escuela urbana integrada n°5 francisco José de caldas. para 1978, se crea el aula remedial, hoy llamada aula de apoyo especializado, iniciando con dos docentes. Nace el pre-escolar “pimpollitos”, el 4 de febrero de 1985, con dos grupos de 30 estudiantes cada uno. las aulas por la calle 19, con avenida 14 fueron construidas por el programa alianza para el progreso; las del sector de la avenida 14, con calle 20 (llamado patio de los mangos), las construyó el I.C.C.E, dentro de lo antiguo; “posteriormente los padres de familia construyeron el “salón 40 años”, en conmemoración a los años de labores educativas; las edificaciones nuevas se construyeron siendo alcaldes el sacerdote Pauselino Camargo, Manuel Guillermo Mora y Ramiro Suarez, estando como rector el esp. Luis Enrique Sanabria Hernández. el 8 de febrero de 2005, según decreto n° 059 de la secretaría de

educación municipal, se crea como institución educativa colegio francisco José de caldas, fusionándosele las sedes san pedro Claver y santísima trinidad.

Sede San Pedro Claver

en 1979 por iniciativa de vecinos del barrio bellavista, liderados por el señor Alberto Nossa Piedrahita, se inició la construcción de la escuela. la secretaría de educación departamental, según decreto n° 2002, de 31 de marzo del 1980, se creó la escuela urbana integrada n° 64 san pedro Claver, siendo su primera directora Laura Bermúdez y como profesora ilva Josefa González mora, iniciando con 120 estudiantes en dos aulas construidas por la comunidad; en 1981 asume como directora encargada Nohemí colmenares y en 1982 asume como director el esp. Milton mogollón mantilla.

la primera promoción de quinto primaria, se saca en 1985. se construyen aulas con aportes del I.C.C.E, dineros recaudados en reinados por la comunidad, aportes del municipio y el departamento; en 1988 se construye el aula de pre-escolar e inicia labores en 1989 con el preescolar “travesuras”, con los grados a-b y en 1991 se encierra; la unidad administrativa se construye y se encierra la escuela en el año de 1990.

el polideportivo se construye en 1994, con aportes de la alcaldía; en 1995 se pavimentan los patios de recreo. la secretaría de educación departamental, por resolución n° 01824 de 20 de noviembre de 2001, convierte la escuela en colegio básico san pedro Claver, iniciando con dos cursos de grado sexto y se firma convenio de asociación con la corporación paz y futuro. según decreto n° 00368 de 24 de mayo de 2002, emanado de la secretaría de educación departamental se fusiona al instituto técnico Misael Pastrana Borrero, en convenio con la corporación paz y futuro.

en el 2004 la comunidad interpone un derecho de petición para ser fusionado del instituto técnico Misael pastrana borrero paz y futuro. por decreto n° 059 de 8 de febrero de



“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
www.unipamplona.edu.co

2005 es fusionada a la institución educativa colegio francisco José de caldas, siendo rector el esp. Luis Enrique Sanabria Hernández.

en la actualidad el coordinador de ésta sede es el esp. Milton Mogollón Mantilla. sede santísima trinidad la escuela urbana integrada la santísima trinidad, fue creada por decreto n° 106, del 2 de febrero de 1989, está ubicada en la avenida 2 n° 3-48 del barrio san mateo parte alta. en el año de 1985, la joven Alicia Gómez Pimiento, empleada del hospital Erasmo Meoz, organizó un comité conformado por teresa parada de castellanos y Claudia duran, consiguiendo un lote y con aporte del I.C.C.E. construyeron la unidad sanitaria. su primer director fue el Lic. Víctor Armando Pineda.

En el año de 1994, se inician labores con 10/7 grado cero y se construye el aula para preescolar. se construye la oficina de dirección y se firma el convenio con el colegio pablo correa león, en el año de 1995. el proyecto educativo institucional, obtuvo calificación de sobresaliente y fue premiado a nivel nacional, el 14 de mayo de 1997, siendo premiado con cinco millones para inversión. los resultados de las pruebas saber, de grado quinto de primaria, estuvieron al nivel de los mejores colegios de Cúcuta, en el año 2004.

La escuela la santísima trinidad es fusionada con el instituto técnico Misael pastrana en el 2003 y por decreto n° 059 de 8 de febrero de 2005 es fusionada a la institución educativa colegio francisco José de caldas, siendo rector el esp. Luis Enrique Sanabria Hernández. finalizando el año lectivo 2005, se inaugura la cubierta del coliseo deportivo, por parte el señor alcalde del municipio ramiro Suarez corzo. en la actualidad el coordinador de ésta sede es el esp. Jorge Humberto castillo arias.

Directores y Rectores De La Institución a Lo Largo De Los Años

- Enero 20 de 1960: Srta. carolina Tarazona
- Enero 20 de 1961: Srta. Macaria blanco



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
www.unipamplona.edu.co

- Enero 20 de 1962: Sr. Guillermo Flórez
- Enero 20 de 1963: Sra. Amelia de Álvarez
- Enero 20 de 1964: sr. Luis espinel
- Enero 20 de 1966: sr. David Tarazona
- Enero 20 de 1968: sr Carlos Daniel Jiménez
- Junio 20 de 1969: esp. German González Acevedo
- Mayo 23 de 1981: Lic. Hugo Avendaño Núñez
- Febrero 1 de 1984: Carmelo duran Ibáñez
- Junio 13 de 1986: esp. Luis Enrique Sanabria Hernández
- Febrero 20 de 2006: esp. Luis Eduardo bastos porras
- Enero 17 de 2012: esp. Luis Enrique Sanabria Hernández
- Junio 22 de 2012: mg. Nancy Leonor daza González

Proyecto Educativo Institucional

Fundamentada en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes, formando a cada estudiante para que actúe como ciudadano honesto, productivo, consciente de su realidad personal y social y que lidere procesos que le permitan vivir y convivir con buena calidad de vida, contribuyendo al proceso Local, Regional, Nacional y Latinoamericana.

Partiendo de lo dispuesto en la Constitución Política de 1991 y en especial lo ordenado por ella en su Artículo 67, la Educación en Pág. 11/7 Colombia se establece como un derecho Social, Económico y Cultural que debe ser normalizado, aplicado y acatado.

De aquí como desde la Directiva Ministerial Numero 016/ 1996 y en la Nueva Ley General de Educación N° 115, Artículos 73 y 87 y en su Decreto Reglamentario 1860/94 Artículo



“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
www.unipamplona.edu.co

17, el Proyecto Educativo Institucional PEI, aparece como una herramienta de primera mano, para redefinir el norte que debe tener la educación en una comunidad en particular.

Marco Legal

Artículo 5. Fundamentación Conceptual. El Presente Manual Se

Fundamenta En:

La CONSTITUCIÓN POLÍTICA NACIONAL DE 1991. Que establece los derechos fundamentales de los nacionales colombianos, y de manera especial, en sus Artículos: 1, 2, 16, 18, 19,27, 29, 35, 41, 44, 67, 68 ,95 y 365.

Sentencias de la Corte Constitucional: Sentencia T- 519 de 1992, Sentencia T-439 del 12 de Octubre de 1993, Sentencia T-092 del 3 de Marzo de 1994, T – 386 de 1994, Sentencia T-569 del 7 de Diciembre de 1994, Sentencia T-316 del 12 de Julio de 1994, Sentencia T- 037 de 1995, Sentencia T – 366 de 1997, Sentencia 481 de 1998, SU – 641 de 1998, SU- 642 de 1998, SU – 648 de 1998, T – 1023 de 2000, T – 435 de 2002, T – 688 de 2005, T – 345 de 2008, ST – 393 de 2009, T – 196 de 2011, C – 634 de 2011, T – 812 de 2011, T – 407 de 2012, C – 491 de 2012, T – 563 de 2013, T- 356 de 2013, T – 565 de 2013, T – 356 de 2013, T -928 de 2014, T – 478 de 2015 y demás sentencias de la Corte Constitucional que al respecto se promulguen.

- La Ley General de Educación (Ley 115 de febrero 8 de 1994), que establece los principios, fundamentos y fines de la Educación Colombiana, en especial, en sus Artículos 5, 6, 7, 73, 87, 91, 92, 93, 96, 97, 742. La Ley 715 de 2001 que regula el servicio educativo y determina las competencias de las entidades territoriales de orden Nacional, Departamental y Municipal.
- Ley 599 de 2000, por el cual se expide el nuevo Código Penal

- La Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia que establece los deberes, derechos y procedimientos de los niños, niñas y adolescentes en sus Artículos 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17 al 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 y 177, establece claridad en las conductas punibles que pueden presentarse y cómo afrontarlas en la I.E.
- La ley 1146 de julio 12 2007 mediante la cual se expiden normas para la prevención de la violencia sexual y atención integral de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente. Artículo 12. **Obligación de denunciar.** El docente está obligado a denunciar ante las autoridades administrativas y judiciales competentes, toda conducta o indicio de violencia o abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes del que tenga conocimiento
- la ley 1437 del 18 de enero de 2011 por la cual se expide el Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo, Artículo 10 Deber de aplicación uniforme de las normas y la jurisprudencia
- La ley 1620 del 15 de marzo del 2013 a través de la cual se reglamenta el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos y la Prevención y Mitigación de la violencia escolar y el Decreto 1965 del 11 de septiembre de 2013 que reglamenta dicha ley.
- La ley 1618 del 27 de febrero de 2013, establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad mediante la adopción de medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables y



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
www.unipamplona.edu.co

eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad, en concordancia con la Ley 1346 de 2009

- Ley 1732, 01 septiembre de 2014 a través de la cual se establece la cátedra de la paz en todas las instituciones educativas del País.
- La Ley 1801 de 2016 dispone que la convivencia es la interacción pacífica, respetuosa y armónica entre las personas, con los bienes y con el medio ambiente.
- Decreto 1860 de 1994, que desarrolla la Ley General de Educación y determina los criterios y procedimientos para la organización institucional, en especial, los siguientes Artículos 14, 17,18, 19, 20, 23, 24, 25,114 inciso c, entre otros.
- Decreto 804 de 1995, por medio del cual se reglamenta la atención educativa para grupos étnicos, artículo 18. En la organización y funcionamiento del gobierno escolar y en la definición del manual de convivencia en los establecimientos educativos para los grupos étnicos, se deberán tener en cuenta sus creencias, tradiciones, usos y costumbres.

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, en los artículos 12 al 15 contemplan los mínimos deberes y derechos de los estudiantes y padres de familia.

Decreto 1038 de 2015, Por el cual se reglamenta la “Cátedra de la Paz”.

Decreto 1885 de 2015, por la cual se crea el Sistema Nacional de Coordinación de Responsabilidad Penal para Adolescentes - SNCRPA y se dictan otras disposiciones.

Decreto 1965 de 2015, Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar.

Decreto 1421 de 2017, Por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad.

Horizonte Institucional

La Institución Educativa Francisco José de Caldas soporta sus valores institucionales en la vida y obra de nuestro prócer Francisco José de Caldas. Teniendo como valor nuclear el respeto entre los diferentes miembros de la Comunidad Educativa y proyectándolos hacia la familia y la sociedad interiorizará los valores.

Misión

La I.E. Colegio Francisco José de Caldas de la Ciudad de Cúcuta, ofrece un servicio educativo con calidad a niños, jóvenes, adolescentes y adultos, a través de una propuesta pedagógica innovadora cuyos dos pilares fundamentales son el mejoramiento continuo y la responsabilidad social.

Visión

En el año 2021, seremos reconocidos como una de las cinco mejores Instituciones Educativas a nivel regional por la formación de estudiantes íntegros y de pensamiento crítico, con transformación social y progreso de todas las personas que la integran

Principios Institucionales

En concordancia con el artículo 8 de este Manual, los siguientes principios se derivan del marco de la filosofía institucional y son producto de la creación de la Comunidad Educativa; entendida como un colectivo humano integrado por los administrativos, directivos, docentes, estudiantes, padres de familia y de servicios generales, quienes nos comportamos como personas autónomas, respetuosas, responsables y solidarias a través de los siguientes principios:

Somos una Comunidad Educativa que se forma y educa en la fe cristiana, en el respeto y tolerancia a otros cultos o creencias religiosas.

Somos una comunidad educativa respetuosa de sí misma, del otro, de la diferencia y de la vida, haciendo uso responsable de la libertad.

Nos reconocemos como seres responsables, autónomos, críticos, tolerantes, pacíficos, individuales y diversos, por eso respetamos las diferencias ideológicas, sociales, culturales, de credo, de raza, de género, físicas, económicas, laborales y sexuales.

4. Como miembros de una Comunidad democrática expresamos nuestras ideas en forma libre respetando la pluriculturalidad y nos apropiamos de los valores cívicos, culturales y patrios, en un entorno libre de sustancias que atenten contra la salud y la vida.

5. Como miembros de la Comunidad CALDISTA estamos comprometidos con el uso responsable de los recursos naturales, la conservación y el mejoramiento del ambiente.

6. Como miembros de la Comunidad CALDISTA estamos comprometidos con el uso responsable de los avances tecnológicos y las redes sociales para comunicarnos asertivamente, desarrollarnos plenamente, alcanzando el bienestar personal y colectivo.

Filosofía

La institución Educativa Colegio Francisco José de Caldas formará integralmente a sus estudiantes para que convivan en sociedad, con solidez democrática, desarrollo social y engrandecimiento de la riqueza cultural de la nación, construyendo ciudadanos flexibles, eficaces, autónomos y creativos para las exigencias contemporáneas.

Transformar la cultura de la comunidad agresiva en valores y la cultura de la comunidad pobre en productiva, el cuidado de las plantas, animales y recursos del medio, el conocimiento, la ciencia y tecnología.

Inculcar en los estudiantes hábitos de aseo personal, conservación de la salud mental, fomentando el hábito del ejercicio diario como patrón de salud, el deporte y la correcta utilización del tiempo libre para que le permitan vivir y convivir con buena calidad de vida.

Horizontes

La Institución Educativa Francisco José de Caldas soporta sus valores institucionales en la vida y obra de nuestro prócer Francisco José de Caldas. Teniendo como valor nuclear el respeto entre los diferentes miembros de la Comunidad Educativa y proyectándolos hacia la familia y la sociedad interiorizará los valores.

Perfiles

Perfil Del Estudiante

1. Demuestra actitudes y competencias con calidad conforme a los procesos de educación y formación integral que imparte la Institución Educativa.
2. Comprende la educación como un proceso permanente que dura toda la vida.
3. Actúa de manera libre, autónoma, consciente y responsable.
4. Manifiesta un alto grado de autoestima y valoración por los demás. Es un mediador de conflictos aportando soluciones adecuadas a los mismos.
5. Tiene la capacidad de trabajar en equipo a través de la cooperación.

6. Se desempeña con eficiencia dentro y fuera del aula.
7. Es una persona con alto sentido social y humano.
8. Se proyecta como un líder proactivo y positivo

Perfil Del Docente y Directivo Docente

1. Desempeña sus funciones con diligencia, eficiencia y calidad.
2. Vivencia los principios, fundamentos y valores consecuentes con la filosofía del PEI.
3. Es abierto al cambio, la innovación y la creatividad en su ejercicio profesional.
4. Actúa con gran sentido ético y moral en su profesión y se proyecta como un líder proactivo y positivo
5. Ejerce en todo momento una cultura democrática y participativa.
6. Utiliza los avances tecnológicos como herramientas en su quehacer pedagógico.
7. Propende por las buenas relaciones con los estudiantes, compañeros de trabajo y comunidad en general.
8. Se Mantiene actualizado de los acontecimientos culturales, sociales, políticos, acordes a la época y estar a la expectativa de los adelantos científicos del área en que se desempeña.
9. Se proyecta como un líder proactivo y positivo.
10. 10. Comparte la responsabilidad que le asiste en el cuidado de los bienes del estado.

Perfil Del Padre De Familia

1. Demuestra actitudes de colaboración y participación en la Institución Educativa.

2. Colabora con todas las acciones educativas y formativas que desarrolle la Institución de manera escolar y extraescolar,
3. Asume sentido de responsabilidad en los procesos de formación de sus hijos.
4. Muestra interés en todos los procesos formativos de sus hijos en la Institución.
5. Participa activamente en los procesos democráticos.
6. Se proyecta como un líder proactivo y positivo
7. Comparte la responsabilidad que le asiste en el cuidado de los bienes del estado.

Perfil Del Personal Administrativo

1. Desempeña sus funciones con diligencia, eficiencia y calidad.
2. Comparte la responsabilidad que le asiste en el cuidado de los bienes del estado.
3. Mantiene excelentes relaciones con todos los miembros de la Comunidad.
4. Es una persona que permanece actualizado y capacitado.
5. Cumple con las normas legales establecidas para el desempeño de sus funciones.
6. Se proyecta como un líder proactivo y positivo.



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
www.unipamplona.edu.co

Organigrama Institucional



1.1.1. Tabla 1

Cronograma Institucional Institución Educativa Colegio Francisco José De Caldas, Decreto De Creación N° 059 De Febrero 08 De 2005 Resolución De Funcionamiento No.1876 de 25 De Noviembre De 2021

Dane: 154001002136 Nit: 890.506.425-9

FECHA	PERI	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
0000-00-00	4		
2022-01-11	1	Inicio de Semana de Desarrollo Institucional	Rectoría - Coordinadores
2022-01-21	1	Elección de representante docentes del comité de Convivencia	Coordinación - Proyecto Democracia
2022-01-21	1	Elección de representantes docentes al consejo Directivo	Coordinación - Proyecto Democracia
2022-01-24	1	Reunión Comité de Democracia.	Proyecto Democracia



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
www.unipamplona.edu.co

2022-01-28	1	Elección jefes de área	Coordinación
2022-01-28	1	Fin Actividades Desarrollo Institucional	Rectoría - Coordinadores
2022-01-31	1	Inicio de Actividades académicas. Ingreso de estudiantes en presencialidad.	Coordinadores - Docentes
2022-02-01	1	Inicio Inducción y Socialización Manual de Convivencia a Estudiantes y competencias ciudadanas.	Proyecto Democracia
2022-02-04	1	Fin Inducción y Socialización Manual de Convivencia a Estudiantes y competencias ciudadanas.	Proyecto Democracia
2022-02-07	1	Inicio Sensibilización de los estudiantes a Personería y Contraloría.	Proyecto Democracia
2022-02-09	1	Fin Sensibilización de los estudiantes a Personería y Contraloría.	Proyecto Democracia
2022-02-10	1	Inscripción de Candidatos a Personero, Entrega de Propuestas.	Proyecto Democracia
2022-02-10	1	Elección de Representante de los Padres de Familia al CD y otras formas de participación. 6:30 pm, Sede Principal.	César Villamizar, Herlinda Mantilla y Nidia Villamizar
2022-02-10	1	Inscripción de candidatos a la contraloría estudiantil	Proyecto Democracia
2022-02-11	1	Elección de Mediadores de los estudiantes	Titulares
2022-02-11	1	Elección de Representante de los estudiantes al Consejo Estudiantil.	Titulares
2022-02-11	1	Inscripción de candidatos a la contraloría estudiantil	Proyecto Democracia
2022-02-11	1	Inscripción de Candidatos a Personero, Entrega de Propuestas.	Proyecto Democracia
2022-02-11	1	Inscripción de Candidatos a Personero, Entrega de Propuestas.	Proyecto Democracia
2022-02-14	1	Inicio Preparación y capacitación de Mediadores de Aula y representante al CE, personero y contralor estudiantil	Proyecto Democracia
2022-02-18	1	Fin Preparación y capacitación de Mediadores de Aula y representante al CE, personero y contralor estudiantil	Proyecto Democracia



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
www.unipamplona.edu.co

2022-02-21	1	Debate de Candidatos a Personería Estudiantil. Sede Principal.	Comité de Democracia.
2022-02-22	1	Gran Fiesta Electoral Caldista. Elección de Personería y Contraloría Estudiantil.	Comité de Democracia.
2022-02-23	1	Posesión de Gobierno Escolar	Proyecto Democracia
2022-02-28	1	Promoción concurso video "Mi Libro Favorito"	Comunicadores Creativos
2022-03-01	1	Edición de videos para concurso "Mi Libro Favorito"	Comunicadores Creativos
2022-03-01	1	Escuela de Familias Sede Principal Jornada Tarde. 6:00 pm. Virtual.	Proyecto Abriendo Caminos de Esperanza

2022-03-02	1	Escuela de Familias Sede San Pedro Claver Jornada Tarde y Santísima Trinidad. 6:00 pm. Virtual.	Proyecto Abriendo Caminos de Esperanza
2022-03-02	1	Celebración Miércoles de Ceniza	Docente Nereida Acevedo
2022-03-02	1	Rendición de Cuentas Institucional	Rectoría
2022-03-03	1	Escuela de Familias Sede San Pedro Claver Jornada Mañana. 6:00 pm. Virtual.	Proyecto Abriendo Caminos de Esperanza
2022-03-03	1	Reunión Virtual Padres de Familia 11°. 6:30 am.	Rectoría
2022-03-04	1	Reunión Consejo Académico	Rectoría
2022-03-09	1	Reunión Docentes Técnica. 10:00 am	Coordinador Alexander Arias
2022-03-11	1	Reunión Padres de Familia 11° - Rectoría. Día laborable solo para los docentes de Género Masculino.	Rectoría
2022-03-15	1	Izada de Bandera (Batalla de Cúcuta, Día de la Mujer y San José).	Titulares y Cotitulares Cursos Organizadores
2022-03-15	1	Celebración DIA DE GÉNERO, docentes y estudiantes	Coordinación Docentes -
2022-03-18	1	Encuentro de Personeros Estudiantiles. Diócesis de Cúcuta.	Docentes ERE
2022-03-18	1	Entrega de Pre informes Académicos Primer Periodo	Coordinadores y Titulares
2022-03-24	1	Comité de Convivencia. 7:00 am	Coord. Azula Ramírez
2022-03-28	1	Inicio de Evaluaciones Bimestrales	Docentes
2022-03-31	1	Finalización Edición de videos Concurso "Mi Libro Favorito"	Comunicadores Creativos y Estudiantes Participantes



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
www.unipamplona.edu.co

2022-04-01	1	Fin de Evaluaciones Bimestrales	Docentes
2022-04-01	1	Reunión PEGIR (Solo docentes Sede Principal). 6:00 am	Docente Líder Sandra Rodríguez
2022-04-04	1	Estrategia FUERTEMENTE, Primera Sesión - 803. 8:00 AM.	Secret. Juventud - SEM
2022-04-04	1	Comisiones de Evaluación Primer Periodo	Coordinadores
2022-04-05	1	Comisiones de Evaluación Primer Periodo	Coordinadores
2022-04-08	1	Terminación Primer Periodo Escolar. Entrega de Informes Académicos Primer Periodo	Coordinadores
2022-04-09	1	Inicio Receso Estudiantil Semana Santa	Rectoría
2022-04-11	1	Inicio Semana Institucional Semana Santa	Rectoría - Coordinadores
2022-04-13	1	Fin Semana Institucional Semana Santa	Rectoría - Coordinadores
2022-04-17	1	Fin Receso Estudiantil Semana Santa	Rectoría
2022-04-18	2	Inicio Semana Recuperación Primer Periodo	Coordinadores - Docentes
2022-04-18	2	Inicio Segundo Periodo Académico	Rectoría
2022-04-19	2	Actualización Foto Webcolegios. Sede Principal	Webcolegios
2022-04-19	2	Estrategia FUERTEMENTE, Segunda Sesión - 803. 10:00 AM.	Secret. Juventud - SEM
2022-04-20	2	Actualización Foto Webcolegios. Sede San Pedro Claver	Webcolegios
2022-04-21	2	Actualización Foto Webcolegios. Sede Santísima Trinidad	Webcolegios
2022-04-22	2	Acto Solemne Día del Idioma	Área Lengua Castellana
2022-04-22	2	Fin Semana Recuperación Primer Periodo	Coordinadores - Docentes
2022-04-25	2	Estrategia FUERTEMENTE, Tercera Sesión - 803. 10:00 AM.	Secret. Juventud - SEM
2022-04-27	2	Izada de Bandera - Día del Idioma	Coordinadores - Docentes encargados
2022-05-02	2	Inicio inscripción video participante Concurso "Mi Libro Favorito"	Estudiantes Participantes
2022-05-04	2	Estrategia FUERTEMENTE, Cuarta Sesión - 803. 10:00 AM.	Secret. Juventud - SEM
2022-05-13	2	Fin inscripción video participante Concurso "Mi Libro Favorito"	Estudiantes Participantes - Comunicadores Creativos

2022-05-17	2	Izada de Bandera - Día del Maestro	Coordinadores Docentes encargados	-
2022-05-19	2	Elección de ganadores por categoría concurso video "Mi Libro Favorito"	Comunicadores Creativos	
2022-05-26	2	Entrega de Pre informes Académicos Segundo Periodo	Docentes Titulares	
2022-06-06	2	Inicio Evaluaciones Bimestrales Segundo Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-06-07	2	Acompañamiento y seguimiento al consejo estudiantil, personero y contralor	Proyecto Democracia	
2022-06-10	2	Premiación de ganadores por categoría concurso video "Mi Libro Favorito"	Comunicadores Creativos	
2022-06-10	2	Fin Evaluaciones Bimestrales Segundo Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-06-13	2	Comisiones de Evaluación Segundo Periodo	Coordinadores	
2022-06-14	2	Comisiones de Evaluación Segundo Periodo	Coordinadores	
2022-06-17	2	Finalización Segundo Periodo	Rectoría	
2022-06-17	2	Entrega de Informes Académicos Segundo Periodo	Coordinadores Titulares	-
2022-07-04	3	Inicio Tercer Periodo Académico	Rectoría	
2022-07-04	3	Inicio Recuperación Segundo Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-07-08	3	Fin Recuperación Segundo Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-07-19	3	Izada de Bandera (Fundación de Cúcuta, Grito de Independencia, Batalla de Boyacá)	Titulares encargados	
2022-08-18	3	Entrega de Pre informes Académicos	Coordinadores Titulares	-
2022-08-22	3	Inicio Preparación y capacitación de Mediadores de Aula y representante al CE, personero y contralor estudiantil	Proyecto Democracia	
2022-08-26	3	Fin Preparación y capacitación de Mediadores de Aula y representante al CE, personero y contralor estudiantil	Proyecto Democracia	
2022-08-29	3	Inicio Evaluaciones Bimestrales Tercer Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-09-02	3	Fin Evaluaciones Bimestrales Tercer Periodo	Coordinadores Docentes	-



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
www.unipamplona.edu.co

2022-09-05	3	Comisiones de Evaluación Tercer Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-09-06	3	Comisiones de Evaluación Tercer Periodo	Coordinadores Docentes	-
2022-09-08	3	Entrega de Informes Académicos Tercer Periodo	Coordinadores Docentes Titulares	-
2022-09-09	3	Terminación Tercer Periodo	Rectoría	
2022-09-12	4	Inicio Cuarto Periodo	Rectoría	
2022-09-12	4	Inicio Recuperaciones Tercer Periodo	Coordinación	
2022-09-16	4	Fin Recuperaciones Tercer Periodo	Coordinación	
2022-09-22	4	Izada de Bandera (Día del Amor y la Amistad)	Titulares encargados	
2022-10-08	4	Inicio Receso Estudiantil	Rectoría	
2022-10-10	4	Inicio Semana Institucional	Rectoría	
2022-10-14	4	Fin Semana Institucional	Rectoría	
2022-10-16	4	Fin Receso Estudiantil	Rectoría	
2022-10-21	4	Entrega de Pre informes Académicos Cuarto Periodo	Coordinación	
2022-10-21	4	Izada de Bandera (Descubrimiento de América)	Docentes encargados	
2022-11-02	4	Comisiones de Evaluación Cuarto Periodo	Coordinación	
2022-11-03	4	Inicio Recuperaciones Cuarto Periodo	Coordinación Docentes	-
2022-11-10	4	Fin Recuperaciones Cuarto Periodo	Coordinación Docentes	-
2022-11-10	4	Entrega de Símbolos (Independencia de Cartagena)	Titulares 10 ^o y 11 ^o	
2022-11-11	4	Comisiones para Globalizaciones Finales	Coordinación	
2022-11-15	4	Comisiones para Globalizaciones Finales	Coordinación	
2022-11-16	4	Inicio Globalizaciones Finales	Coordinación Docentes	-



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
 www.unipamplona.edu.co

2022-11-22	4	Fin Globalizaciones Finales	Coordinación Docentes -
2022-11-23	4	Comisiones de Evaluación Finales	Coordinación
2022-11-25	4	Terminación Cuarto Periodo	Rectoría
2022-11-25	4	Entrega de Informes Académicos Finales	Docentes Titulares
2022-11-26	4	Inicio Vacaciones Estudiantiles	Rectoría
2022-11-28	4	Inicio Semana Desarrollo Institucional	Rectoría
2022-12-02	4	Fin Semana Desarrollo Institucional	Rectoría
2022-12-03	4	Inicio Vacaciones Docentes	Rectoría

Símbolos Institucionales

Escudo

La forma triangular es icono de trinidad. Primero Dios uno y trino. De lucho una de las tres sedes tiene como razón social “Santísima Trinidad”. En la parte superior el sol que es fuerte de vida energía, luz; calor. Significa la importancia de la vida; es ella la razón de nuestras luchas, mejorar su calidad para todos y cada uno de los caldistas es fundamental orientar y construir un proyecto de vida digno es una mega meta institucional a la vez de la ciencia al calor del trabajo en equipo con energía positiva.



Las Montañas: evocan superación escalar hasta llegar a la cumbre, mirar un norte, siempre hacia delante, superando dificultades se llega a la meta. Perseverancia y paciencia hasta llegar a la cumbre y una vez allí lograr ese sentimiento de satisfacción.

Por otra parte, el verde nos invita a ser constantes en nuestros compromisos con la naturaleza, en el fondo amarillo un computador. El amarillo es luz y saber, orientación. El



“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
www.unipamplona.edu.co

computador es icono de ciencia y tecnología, la institución caminará siempre de la mano de la ciencia y buscará las herramientas necesarias para formar hombres y mujeres competentes.

En el fondo blanco la efigie del sabio “FRANCISCO JOSE DE CALDAS” es un ejemplo digno de seguir. Se constituye en modelo para niños, jóvenes, docentes como hombre inquieto por la ciencia, la investigación y el amor a su patria.

La bandera roja y negra en el escudo nos recuerda nuestra raza y compromiso de trabajar por lograr una identidad regional y un mejoramiento de nuestra localidad y comunidad fronteriza y por la conservación de nuestra cultura. Ciencia, servicio y amor se constituyen en tres valores fundamentales que serán como una impronta para todo individuo de la comunidad caldista

Bandera

En sus tres colores blanco, verde, amarillo hace una alegoría a las tres sedes que conforman la institución.

Blanco

Paz, honestidad, pureza, transparencia, claridad. Ocupa una buena parte de la extensión de la bandera. Es indispensable crear condiciones favorables, un buen clima para lograr buenos resultados en el proceso educativo de niños y jóvenes: la armonía, buenas relaciones, claridad en la comunicación y procedimientos, la honestidad y la transparencia en los actos son valores que van perneando a todos los integrantes de la familia caldista para lograr ese buen clima que se requiere.



Verde

Color de la ecología y la esperanza. Nos invita a comprometernos con ese deber de cuidar la naturaleza, de ser ciudadanos del universo en la construcción de un mundo mejor. La esperanza debe ser siempre motivación que nos anime a lograr metas.

Amarillo

Vida, luz, sabiduría, riqueza, energía, sol. Amar y preservar la vida se constituye en un principio institucional, como lo es buscar el saber, la luz que orienta en el camino a seguir con buena energía para obtener los mejores resultados. Los valores espirituales se constituyen para el caldista en la mayor riqueza en la conquista de un mundo mejor.

Mascota

El águila

erupción de dignidad, libertad y fascinación. Ave majestuosa entroncada con el sol, la tormenta, el ímpetu guerrero, el triunfo del espíritu sobre la materialidad inerte.



Lema

“MI COLEGIO, SU COLEGIO, NUESTRO COLEGIO”



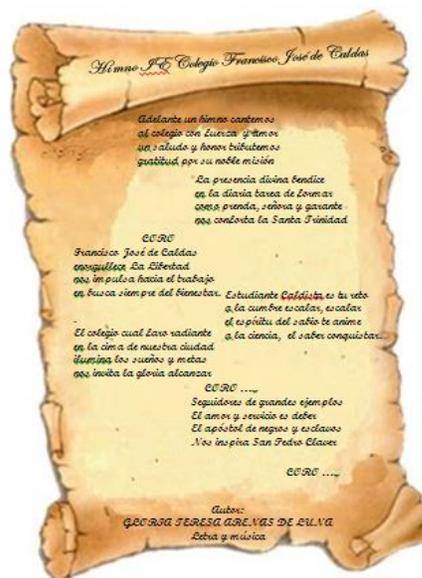
SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Himno



Adelante un himno cantemos Al colegio con fuerza y amor
Un saludo de amor tributemos Gratitud por su noble misión
La presencia divina bendice En la diaria tarea de formar
Como prenda señora y garante Nos conforta la santa trinidad
CORO Francisco José de Caldas Enorgullece la Libertad
Nos impulsa hacia el trabajo En busca siempre de bienestar.
Estudiante CALDISTA es tu reto A la cumbre escalar, escalar
El espíritu del sabio te anime A la ciencia el saber conquistar
El colegio cual faro radiante En la cima de nuestra ciudad
Ilumina los sueños y metas Nos invita la gloria alcanzar
CORO... Seguidores de grandes ejemplos El amor y servicio es deber
El apóstol de negros y esclavos Nos inspira San Pedro Claver
CORO...

Manual De Convivencia

Artículo 1. Naturaleza

La comunidad educativa del Colegio Francisco José de Caldas entiende el Manual de Convivencia como el Acuerdo Pactado entre todos sus miembros para fortalecer la convivencia escolar a través de mecanismos de prevención, promoción, atención y seguimiento orientados a mejorar el clima escolar y a disminuir las acciones que atenten contra la convivencia, el ejercicio

de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los y las estudiantes dentro y fuera de la Institución, así como también las acciones de bullying o ciberbullying

Artículo 2. Objeto

El presente Manual va dirigido a los niños, niñas, adolescentes, padres de familia, directivos y docentes de la Institución Educativa COLEGIO FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS, en procura de su formación integral y en cumplimiento de nuestros principios filosóficos, como también los establecidos en la Ley General de Educación de 1994, la Ley 1098 de 2006, la Ley 1620 de 2013 y el Decreto Reglamentario 1965 del 11 de septiembre del 2013

Artículo 3. Definición

El MANUAL DE CONVIVENCIA es un acuerdo colectivo expresado en los compromisos de cada uno de los miembros de la Comunidad Educativa con el objetivo primordial de crear y favorecer ambientes propicios para el desarrollo de la personalidad y la convivencia armónica. Este manual está elaborado de acuerdo a los lineamientos fundamentales de derechos y deberes que contiene la constitución política, a lo dispuesto por la ley 115, Artículos 73,87 y 114 Inciso C; el Decreto 1860, Artículo 17, Ley de infancia y adolescencia, Artículo 7, derechos del niño Artículo 67. Corte constitucional (Sentencia T-092 del 3 de marzo de 1994, Sentencia T-569 del 7 de diciembre de 1994, Sentencia T-316 del 12 de Julio de 1994, Sentencia T439 del 12 de octubre de 1993), la Ley 1620 del 15 de marzo de 2013, su Decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013 y el Decreto 1038 del 25 de mayo de 2015. Y se ha construido en consenso y colectivamente por la comunidad educativa como una estrategia pedagógica para definir, regular y establecer conductas, comportamientos y actitudes responsables autónomas y solidarias dentro de un marco democrático, respetuoso de la dignidad humana. Por las razones expuestas anteriormente debe ser asumido, respetado y acatado por convicción.

Artículo 4. Principios Generales

La comunidad CALDISTA, asume los principios de:



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

1. **DIGNIDAD HUMANA:** Cada miembro de la Comunidad Educativa del Colegio FRANCISCO JOSE DE CALDAS, asume este manual con la convicción de que más allá de cualquier norma, prima la dignidad de la persona.
2. **PARTICIPACIÓN DEMOCRÁTICA:** Todos los miembros de la Comunidad Educativa participan democráticamente, según su competencia, en la toma de decisiones para la búsqueda del bien común, basada en el respeto por la opinión del otro, el pluralismo y la tolerancia.
3. **LIBERTAD:** Es construir una disciplina fundamentada en la capacidad de decidir y actuar libre pero responsablemente teniendo como referencia el presente Manual de Convivencia.
4. **DIALOGO:** Como instrumento de acercamiento y conciliación, para generar pactos y acuerdos de convivencia.
5. **ANÁLISIS CRITICO:** El integrante de la Comunidad Educativa desde su conocimiento debe abordar o percibir el entorno que lo rodea y desde esa posición resolverá sus problemas y generará cambios.
6. **CUIDADO Y PRESERVACIÓN DEL ENTORNO:** El integrante de la Comunidad practicará los derechos y deberes ambientales, participará activamente en estrategias y campañas Institucionales orientadas a la preservación del entorno, atendiendo lo dispuesto en el Proyecto Ambiental Escolar PRAE “Ahorrando y reciclando todos vamos mejorando”



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
www.unipamplona.edu.co

Artículo 6. Principios De Convivencia

La convivencia es la capacidad de las personas para vivir con otras en un marco de respeto mutuo y solidaridad recíproca, por eso es el principio fundamental de toda la sociedad pues la convivencia se desprende de la esencia del ser humano y sin ella ningún tipo de organización social es posible.

La convivencia es un aprendizaje: se enseña y se aprende a convivir. Por eso la convivencia es la relación particular que se da en el espacio escolar entre todos los integrantes de la Comunidad Educativa. La Institución Educativa tiene la responsabilidad de concertar, construir y establecer una serie de acuerdos considerados como normas y procedimientos para posibilitar la sana convivencia y las relaciones armoniosas entre todos los miembros de la Comunidad Educativa, para el buen funcionamiento interno de la misma.

Artículo 7. Conceptos Establecidos En La Ley 1620 y El Decreto

Reglamentario 1965 de 2013

Con el objetivo de contribuir en la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, se tendrán en cuenta los siguientes conceptos establecidos en la Ley 1620 del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos y la Prevención y Mitigación de la violencia escolar y su decreto reglamentario:

1. **ACOSO ESCOLAR (BULLYING)**. De acuerdo con el Artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes

mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado. También puede ocurrir por parte de docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes, ante la indiferencia o complicidad de su entorno. El acoso escolar tiene consecuencias sobre la salud, el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes y sobre el ambiente de aprendizaje y el clima escolar del establecimiento educativo.

2. **AGRESIÓN ESCOLAR:** Es toda acción realizada por uno o varios integrantes de la comunidad educativa que busca afectar negativamente a otros miembros de La comunidad educativa, de los cuales por lo menos uno es estudiante. La agresión escolar puede ser:
 - **AGRESIÓN FÍSICA:** Es toda acción que tenga como finalidad causar daño al cuerpo o a la salud de otra persona. Incluye puñetazos, patadas, empujones, cachetadas, mordiscos, rasguños, pellizcos, jalón de pelo, entre otras.
 - **AGRESIÓN VERBAL:** Es toda acción que busque con las palabras degradar, humillar, atemorizar, descalificar a otros. Incluye insultos, apodosos ofensivos, burlas y amenazas.
 - **AGRESIÓN GESTUAL:** Es toda acción que busque con los gestos degradar, humillar, atemorizar o descalificar a otros.
 - **AGRESIÓN RELACIONAL:** Es toda acción que busque afectar negativamente las relaciones que otros tienen. Incluye excluir de grupos, aislar deliberadamente y difundir rumores o secretos buscando afectar negativamente el estatus o imagen que tiene la persona frente a otros.
 - **AGRESIÓN POR MEDIOS ELECTRÓNICOS:** Es toda acción que busque afectar negativamente a otros a través de medios electrónicos. Incluye la divulgación de



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co

fotos o videos íntimos o humillantes en Internet, realizar comentarios insultantes u ofensivos sobre otros a través de redes sociales y enviar correos electrónicos o mensajes de texto insultantes u ofensivos, tanto de manera anónima como cuando se revela la identidad de quien los envía.

1. **COMPETENCIAS CIUDADANAS:** Es una de las competencias básicas que se define como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática.
2. **CONFLICTOS:** Son situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses.
3. **CONFLICTOS MANEJADOS INADECUADAMENTE:** Son situaciones en las que los conflictos no son resueltos de manera constructiva y dan lugar a hechos que afectan la convivencia escolar, como altercados, enfrentamientos o riñas entre dos o más miembros de la Comunidad Educativa de los cuales por lo menos uno es estudiante, siempre y cuando no exista una afectación al cuerpo o a la salud de cualquiera de los involucrados.
4. **CIBERACOSO ESCOLAR (CIBERBULLYING).** De acuerdo con el Artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y video juegos online) para ejercer maltrato psicológico y continuado.



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
www.unipamplona.edu.co

5. EDUCACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: Orientada a formar personas capaces de reconocerse como sujetos activos titulares de derechos humanos sexuales y reproductivos con la cual desarrollarán competencias para relacionarse consigo mismo y con los demás, con criterios de respeto por sí mismo, por el otro y por el entorno, con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social que les posibilite tomar decisiones asertivas, informadas y autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y sana en torno a la construcción de su proyecto de vida y a la transformación de las dinámicas sociales, hacia el establecimiento de relaciones más justas democráticas y responsables.

6. RESTABLECIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES: Es el conjunto de actuaciones administrativas y de otra naturaleza, que se desarrollan la restauración de su dignidad e integridad como sujetos de derechos, y de su capacidad para disfrutar efectivamente de los derechos que le han sido vulnerados.

7. VIOLENCIA SEXUAL. De acuerdo con lo establecido en el Artículo 2 de la Ley 1146 de 2007, "se entiende por violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes todo acto o comportamiento de tipo sexual ejercido sobre un niño, niña o adolescente, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entre víctima y agresor".



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
www.unipamplona.edu.co

8. VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y

ADOLESCENTES: Es toda situación de daño, lesión o perjuicio que impide el ejercicio pleno de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

PARÁGRAFO UNICO: Se hace claridad que este tipo de situaciones afecta las relaciones entre pares (estudiante – estudiante, docente – docente, directivo docente- directivo docente) estamentos de la comunidad educativa entre pares, según le estipula La ley 1620 de 2013 y el decreto reglamentario 1965 de septiembre 2013.

Capítulo Inadmisión De Niños, Niñas Y Adolescentes En El Proceso De Matricula

Artículo 18

La admisión de los niños, niñas y adolescentes será autorizada por el (la) Rector (a) de la Institución que podrá contar con el acompañamiento de una comisión compuesta además por un Coordinador y un Docente para verificación del ingreso de los estudiantes en el proceso de matrícula, previo el lleno de los requisitos exigidos por las normas vigentes la cual se protocoliza con la matrícula. Se debe tener en cuenta las edades de los Estudiantes para ubicarlos en los respectivos cursos.

Artículo 19

La matrícula o su renovación es un contrato civil, donde las partes se comprometen a cumplir con las normas legales, académicas e institucionales vigentes y que por incumplimiento parcial o total de algún compromiso se puede dar por terminado. Tiene efecto de contrato de prestación del servicio debe ser firmado por las partes; El (la) Rector (a), el niño, la niña o el adolescente, padre de familia y/o acudiente en la fecha estipulada y lo constituye el formato único de matrícula.

Artículo 20

Cuando a un estudiante se le compruebe la falsedad, tanto en la información suministrada como en la documentación presentada, se le cancelara la respectiva solicitud de admisión.

Artículo 21

Para los estudiantes que sean admitidos después del primer periodo académico, para determinar las notas; el acudiente elaborará una carta, escogiendo uno de los siguientes criterios:

1. Se le validarán las notas que trae de la Institución anterior.
2. Se le realizan las respectivas evaluaciones de cada una de las asignaturas, donde los juicios valorativos serán registrados como notas definitivas del o los periodos correspondientes).

PARÁGRAFO UNO: No se admitirán estudiantes en el cuarto periodo académico, salvo casos especiales.

PARÁGRAFO DOS: Si el estudiante trae notas parciales estas serán convalidadas por el docente de cada asignatura.

Artículo 22. De La Pre Matricula

La Pre matricula es un acto libre y voluntario mediante el cual el estudiante que en virtud del presente Manual puede renovar su matrícula, solicita a la Institución cursar el año siguiente de acuerdo con el calendario establecido y los requisitos de aprobación.

PARÁGRAFO ÚNICO: La Institución Educativa siguiendo las políticas de Educación Inclusiva con Calidad del MEN, asegurará la matrícula de estudiantes en condiciones de Vulnerabilidad, Desplazamiento o de la Población con discapacidad. Será responsabilidad del padre de familia y/o acudiente entregar con la documentación de la matrícula, el diagnóstico o

valoración de especialista sobre el caso en particular y gestionar ante la Secretaria de Educación Municipal el respectivo acompañamiento.

Artículo 23. De la Matrícula

1. Requisitos para la matricula del niño, la niña y el adolescente:
2. Registro Civil de Nacimiento.
3. Fotocopia de Tarjeta de Identidad o Cédula de Ciudadanía.
4. Certificados de Estudios de años no cursados en el plantel.
5. Copia del Observador del estudiante
6. En el caso de la población con discapacidad, adjuntar el historial médico y diagnóstico por la entidad de salud, sin que este vulnere el derecho a la inclusión.
7. Si es extranjero debe tener Visa Estudiantil.
8. Una carpeta norma número 13 con gancho plástico
9. Copia del Sisbén y/o carnet médico asistencial
10. Carnet de Vacunas y control de crecimiento (estudiantes de preescolar)
11. Fotocopia del documento de identidad del padre de familia y/o representante legal
12. Fotocopia de un recibo de servicio público
13. Estar representado por el padre o madre de familia, acudiente que pueda cumplir con los compromisos que le corresponda como tal en el momento de la Matricula
14. Certificado Médico (Solo aplica para los casos de incapacidad para desarrollar alguna actividad Física).

PARÁGRAFO ÚNICO: Los niños, las niñas y adolescentes que hayan cursado por lo menos un grado en esta Institución, únicamente requieren del boletín final del año anterior, Paz

y Salvo y actualizar la documentación cuando sea necesario o requerido por la Dirección de la Institución.

Artículo 24

Se establecerá el periodo de matrículas ordinario y extraordinario para cada año escolar, según las disposiciones legales emanadas por la Secretaria de Educación del Municipio y el calendario escolar de la Institución. El padre de familia, acudiente legal o tutor se presentará para tramitar la matrícula en la secretaría de la Institución. Quienes no se presentan en la fecha establecida la Institución podrá disponer de su cupo para un estudiante nuevo.

Artículo 25. Asignación De Cupos

La asignación de cupo, estará sujeto a:

1. Número de estudiantes por aula.
2. Informe Académico y Comportamental del Colegio de procedencia.
3. Cumplimiento del Artículo 23, Requisitos para la matricula del niño, la niña y el adolescente.
4. Autorización de Rectoría.

PARÁGRAFO ÚNICO: La Institución Educativa se reserva el derecho de admisión, una vez se verifique la información presentada en el momento de la solicitud del cupo.

Artículo 26

Al firmar la matrícula el estudiante y el acudiente admiten el cumplimiento de las disposiciones del Manual de Convivencia.

PARÁGRAFO ÚNICO: Se considera representante legal del estudiante frente a la Institución Educativa, a la persona mayor de edad que firme el respectivo folio de matrícula. Se hace la salvedad que en el caso que la ley así lo determine se realizará el cambio presentando el respectivo documento legal que lo faculte como tal.

Artículo 27. Causales para la pérdida de carácter De Estudiante

1. Son causales para la pérdida de cupo las siguientes condiciones:
2. Incumplir con las condiciones señaladas en el presente Manual.
3. Cancelación voluntaria de la matrícula.
4. Inasistencia habitual injustificada según Decreto 1860, Art. 53.
5. Resolución Rectoral por incurrir en situaciones Tipo III que hayan sido atendidas y falladas por la entidad competente (Comité de Convivencia).
6. Presentar documentos falsos o cometer fraude en el momento de la matrícula.

CLASIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES DE CONVIVENCIA. CAPITULO I. SITUACIONES TIPO I, II, Y III.

Artículo 28. Situaciones Tipo I. Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.

Artículo 29. Se constituyen en Situaciones Tipo I

1. Portar de manera incorrecta el uniforme y/o descuidar su presentación personal en encuentros educativos presenciales o videoconferencias a través de las diversas plataformas utilizadas por los docentes, atendiendo en el *Artículo 62 Pacto No. 8 ESTAREMOS BIEN PRESENTADOS. LA PRESENTACIÓN PERSONAL REFLEJA NUESTRA PERSONALIDAD*
2. Portar de manera incorrecta el uniforme alternativo en ocasiones que lo ameriten según indicaciones de la institución (Pantalón azul Jean Clásico, sin rotos, Camibuso del Colegio de educación física, tenis y medias blancos).
3. Cometer fraude en la presentación de trabajos y/o pruebas escritas desatendiendo las orientaciones dadas por el docente.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

4. Abstenerse de participar en todas las actividades académicas e institucionales programadas, sin la debida justificación
5. Incumplir con el horario establecido para asistir al establecimiento educativo y clases programadas.
6. Desatender y/o interrumpir las clases o videoconferencias afectando los diferentes procesos pedagógicos.
7. Realizar letreros, grafitis y/o expresiones obscenas en las instalaciones, muebles y/o enseres de la institución sin previa autorización.
8. No ingresar a la clase, ausentarse o retirarse sin justificación o previa autorización
9. Usar los dispositivos electrónicos y otros sistemas de comunicación para interferir en el normal desarrollo de las actividades pedagógicas contraviniendo las orientaciones del docente.
10. Llegar tarde al inicio de la jornada escolar o a las actividades programadas por la institución sin mediar una excusa justificada.
11. Fomentar el desorden en los salones, en la formación general y actividades debidamente programadas por la Institución Educativa.
12. Responder inadecuadamente o hacer caso omiso a las orientaciones de los Docentes y Directivos Docentes o cualquier otro integrante de la Comunidad Educativa.
13. Retirarse del aula de clase sin la previa autorización del Docente o Directivo Docente. Los permisos se acompañarán de la respectiva tarjeta que se imprimirá en todas las sedes.



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
www.unipamplona.edu.co

14. Despilfarrar el agua o la energía eléctrica y arrojar basuras fuera de los recipientes destinados para ello afectando y contaminando los ambientes Institucionales.
15. Utilizar un vocabulario soez no acorde con los buenos modales y costumbres que caracterizan a la comunidad CALDISTA.
16. Realizar manifestaciones que afecten el derecho a la intimidad y el buen nombre, dentro de la institución y/o portando los uniformes.
17. Desinformar o no entregar las citaciones y/o comunicaciones al acudiente enviadas por los docentes o directivos la Institución.
18. El irrespeto a los símbolos patrios e institucionales durante las izadas de bandera, o los símbolos religiosos en las eucaristías y/o durante actos solemnes.
19. Incumplir con el horario establecido para asistir a los encuentros previamente programados a través de la plataforma institucional u otras si se diera el caso, sin justificación.
20. Hacer uso inadecuado de los materiales, pantallas y otros elementos facilitados para el buen desarrollo del proceso pedagógico.
21. No ingresar a las salas o videoconferencias, ausentarse o retirarse sin justificación o previa autorización.
22. Ingresar tarde a las clases o videoconferencias, en el transcurso de la jornada escolar, sin la debida justificación.

Artículo 30. Situaciones Tipo II

Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar, el acoso escolar (bullying) y/o ciberacoso (Ciberbullying), que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características:

- Que se presenten de manera repetida o sistemática.

- Que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.

Artículo 31. Se Constituyen En Situaciones Tipo II

1. El incumplimiento de las acciones pedagógicas formativas, que no son corregidas por el estudiante, siguiendo los protocolos y rutas de atención establecidos en el presente documento.
2. Agredir física o verbalmente a compañeros(as), docentes, directivos docentes, personal administrativo o cualquier otra persona que se relacione o en tránsito con la institución, sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.
3. Intimidar, humillar, ridiculizar a cualquier compañero(a) manteniendo una relación de poder.
4. Amenazar o incitar a la violencia de manera directa o indirecta o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico contra algún estudiante de la Institución.
5. Difamar o desacreditar, haciendo declaraciones verbales, escritos o por redes sociales que atentan contra la buena imagen y la reputación de compañero(as), Docentes, Directivos Docentes, personal Administrativo o cualquier otra persona que se relacione con la Institución.
6. Aislar a un compañero deliberadamente por parte de un estudiante o varios de sus pares.
7. Portar con fines de consumo y/o consumir cigarrillos, licor y/o sustancias psicoactivas dentro de la Institución o portando el uniforme.
8. Traer, portar y exhibir material pornográfico en medio físico o digital.



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
www.unipamplona.edu.co

9. Utilizar los dispositivos tecnológicos de la Institución y/o personales dentro del Colegio para acceder a páginas pornográficos (Ley 1273 del 2009: Delitos informáticos).
10. Presentarse al establecimiento en estado de embriaguez o bajo efectos de sustancias psicoactivas.
11. La falta reiterativa o continua al no entrar a clases estando en la Institución y/o evadirse de la misma, durante los cambios de los ambientes pedagógicos.
12. Retirarse o evadirse de la institución educativa sin previa autorización.
13. Realizar juegos, actividades o retos no autorizadas que pongan en riesgo su integridad física, psicológica y/o mental y/o la de sus compañeros
14. Publicar fotos y/o videos en redes sociales dentro de la institución y/o con uniforme sin previa autorización y/o consentimiento de los participantes.
15. Realizar letreros, grafitis y/o expresiones obscenas en las pantallas y/o elementos utilizados en los encuentros virtuales.
16. Realizar manifestaciones que afecten el derecho a la intimidad y el buen nombre, en contravención al buen uso de las canales virtuales o rede sociales.
17. Cometer fraude en la presentación de trabajos, presentando fotos, documento Word o pdf que no son de su autoría, foros, pruebas escritas y/o pruebas online desatendiendo las orientaciones dadas por el docente.
18. Difundir, portar o exhibir material pornográfico a través de los medios o plataformas tecnológicas
19. La falta reiterativa o continua al no entrar a las videoconferencias y/o retirarse de las mismas, sin previa autorización del docente.
20. Incumplimiento de las normas de Netiqueta en las plataformas de la red, como el correo electrónico, las páginas de la Internet, la mensajería, grupos de WhatsApp,



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
www.unipamplona.edu.co

las redes sociales, las aulas virtuales y todo aquel espacio donde se lleva a cabo el intercambio de información sincrónica y asincrónica de la Institución educativa.

21. Expulsar de las videoconferencias a los compañeros de clase afectando el proceso formativo del compañero y su derecho constitucional a la educación.

Artículo 32. Situaciones Tipo III

Corresponde a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en el Título IV del libro 11 de la ley 599 del 2000 o cuando constituyen cualquier otro delito establecido en la ley penal colombiana vigente, se consideran situaciones tipo III las siguientes:

1. La promoción de la formación de grupos como pandillas, o todos aquellos que vayan en contra de la moral y las buenas costumbres.
2. Incitar, promover o apoyar actividades de prostitución, pornografía infantil y otras actividades que vayan en contra de la dignidad humana.
3. Abusar sexualmente o violar mediante acceso carnal a un compañero (a) o a cualquier miembro de la Comunidad Educativa.
4. Agredir de hecho causando lesiones a sus compañeros (as), Docentes, Directivos Docentes, personal Administrativo o cualquier otro integrante en tránsito de la Comunidad Educativa.
5. Fomentar, vender o distribuir sustancias psicoactivas, licor, cigarrillos y porte ilegal de cualquier tipo de armas en la Institución educativa y/o portando el uniforme.
6. Fomentar actividades de rebelión o incitación a la comunidad estudiantil a causar daño o entorpecer mediante la fuerza el cumplimiento de las actividades propias de la Institución.

7. Realizar escándalos públicos dentro o fuera de la Institución, como riñas, agresiones físicas, atentados contra sus compañeros(as), Docentes, Directivos Docentes o miembros de la Comunidad Educativa que impliquen o afecten la moral y buen nombre de la institución educativa, y que cause incapacidad.
8. Sustraer o dañar los bienes de la Institución y/o de las Instituciones con las que se mantienen convenios de articulación o aquellas que facilitan sus instalaciones para la práctica y observación pedagógica. De igual manera los bienes de propiedad de los Docentes de la Institución que presta los servicios de articulación, de los Directivos docentes del personal administrativo o de sus compañeros estudiantes de manera dolosa.
9. El boleteo, extorsión a través de pandillas, redes sociales, dispositivos electrónicos, panfletos de manera directa o indirecta dentro o fuera de la Institución.
10. Falsificación y/o alteración de documentos públicos y/o privados.
11. Comercializar material pornográfico entre los integrantes de la Institución Educativa.
12. Ejecutar en las instalaciones actos que atenten contra la moral, la dignidad de las personas o principios de la Institución y que vulneren los derechos humanos, sexuales y reproductivos de cualquier integrante de la Comunidad Educativa.
13. La destrucción o deterioro premeditado “vandalismo” de muebles y encerres y materiales didácticos y la planta física de la Institución o de las personas que componen la comunidad o en tránsito por la misma.
14. Hurto comprobado o ser cómplice del mismo.
15. El compartir de manera indebida el link de las videoconferencias a personas ajenas a la institución



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

16. El acceso abusivo y sabotaje a los sistemas informáticos institucionales como la página de WEBCOLEGIOS y/o cualquier otra plataforma o medio informático
17. Comercializar o/y compartir material obsceno o pornográfico con intenciones maliciosas y vulgares.
18. Ser cómplice al tener conocimiento o coparticipe de un sabotaje y/o delito informático.
19. Realizar y difundir actos obscenos o exhibicionismo, prácticas sexuales o cualquier tipo de aberraciones que afecten el buen nombre tanto de la institución como el suyo propio y el de sus compañeros en un mal uso de las redes sociales y los medios de comunicación tecnológicos.

Ley Del Menor (1098 del 2006)

Artículo 1º. 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 2º. 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 3º. 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.

Artículo 4º. 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.

Uniformes

Uniforme De Educación Física

Camibuso y franela blanca con el escudo institucional, short, sudadera según modelo, tenis escolar blanco, media blanca escolar (clásica, no tobillera).



Uniforme De Diario

Para las niñas y jóvenes camisa blanca en tela con borde en las mangas, zapato colegial negro, media escolar blanca, jumper a cuadros con el escudo institucional según modelo a la altura de la rodilla (mitad de la rodilla y no ceñido al cuerpo).

Inventario Infraestructura

Entrada Del Colegio



Sala De Profesores



Área Administrativa



Baños



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
www.unipamplona.edu.co

Bloques (Aulas De Clase)



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



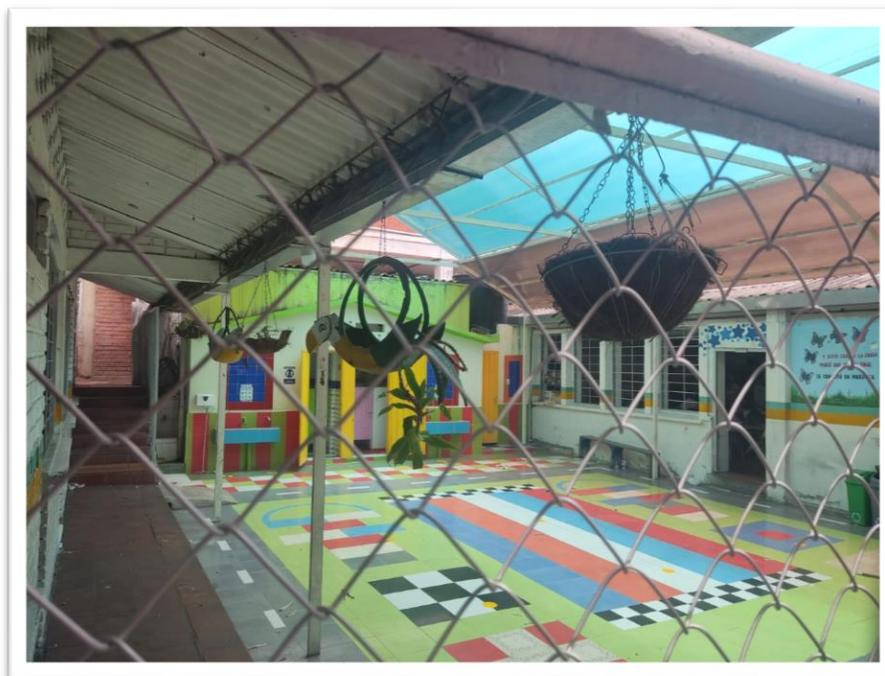
SC-CER96940



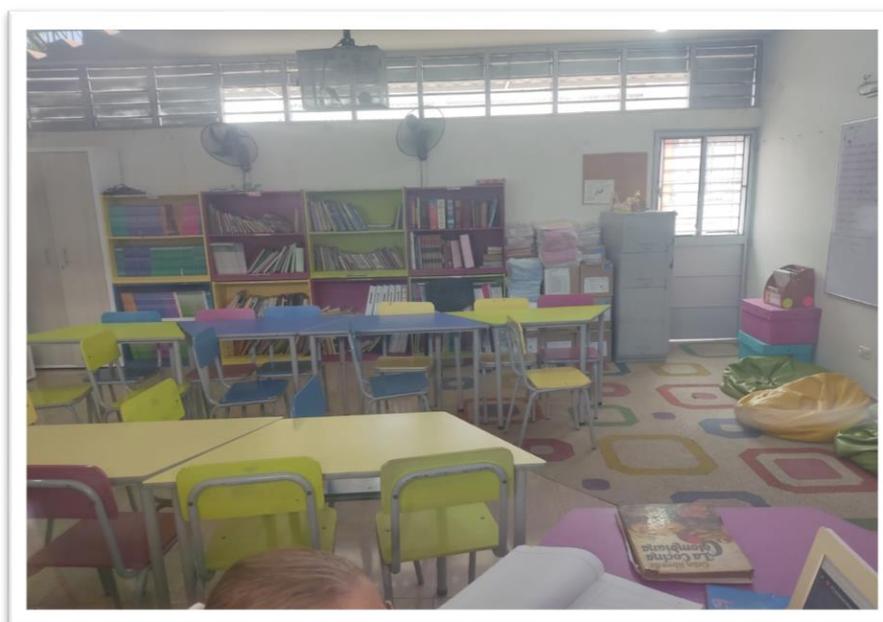
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Área de Preescolar



Biblioteca



Salón De Deportes

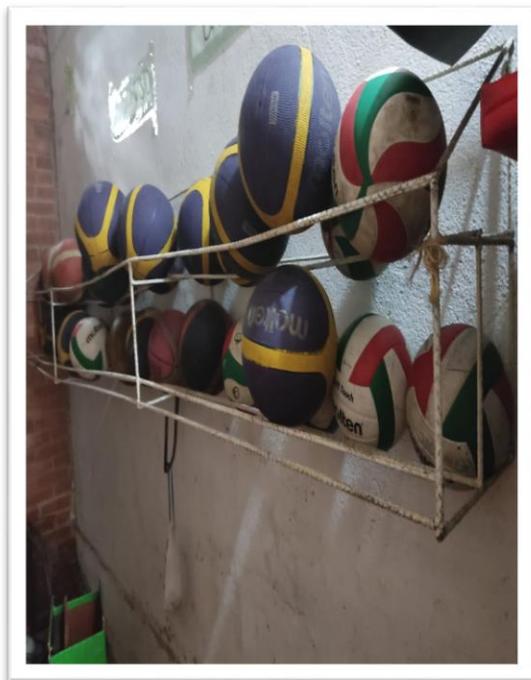


Tabla 2***Inventario Departamento De Educación Física Jornada De La Mañana***

Fecha de revisión 4 de febrero del 2022

MATERIAL	CANTIDAD	REFERENCIA	ESTADO
Balones de baloncesto	15	Gr6 molten morado	Bueno
Balones de baloncesto	8	Gr6 molten colores	Regular
Balones de voleibol	10	3500 MOLTEN	Regular
Colchonetas 70x100	14	Roja-negra	Bueno
Colchonetas 70x100	7	negra	Bueno
Steps	6	miyagui	Bueno
Platillos naranjas	31	Miyagui	Bueno
Platillos verdes	6	miyagui	bueno
Platillos azules	6	MIYAGUI	Bueno
Platillos blancos	7	Miyagui	Bueno
Platillos amarillos	8	Miyagui	Bueno
Conos medianos	6	Miyagui	Regular
Balones de balonmano blancos	12		bueno
Tableros de ajedrez	4		Regular
Juegos de fichas de ajedrez	3		regular
Bascula de vidrio	1		Pila agotada
Balonera de malla negra	1	Golty	Regular
Balonera de tela de colores	1		bueno
Lazos delgado de 30 metros	1		Bueno
Lazo grueso de 30 metros	1		Bueno
Cuerdas de 2 metros	8		Bueno
Cuentapuntos con base	1	Miyagui	Bueno
Juego de petos verdes	8		bueno
Juego de petos amarillos	8		bueno
Juego de petos naranjas	5		malo
Juego de petos rojos	4		regular
Juegos de uniformes (camiseta y pantaloneta blanco-verde)talla s	10	Sin marca	bueno
Mayas de aros de baloncesto	2	Miyagui	Bueno
Malla de voleibol	1	Sin marca	Mal estado
Juego de mallas baloncesto			



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
 www.unipamplona.edu.co

Elaboro



KARINE ANDREA CÁRDENAS SIERRA jefe de área

Horarios

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 8:00 - 8:55	ED. FISICA 901	ED. FISICA 802	ED. FISICA 703		
2 8:55 - 7:50		P2	P1		
3 7:50 - 8:45	ED. FISICA 801 P1	ED. FISICA 902 P2	ED. FISICA 903 P2	ED. FISICA 704 P1	ED. FISICA 805 P1
DESCANSO 8:45 - 9:15	DESCANSO				
4 9:15 - 10:10	ED. FISICA 801 P1	ED. FISICA 902 P2	ED. FISICA 903 P2	ED. FISICA 704 P1	ED. FISICA 805 P1
DESCANSO 2 9:40 - 10:10					
5 10:10 - 11:05			ED. FISICA 803	ED. FISICA 804	ED. FISICA 705
6 11:05 - 12:00			P1	P1	P1
7 12:15 - 3:00					
8 3:30 - 6:00					

Horario generado 30/01/2022 a/cr Horarios



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
www.unipamplona.edu.co

Tabla 3

Matriz DOFA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad de los representantes administrativos para la organización de eventos deportivos • se observa desactualización en los documentos de funcionamiento de la institución como el PEI • espacios reducidos para la demanda de estudiantes • Falta de organización en los cambios de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convenios con un importante ente académico (SENA) • Constantes actividades educativas a los estudiantes por parte de la alcaldía • Convenios con la policía nacional para charlas sobre las consecuencias del uso de drogas.
FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Está conformado por un amplio personal de docentes los cuales en su mayoría cuentan con magister y doctorados 	<ul style="list-style-type: none"> • Por estar situado en una ciudadela tiene un alto índice de inseguridad a su alrededor.



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
 www.unipamplona.edu.co

<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con un material deportivo óptimo para la realización de clases de deporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca asistencia de los padres de familia a las reuniones o entregas de informes académicos • estudiantes de estratos bajos expuesto a dificultades biopsicosociales los cuales hacen que se alteren sus comportamientos
--	--

Capítulo II

Propuesta Pedagógica

Titulo

Promoción de actividades físicas para mejorar el estado físico y minimizar el riesgo de presentar enfermedades relacionadas con el sedentarismo en los estudiantes del grado 903 con edades entre 13 y 17 años de la institución educativa colegio francisco José de caldas.

Objetivo General

Disminuir el sedentarismo y mejorar el estado físico para así tener una mejor calidad de vida y contrarrestar la posible causa de enfermedades futuras de los estudiantes del grado 903 del colegio francisco José de caldas de Cúcuta.

Objetivos Específicos

1. aplicar test en los cuales podamos valorar o medir de alguna forma el rendimiento en ejercicios de fuerza y resistencia.

2. ayudar a mejorar el conocimiento que tienen sobre la importancia del ejercicio físico para tener un bienestar en lo que conlleva con nuestra salud.

3. motivar a trabajar en su estado físico no solo por mejorar el tono muscular, sino que también por sentirse bien a nivel emocional.

4. ampliarles el conocimiento sobre las enfermedades que conllevan el vivir una vida sedentaria.

Descripción Del Problema

En la actualidad nos encontramos con una amplia variedad de enfermedades causadas por el sedentarismo cuyas enfermedades tienen un alto porcentaje de muertes anuales.

Es común ver en la población joven los niveles de obesidad o en su defecto de desnutrición todos ellos relacionados con una inadecuada nutrición adicional a ello la falta de alguna actividad física en esta población que en pleno siglo XXI se encuentra atrapada en inadecuados hábitos de manejo o utilización de las herramientas tecnológicas los cuales están causando un grave daño a la sociedad por lo que se evidencia conflictos a nivel del núcleo familiar los cuales afectan no solo la parte física sino que también el componente mental que aunque no se tiene en cuenta en muchos aspectos influye de una manera significativa en la salud de estos jóvenes para lo cual según DANE (2021) según la información obtenida a través de las Estadísticas Vitales - EEVV del DANE, antes del inicio de la pandemia se observaba un aumento en la tasa de suicidio de mortalidad por lesiones auto infligidas, pasando de 5,1 en 2005 a 5,9 en 2019 (Gráfica 1), no obstante, se observa que el aumento ha venido presentándose desde el año 2013 año en que se dio la tasa más baja de mortalidad por lesiones auto infligidas por lo que con lleva a una pronta intervención de dicha problemática. (Natalia Alonso Ospina, 2021)

La disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. Asimismo, el aumento del

uso de medios de transporte «pasivos» también contribuye a una actividad física insuficiente. (OMS, 2020)VV

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día. (OMS, 2020)

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS, 2020)

En las instituciones educativas actualmente quedo un problema de carácter mayor el cual está relacionado con el sedentarismo que es causado por la poca actividad física que realizan los estudiantes hoy en día y eso nace como consecuencia de 2 grandes factores importantes que son el avance tecnológico y una pandemia ocasionada por el COVID- 19. La pandemia nos obligó a estar casi por 2 años encerrados y el encierro se sumó al avance tecnológico el cual ahora nos permite trabajar, pagar, comprar, o realizar cualquier tipo de necesidad que tengamos desde la casa y es algo a lo que ya nos estábamos acostumbrando, los niños y adolescentes debían estar casi todo un día pegados a la pantalla de un computador esto ocasiono que perdieran la atracción por la actividad física y es algo que se puede evidenciar a simple vista en las instituciones educativas en este caso en el colegio francisco José de Caldas puesto que los estudiantes cuando llega la hora de educación física solo quieren estar sentados con el teléfono y para ellos esa es la clase perfecta uno que otro quiere jugar con un balón.

Justificación

Esta propuesta pedagógica nace de una necesidad muy grave observada en una población estudiantil de la institución educativa colegio francisco José de caldas en la cual trabajaremos en la importancia de estar ejercitándonos constantemente para el bienestar de nuestra salud y nuestro estado físico.

El tema de estar ejercitándonos constantemente es un tema el cual debe ser abarcado con mayor importancia y responsabilidad en todas las instituciones educativas del departamento de norte de Santander puesto que un cuerpo sano ayuda para tener una mente sana y es lo que necesitan los jóvenes hoy en día para evitar futuras enfermedades ocasionadas por la falta de actividad física las cuales pueden llegar a tener como consecuencia la muerte por lo consiguiente se escogió es tema para recalcar las consecuencias que se pueden tener al llevar un estilo de vida sedentario, además de eso se quiere incitar a los estudiantes a que mantengan un buen estado físico el cual no solo nos hace ver mejor estéticamente si no que por otra parte nos hace más completos a nivel emocional lo cual nos ayuda a tener una mejor calidad de vida.

Población

La población está conformada por 1180 estudiantes de la institución educativa colegio francisco José de caldas de la jornada de la mañana.

Tabla 4

Muestra

GRADO	NIÑAS	NIÑOS	TOTAL ESTUDIANTES
NOVENO	19	13	32

Como muestra elegí a 32 estudiantes del grado 9-03 los cuales están en una edad de los 13 a 17 años dichos estudiantes pertenecen a la institución educativa colegio francisco José de caldas

Marco Teórico

Antecedentes

International

AUTORES; Cristina Pinel Martínez, Ramón Chacón Cuberos, Manuel Castro Sánchez, Tamara Espejo Garcés, Félix Zurita Ortega, Antonio Pérez Cortés

FECHA; año 2017

Título; Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años

OBJETIVO; Este estudio se realizó sobre 315 escolares con edad entre 10 y 12 años y pertenecientes a la ciudad de Granada. Se pretende analizar y relacionar el género con los parámetros de obesidad, actividades sedentarias y físicas y la calidad de la dieta.

METODO; Nos encontramos frente a un estudio realizado con un diseño cuantitativo de carácter descriptivo, exploratorio y de corte transversal. (Martínez, y otros, Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años, 2017)

RESULTADOS; Los resultados arrojaron que la mayoría de alumnado perteneciente a primaria se encuentra dentro del normo peso y tienen una dieta óptima sin haber significación respecto al género. Los varones solían pasar más horas realizando actividades sedentarias que las niñas. Sin embargo, los chicos suelen realizar más actividad física que las chicas. Como conclusión, se demuestra la necesidad de realizar intervenciones para motivar a la realización de deporte, sobre todo en el sector femenino, además de concienciar a los jóvenes de las

consecuencias del sedentarismo y la obesidad. (Martínez, y otros, Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años, 2017)

Suramérica

AUTORES; Quito Aguilar, Alexis Daniel

FECHA; año 2021

TITULO; Actividad física y gasto energético como consecuencia de la emergencia sanitaria por COVID 19 en jóvenes de noveno año de la Unidad Educativa Sánchez y Cifuentes de la ciudad de Ibarra. 2020-2021

OBJETIVO; analizar la relación entre la actividad física y el gasto energético en los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa “Sánchez y Cifuentes”.

MÉTODO; La metodología señala un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo de corte transversal y no experimental; la muestra constituye 133 estudiantes a los cuales se les aplico el cuestionario PAQ-C.

RESULTADO; Los resultados señalan prevalencia del género masculino con 60 % y la mayoría en la edad de 13 años, la talla evidencia una media de 160 cm, y el peso se encontró una media de 53 kg. En los dos géneros se evidencian un nivel de actividad física baja del 22%, y un gasto energético menor a 600 mets, con un nivel de actividad física moderada del 37% en el género masculino en la cual su corazón late más rápido de lo normal implicando un gasto energético entre 601 a 1500 mets. En los estudiantes existió un predominio del nivel de actividad física moderada y un gasto energético que se encuentra por debajo de lo valores normales como consecuencia del confinamiento ocurrido por la emergencia sanitaria. (Quito Aguilar, 2021)

Nacional

AUTORES; Harold Arévalo, Miguel Urina Triana y Juan Carlos Santacruz

FECHA; año 2020

TITULO; impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por sars-cov-2

OBJETIVO; Conocer y evaluar el comportamiento de niños y adolescente durante el período de confinamiento por Covid-19, para establecer las consecuencias sobre la actividad física y el aumento peso.

MÉTODO; Se elaboró una encuesta virtual abierta realizada en la plataforma de encuestas de Google, dirigida a los padres, la cual estuvo conformada por 5 preguntas: 1. ¿Qué edad tiene su hijo? 2. ¿Cuántos minutos por día de actividad física realiza en casa? 3. ¿Cuántos minutos de pantallas (TV, computador, celular, videojuegos, etc.) ve su hijo al día? 4 ¿Cuántas horas duerme su hijo en la noche? 5. ¿Se ha elevado el peso corporal de su hijo(a)? ¿Cuánto? La encuesta se distribuyó en las bases de datos de la Asociación de Medicina del Deporte y de la Fundación Colombiana del Corazón a través de redes sociales, como WhatsApp, y correos electrónicos. (Harold Arévalo, 2020)

RESULTADOS: Se realizaron 1.139 encuestas virtuales. Se encontró que durante el período de aislamiento obligatorio el 75,2% de los niños no realizó los minutos recomendados de actividad física por la Organización Mundial de la salud (OMS), que el 82,8% superó el tiempo de 60 minutos frente a dispositivos electrónicos y que el 44% aumentó de peso. (Harold Arévalo, 2020)

Departamental

AUTORES; Ortiz Pico, Carlos Daniel, Rico Medina, Diego Andrés

FECHA; año 2019

TITULO; Niveles de actividad física y composición corporal en los infantes escolarizados del municipio de Toledo Norte de Santander – 2019.

OBJETIVO; Determinar los niveles de actividad física y el perfil de composición corporal en infantes escolarizados entre los 8 y 11 años del municipio de Toledo Norte de Santander.

MÉTODO; Se realizó un estudio de corte transversal en 184 infantes escolarizados con $9,6 \pm 1$ años; 51% niñas) a los que se les evaluó la talla, el peso, el IMC y los niveles de Actividad Física por medio del Physical Activity Questionnaire – Children (PAQ-C).

RESULTADOS; Los niños evaluados tenían tendencia al sedentarismo (PAQ-C= $<3/5$), los hombres mostraron ser más activos principalmente en las actividades de recreo y aquellas que se desarrollan antes y después del almuerzo. Entre las actividades que comúnmente desarrolla un infante en el tiempo libre, las niñas mostraron ser más activas en el patinaje, el baile y montando monopatín; y los hombres en el fútbol y el uso de la bicicleta. (Ortiz Pico, 2019)

Bases Teóricas

Educación Física

Práctica de intervención escolar, de enseñanza obligatoria y cuya función es la educación del individuo a través de las conductas motrices, mediante el aprendizaje de unos contenidos para lograr unos objetivos oficiales utilizando una didáctica específica y para contribuir al éxito en la formación integral del alumno/a. Blázquez (2001)

Es un área del currículo escolar que utiliza el cuerpo y sus posibilidades motrices para su propio desarrollo y de los factores psicosociales y afectivos, contribuyendo al fin último, la educación integral. González y Riesco (2016)

El Sedentarismo

Mediante la "epidemiología de la actividad física" (Pitanga, 2002) el sedentarismo adquirió matices negativos bien específicos (Matiello Júnior; Gonçalves; Martinez, 2008). En 1992, "la American Heart Association publicó un manifiesto en que se reconoció la inactividad física como un cuarto factor de riesgo modificable para enfermedades cardiovasculares, primario e independiente" (Nahas, 2002, p. 22, la traducción es nuestra). Diez años más tarde, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dedicaba su Día Mundial de la Salud a llamar la atención sobre los efectos del sedentarismo en el cuadro general de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. En un estudio recientemente publicado, (Lee et al., 2012) estimaron que el sedentarismo es responsable de promedio de un 6% de enfermedad coronaria, de un 7% de diabetes tipo 2, de un 10% de cáncer de mama, de un 10% de cáncer de colon y, en una escala más general, de un 9% de la mortalidad prematura.

La morbilidad del comportamiento sedentario fue difundida de modo más intenso a lo largo de los años 1990, a través de programas de promoción de la actividad física y salud, como Active for Life (Inglaterra), Proesa (México), Agita São Paulo (Brasil), entre tantos otros similares que se esparcieron por el mundo (Fraga, 2006). Estos programas, que básicamente se dedicaron a difundir las recomendaciones de actividad física y salud contenidas en el texto de (Pate y otros, 1995), trabajan con la idea de que la población desconoce la dosis de actividad física recomendada y, por desconocerla, no la pone en práctica. Del modo como la actividad física es abordada allí, más que la falta de actividad física en sí el problema sanitario parece ser la falta de conocimiento sobre las recomendaciones que están en boga, que van cambiando con el tiempo.

En los últimos 40 años se destacaron, por su fuerte componente mediático y por su difusión a gran escala, dos movimientos de predicación físico-sanitaria: 1) los preceptos de la aptitud física difundidos en Brasil por Kenneth Cooper al principio de los años 1970, que

proponían sesiones de ejercicios aeróbicos (generalmente salir a correr) de 50 a 60 minutos ininterrumpidos, como mínimo tres veces por semana, realizadas en el tiempo de ocio; y 2) las recomendaciones de mediados de los años 1990 (Pate et al., 1995), propagadas de modo más evidente en Brasil por el programa Agita São Paulo, que consistían en realizar actividad física moderada durante 30 minutos a lo largo del día, que podían ser fraccionados hasta en tres períodos de 10 minutos, preferentemente todos los días, acumulando como mínimo 150 minutos por semana, incluyendo las actividades de la rutina diaria.

En la medida en que el parámetro usado para considerar saludable a un sujeto a mediados de los años 1970 era diferente del usado a mediados de los 1990, un sujeto considerado sedentario en el tiempo de Cooper no necesariamente sería así clasificado en el tiempo del Agita, incluso con el mismo nivel de actividad física. Desde este punto de vista podemos decir que hay dos modos distintos de sedentario: el "cooperiano" y el "agitoniano". Ambos provienen de familias científicas distintas, nacen de parámetros de clasificación diferentes y pueden ser, parafraseando a (Saavedra, 2000), "subespecies con características propias".

Una investigación realizada en la ciudad de Tianjin (China), mencionada en una publicación del Servicio Social del Comercio de São Paulo (Sesc, 2003) y en el artículo de (Palma y Vilaça, 2010), es un buen ejemplo para visualizar las dos modalidades de sedentarios: sobre las respuestas de 3.976 habitantes de aquella ciudad que participaron de la investigación, aplicando los criterios "cooperianos" más del 60% informaron ser sedentarios; cuando se aplicaron los criterios "agitonianos" sobre el mismo conjunto de respuestas el número de sedentarios cayó drásticamente a menos del 10%. En el primer caso, y de acuerdo a las recomendaciones que están en boga a mediados de los 1970, se consideraron a efectos del cálculo solo los ejercicios físicos aeróbicos realizados en el tiempo de ocio, mientras que en el segundo se computaron todas las actividades físicas (de ocio y obligatorias), tal como

establecían las recomendaciones de mediados de los 1990. Como el 90% de los habitantes relataron desplazarse de su casa al trabajo en bicicleta o a pie, en un "pase mágico" casi 80% de los sedentarios "cooperianos" fueron diezmados. Curiosamente, los parámetros a partir de los cuales fue analizado el fenómeno del sedentarismo eran bien diferentes, no obstante, el nivel de actividad física era el mismo.

Obesidad

“Yo entiendo por obesidad ese estado de congestión grasosa en la cual sin que el individuo esté enfermo los miembros aumentan poco a poco de volumen y pierden su forma y armonía original. Hay un tipo de obesidad que se localiza en el vientre, yo nunca la he observado en las mujeres, como ellas tienen generalmente la fibra más suave, cuando la obesidad las ataca, ésta no respeta nada -ninguna parte del cuerpo-”. Brillant-Savarin (1755-1826).

“Para distinguir entre aquellos quienes son o no son obesos en el sentido de estar en riesgo en su salud, el método más simple es consultar las cartas de peso y talla normales”. (Garrow JS)

“La obesidad, como la mayoría de otros males crónicos del hombre, es un desorden multifactorial, i.e., hay un número de factores que influyen para que se desarrolle o no la obesidad o el aumento anormal de la grasa corporal.” (George A. Bray)

“La obesidad es un desorden metabólico caracterizado por un exceso de la grasa corporal. Esto distingue a la obesidad del sobrepeso el cual se define como un exceso de peso en referencia con un estándar arbitrario, usualmente el peso deseable de acuerdo con las tablas de peso y talla. Un fisicoculturista estará probablemente en sobrepeso para su talla, pero será muy magro y por lo tanto no obeso”. (Amatruda JM & Linemeyer DL)

“La obesidad o sobrepeso, es un factor de riesgo producto de un estilo de vida, que se asocia con un aumento en la morbilidad y mortalidad como consecuencia de enfermedades

crónicas tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, problemas musculoesqueléticos y respiratorios. (World Health Report, 1977)

“La obesidad incluyendo el sobrepeso como estado pre mórbido, es una enfermedad crónica caracterizada por almacenamiento excesivo de tejido adiposo en el organismo, acompañada de alteraciones metabólicas que predisponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud, asociada en la mayoría de los casos a patología endocrina, cardiovascular y ortopédica, principalmente; y relacionada a factores biológicos, socioculturales y psicológicos”. (Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el Manejo Integral de la Obesidad)

Cualidades Y Capacidades Físicas

Sebastiani M. y Cols (2000) Define como cualidades físicas a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.

Ruiz (1989), citado por H. González y Cols (2006) Define como capacidades físicas condicionales simples a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como capacidades físicas condicionales complejas a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.

C. Huertas, Liliana y Javier Núñez C. (2005) Definen como cualidades físicas a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

Santiago Ramos, (2001) Define como capacidades motrices condicionales a la fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.

J. Weineck (1995) Define como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza

L. Generelo, C. Lapetra (1998) Definen como cualidades físicas básicas aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad

A. Hohmann y Cols (2005) Definen como capacidades condicionales energéticas a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como capacidades coordinativas informacionales a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.

Condición Física

Medio siglo más tarde, Aapherd (1958) la entiende como el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente que satisfaga sus propias necesidades perfectamente, y como contribución a la sociedad. **Sandino**, en 1964, afirma que es el estado de equilibrio fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general, que está en función de una especialidad atlética determinada.

Morenhouse Karpovich (1965) plantea que la “aptitud” es la relación entre la tarea y la capacidad para ejecutarla, mientras que la Condición Física “implica que, al cabo de unas semanas de entrenamiento, existe capacidad suficiente para poder realizar la tarea y estar entonces apto para dicho trabajo”.

Sólo un año después Legido (1966) plantea que es el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc. y, al año siguiente, Clarke (1967) precisa que la Condición Física es la habilidad de realizar un trabajo físico “diario con vigor y efectividad”, y que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando las lesiones, por lo cual debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica. Consideramos que el concepto no cambia si la actividad física es realizada con una intensidad moderada e irla

aumentando progresivamente, pues de esta manera también se alcanza la capacidad de trabajo adecuada.

Comenzando la década del 70, Jiri Kral considera que “es un estado en el cual las posibilidades morfológicas y funcionales originan una buena adaptación a las influencias existentes del medio ambiente, y una capacidad de resistencia óptima frente a las demás influencias”. En 1978 Matas la explica “como la suma de cualidades físicas y orgánicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos diferentes” y, ese mismo año, Le Boulch precisa la Condición Física partiendo de que el movimiento forma parte de un objetivo de relación entre un organismo y su medio. Distingue dos tipos de actividades: una de tipo adaptativo y la otra de exploración no específica.

Parlebas, en 1981, abunda en la motricidad como un concepto que engloba todas las situaciones motrices, las cuales se refieren a la psicomotricidad o al ocio motricidad, al mundo del trabajo (ergo motricidad) o al juego o “loisir” (ludo motricidad); los cuales pueden ser tradicionales o institucionales (deportes). Se puede afirmar que el movimiento forma parte fundamental en la realización de casi la totalidad de las actividades humanas. En esa misma década del ‘80, Álvarez (1983) precisa que “los elementos clave de la Condición Física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica”. Podemos añadir la condición psicológica como factor determinante para la realización de una tarea. Un año después, Ariel González la entiende como “la suma de cualidades físicas y psíquicas (...) y su desarrollo como entrenamiento de la condición”.

Fuerza

De acuerdo con el DRAE (*Diccionario de la Real Academia Española*) la fuerza se define como aquella “capacidad para mover algo o alguien que tenga peso o haga resistencia”. En física de acuerdo con las leyes básicas de la dinámica que fueron publicadas por Newton en 1687 “se

define la fuerza como toda causa capaz de cambiar la forma de un cuerpo o de cambiar su estado de movimiento” (Colectivo de autores, 1995)

Román en su libro *Gigafuerza* (2004) destaca que para Vorobiev (1974) en fisiología se entiende por “fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar”.

Por otro lado, Morales y Guzmán (2003) mencionan que “La fuerza es un elemento común de la vida diaria pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano existe un cierto tipo de producción de fuerza”.

Por su parte Zatsiorski (1989) define a la fuerza como la “capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares”

Platonov y Bulatova (2006) mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”. Otro concepto es el que nos brindan González y Gorostiaga (1995) quienes definen la fuerza como “la capacidad de producir una tensión que tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse”.

Resistencia

Mora, J. (1995) La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente.

Lizaur y col. (1989): Capacidad de mantener la continuidad de un esfuerzo retardando lo más posible la aparición de la fatiga.

Grosser y col. (1985): Capacidad de resistencia contra el cansancio al efectuar un esfuerzo duradero y la capacidad de recuperación rápida.

Weineck, J (1985): Capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.

Manno, R. (1991): Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones.

Circuitos De Acción Motriz

las principales características que definen al entrenamiento en circuito son (Mora, 1989):

- La continuidad en todo el proceso.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Los mecanismos de control en el progreso (pruebas y test).
- La transferibilidad a otros grupos y contextos.
- La práctica de los ejercicios se produce de una manera independiente.
- La carga se encuentra sometida a una dosificación, a pesar, que se trabaje de forma grupal (principio de individualización).
- El nivel de complejidad e intensidad de los ejercicios es variable.
- Los resultados pueden compararse de forma horizontal (en relación a los compañeros) y de forma vertical (en relación a uno mismo).
- Las transiciones entre tareas durante la sesión impiden un desgaste psíquico, rompiendo con la monotonía de otras metodologías.

Esta metodología abre la puerta a numerosos planteamientos y trabajos de campo, como los llevados a cabo en nuestro país por Mollet (1965) con su obra “El entrenamiento total. Entrenamiento al aire libre”, Chaves (1974) con el libro “Ejercitación en circuito al aire libre”, y la aportación de Giraldes (1976), al respecto, dentro de su “Metodología de la Educación Física. Análisis de la formación física básicas en niveles escolares”.

Existen otras publicaciones, al respecto, que integran los circuitos de acción motriz en los centros escolares, intentando ofrecer una metodología lúdica, cooperativa y pedagógica,

rompiendo con el modelo hegemónico vigente que venía marcando la condición física. Por un lado, la obra de Tirman (1973) intenta adaptar y ofrecer propuestas globales del entrenamiento en circuito; mientras que, por otro lado, Carrasco (1977) disiente de los métodos de la escuela tradicional francesa y plantea los mini-circuitos como nueva forma de organización didáctica. Posteriormente, Etter (1989) y Pithon (1989) introducen los juegos cooperativos como fuente de aprendizaje y motivación en los circuitos de acción motriz.

Capítulo III

Informe De Los Procesos Curriculares

Tabla 5

Cronograma

ACTIVIDAD	SEMANAS	MES
OBSERVACIÓN Y DIAGNOSTICO	SEMANA 4	FEBRERO
(inicio de la practica integral docente)	SEMANA 1	MARZO
	SEMANNAN 2	MARZO
DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	SEMANA 3	MARZO
(identificación del grado con el que voy a implementar la propuesta pedagógica)	SEMANA 4	MARZO
INICIO DE LA EJECUCIÓN Y	SEMANA 4	MARZO



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
www.unipamplona.edu.co

<p>EVALUACIÓN DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN</p> <p>(aplicación de un circuito para valorar el nivel de acondicionamiento físico en el cual se encontraban los estudiantes el cual se compone de ejercicios simples como flexiones de brazo, sentadillas, abdominales y salto de estrella)</p>		
<p>Trabajo de actividades físicas y acondicionamiento físico con estudiantes del grado 903</p>	<p>SEMANA 1</p>	<p>ABRIL</p>
	<p>SEMANA 2</p>	<p>ABRIL</p>
<p>SEMANA SANTA (RECESO ESCOLAR)</p>	<p>SEMANA 3</p>	<p>ABRIL</p>
<p>CONTINUACION</p>	<p>SEMANA 4</p>	<p>ABRIL</p>
	<p>SEMANA 1</p>	<p>MAYO</p>
	<p>SEMANA 2</p>	<p>MAYO</p>
	<p>SEMANA 3</p>	<p>MAYO</p>
<p>Culminación</p>	<p>SEMANA 4</p>	<p>MAYO</p>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Actividades intra y extra institucionales, entrega del informe final y socialización	SEMANA 1	JUNIO
	SEMANA 2	JUNIO
	SEMANA 3	JUNIO

Ejecución (Metodología)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO "FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS"

PLANEADOR DE CLASE

GRADO: 9-03

HABILIDAD: correr, saltar, lanzar DURACIÓN: 90 minutos FECHA: 23 mar - 1 Abr COMPETENCIA: motriz, cognitiva

CRITERIOS DE EVALUACIÓN; aprecia su salud realizando diferentes tipos de actividad física, desarrolla una conducta saludable por medio de las prácticas deportivas y el consumo de alimentos indispensables para su desempeño diario, mantiene una actitud dinámica en la clase y porta adecuadamente el uniforme de deportes.

OBJETIVO; fomentar momentos de lectura en los cuales los estudiantes comprenderán los beneficios y la importancia de la educación física, por otra parte, trabajar circuitos de ejercicios funcionales los cuales nos permitirán valorar en qué condiciones físicas se encuentran los estudiantes.

Estiramiento	Se debe empezar el estiramiento forma ascendente, cada posición debe sostenerse por 10 segundos		
FASE	CONTENIDOS	GRAFICA	MATERIÁL
Pre calentamiento	<p>Caminar a lo largo de la cancha en talones y en punta de pies.</p> <p>Dar cuatro vueltas a la cancha en un trote moderado</p>		Escenario deportivo, pito
Juego de calentamiento	<p>El gato y el ratón; los estudiantes deben conformar un círculo agarrados de la mano el docente debe elegir al gato y al ratón, el gato debe estar afuera del círculo. La dinámica del juego es que el gato va a tratar de agarrar al ratón los demás compañeros van a tratar de evitarlo girando el círculo.</p>		Escenario deportivo, pito,

<p>Actividad central</p>	<p>ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> flexión de brazo (1 minuto) sentadillas (1 minuto) salto de estrella (1 minuto) abdominales (1 minuto) plancha (1 minuto) <p>Después de transcurridos los ejercicios se dará un espacio de 30 minutos para la lectura de la guía.</p>		<p>cronometro, pito, escenario deportivo, conos, colchonetas</p>
<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>Hidratación</p>
<p>Estiramiento</p>			
<p><i>CAMBIA EL "NO PUEDO" POR "SI QUIERO Y SERÁ MÁS SENCILLO LLEGAR A LA META...."</i></p>			

OBSERVACIONES felicitaciones buen manejo de grupo!

FIRMA DEL SUPERVISOR- ASESOR DE PRACTICAS Maira Fabiana Patiño V.

FIRMA DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Wilmer Arnulfo Ortega Guerrero

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO "FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS"

PLANEADOR DE CLASE

GRADO; 9-03



HABILIDAD: correr, saltar, lanzar

DURACIÓN; 90 minutos

FECHA: 4-3-2021 COMPETENCIA; motriz

CRITERIOS DE EVALUACIÓN; aprecia su salud realizando diferentes tipos de actividad física, desarrolla una conducta saludable por medio de las prácticas deportivas y el consumo de alimentos indispensables para su desempeño diario, mantiene una actitud dinámica en la clase y porta adecuadamente el uniforme de deportes.

OBJETIVO; trabajar habilidades básicas las cuales son importantes para el desarrollo de un óptimo estado físico el cual es importante para evitar enfermedades relacionadas con el sedentarismo a por medio de juegos cooperativos

Estiramiento	Se debe empezar el estiramiento forma ascendente, cada posición debe sostenerse por 10 segundos
--------------	---

FASE	CONTENIDOS	GRAFICA	MATERIAL
Pre calentamiento	<p>Caminar a lo largo de la cancha en talones y en punta de pies.</p> <p>Dar cuatro vueltas a la cancha en un trote moderado</p>		Escenario deportivo, pito
Juego de calentamiento	<p>El gato y el ratón; los estudiantes deben conformar un círculo agarrados de la mano el docente debe elegir al gato y al ratón, el gato debe estar afuera del círculo. La dinámica del juego es que el gato va a tratar de agarrar al ratón los demás compañeros van a tratar de evitarlo girando el círculo.</p>		Escenario deportivo, pito,



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
 www.unipamplona.edu.co

<p>Actividad central</p>	<p>ejercicios: JUEGOS COOPERATIVOS</p> <p>1. los estudiantes se ubican en hileras sentados el primero de cada hilera va a tener un balón a la señal del profesor los primeros salen corriendo hasta el final de la cancha y deben dar vuelta hasta llegar a su hilera, pero deben llegar al último puesto y lanzar el balón hacia adelante para que el primero de la hilera haga el circuito así sucesivamente hasta que pasen todos ganas el primer en equipo que pasen todos</p> <p>2. se ubican los estudiantes en hileras y se acuestan el primero debe estar parado y con un balón la dinámica es que el que está parado debe pasar saltando a los que están acostados y cuando los pase todos debe acostarse y darle el balón al que está al lado para que lo devuelvan hasta el primero y así sucesivamente.</p> <p>3. se ubican los estudiantes en hileras y se deben enumerar en cada hilera, cuando el docente diga un numero; ejemplo dice el 2 entonces los numero 2 de cada hilera debe salir corriendo al otro lado de la cancha donde va estar un balón encima de un platillo y deben agarrarlo y encestar el balón en el aro de baloncesto después de encestar deben poner el balón encima del platillo y regresar al puesto de nuevo, el primero en llegar gana.</p>		<p>Balones, pito, escenario deportivo, conos,</p> <p>Balones, pito, escenario deportivo, conos, platillos</p>
<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>Hidratación</p>

<p>Estiramiento</p>	
<p><i>CAMBIA EL "NO PUEDO" POR "SI QUIERO Y SERÁ MÁS SENCILLO LLEGAR A LA META...."</i></p>	
<p>OBSERVACIONES Excelente clase - Tener en cuenta juego final! felicitaciones!</p>	
<p>FIRMA DEL SUPERVISOR- ASESOR DE PRACTICAS</p>	<p><i>Fabianna Páez</i></p>
<p>FIRMA DEL DOCENTE EN FORMACIÓN</p>	<p><i>Wilmer Arnelfo Ortega Guerrero</i></p>
<p>BIBLIOGRAFÍA: https://youtu.be/Yxt149D6 Js</p>	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO "FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS"

PLANEADOR DE CLASE

GRADO; 9-03



HABILIDAD: correr, saltar, lanzar DURACIÓN; 90 minutos FECHA: 11-15 Abril COMPETENCIA; motriz

CRITERIOS DE EVALUACIÓN; aprecia su salud realizando diferentes tipos de actividad física, desarrolla una conducta saludable por medio de las prácticas deportivas y el consumo de alimentos indispensables para su desempeño diario, mantiene una actitud dinámica en la clase y porta adecuadamente el uniforme de deportes.

OBJETIVO; trabajar habilidades básicas las cuales son importantes para el desarrollo de un óptimo estado físico el cual es importante para evitar enfermedades relacionadas con el sedentarismo a por medio de circuitos tipo crossfit

Estiramiento	Se debe empezar el estiramiento forma ascendente, cada posición debe sostenerse por 10 segundos
--------------	---

FASE	CONTENIDOS	GRAFICA	MATERIAL
Pre calentamiento	<p>Caminar a lo largo de la cancha en talones y en punta de pies.</p> <p>Dar cuatro vueltas a la cancha en un trote moderado</p>		Escenario deportivo, pito
Juego de calentamiento	<p>PONCHADOS</p> <p>El juego consiste en ponchar a los compañeros esto lo haremos con una pelota y lo que tenemos que hacer es lanzarla con el objetivo de que la pelota toque a un compañero, este al ser tocado debe agarrar la pelota y tratar de ponchar a otro.</p>		Escenario deportivo, pito,

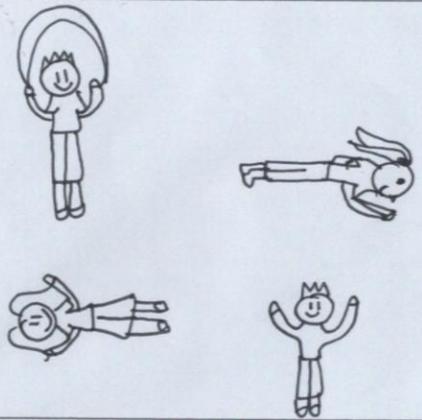


SC-CER96940



"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
 www.unipamplona.edu.co

<p>Actividad central</p>	<p>CIRCUITO TIPO CROSSFIT (FULL BODY)</p> <p>Este circuito está compuesto por 8 ejercicios los cuales se debe realizar durante 40 segundos, entre cada ejercicio se dará un tiempo de recuperación de 15 segundos y el circuito debe repetirse 3 veces el tiempo de recuperación entre cada circuito es de 2 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. salto de lazo (40 seg) 2. sentadilla con salto (40 seg) 3. desplantes (tijeras) (40 seg) 4. empuje de talones (40 seg) 5. abdominales (40 seg) 6. plancha (40 seg) 7. flexiones de brazo (40 seg) 8. fuerza de hombros (40 seg) 		<p>cronometro, pito, escenario deportivo, conos, colchonetas</p>
<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>HIDRATACIÓN</p>	<p>Hidratación</p>



CAMBIA EL "NO PUEDO" POR "SI QUIERO Y SERÁ MÁS SENCILLO LLEGARA LA META...."

OBSERVACIONES

Buena Clase! Felicidades!

FIRMA DEL SUPERVISOR- ASESOR DE PRACTICAS

Fabianna Patino

FIRMA DEL DOCENTE EN FORMACIÓN

Walter Arnulfo Ortega Guerrero

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO "FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS"

PLANEADOR DE CLASE

GRADO; 9- 03

HABILIDAD: correr, saltar DURACIÓN; 90 minutos FECHA; 13-22 Abril/ COMPETENCIA; motriz,



CRITERIOS DE EVALUACIÓN; aprecia su salud realizando diferentes tipos de actividad física, desarrolla una conducta saludable por medio de las prácticas deportivas y el consumo de alimentos indispensables para su desempeño diario, mantiene una actitud dinámica en la clase y porta adecuadamente el uniforme de deportes.

OBJETIVO; trabajar en el fortalecimiento del estado físico de los estudiantes por medio de juegos y circuitos con ejercicios los cuales son importantes para tener nuestro cuerpo en óptimas condiciones de salud.

Estiramiento Se debe empezar el estiramiento forma ascendente, cada posición debe sostenerse por 10 segundos

FASE	CONTENIDOS	GRAFICA	MATERIAL
PRECALENTAMIENTO	<p>Caminar a lo largo de la cancha y hacer movimiento de brazos alternado.</p> <p>Trote a un ritmo moderado alrededor de la cancha por un tiempo de 5 minutos</p>	<p>X 5 min</p>	Pito, escenario deportivo (cancha)
JUEGO DE CALENTAMIENTO	<p>La lleva</p> <p>Para iniciar el juego se escogerá un estudiante al azar y este es quien debe empezar con la lleva el objetivo es que debe tocar a otro compañero para pasarle la lleva.</p>		Pito, escenario deportivo,

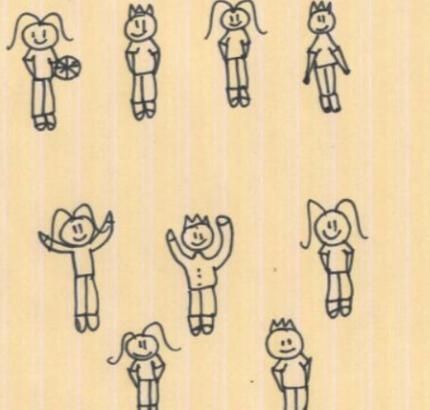
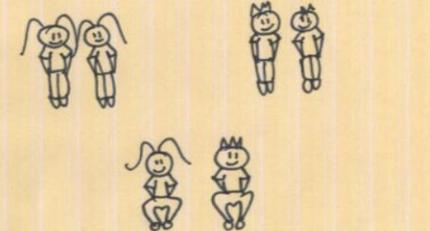


SC-CER96940



"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
 www.unipamplona.edu.co

ACTIVIDAD CENTRAL	Ejercicios		Pito, cronometro, escenario deportivo, Platillos, conos, lazos, balones
HIDRATACIÓN	HIDRATACIÓN	HIDRATACIÓN	Hidratación
ACTIVIDAD CENTRAL	<p>3. El siguiente ejercicio va enfocado a la resistencia se deben ubicar los estudiantes en parejas y se deben enumerar (numero 1 y numero 2) los números 1 pasa a un costado de la cancha donde se va a marcar el punto de inicio, los números 2 se sientan y cuando suene el pito los numero 1 deben correr alrededor de la cancha durante 8 minutos y cada vez que pase por punto de inicio el numero 2 debe decirle cuantas vueltas lleva. Cuando termine los 8 minutos deben dar otras 2 vueltas caminando como recuperación y luego deben pasar los numero 2.</p>		

ESTIRAMIENTO



CAMBIA EL "NO PUEDO" POR "SI QUIERO Y SERÁ MÁS SENCILLO LLEGAR A LA META...."

OBSERVACIONES Excelente desempeño como docente! Felicidades!

FIRMA DEL SUPERVISOR- ASESOR DE PRACTICAS Faría Fabiana Patiño V.

FIRMA DEL DOCENTE EN FORMACIÓN Wilmer Arolfo Ortega Cuervo

Bibliografías: <https://youtu.be/Yz119D6 Js>

Evaluación

En primera instancia se hizo una valoración a los estudiantes del grado 9-03 en el cual se pudo evidenciar cuales estudiantes estaban por debajo o por arriba de los niveles del índice de masa corporal (IMC) estipulados por la Organización Mundial de la salud (OMS) esto por medio de un tamizaje antropométrico en el cual se recolectaron datos de sexo, edad, estatura y el peso tales datos son indispensables para calcular el índice de masa corporal.

A continuación, la tabla en el cual se evidencia estos datos recolectados:

Tabla 6

Tamizaje antropométrico

NOMBRE	SEXO	EDAD	ESTATURA (cm)	PESO (kg)	IMC
ACEVEDO JOHAN ALEXIS	M	15	165	48.9	18 (NORMAL)
ALVARADO BREYNER SANTIAGO	M	14	169	63.8	22.3 (NORMAL)
ANGARITA ZHARY VALENTINA	F	16	154	52.5	22.1 (NORMAL)
BOTELLO JESÚS LEONEL	M	14	157	50	20.3 (NORMAL)
BRICEÑO KISELL DAYANA	F	17	158	53.4	21.4 (NORMAL)
BUITRAGO ASHLIE NIKOLLE	F	14	156	47.3	19.4 (NORMAL)
BUITRAGO EMILY	F	15	164	50	18.6 (NORMAL)
CALDERÓN ÁNGEL DAVID	M	15	175	53	17.3 (POCO PESO)
CONTRERAS NICOLLE GABRIELA	F	14	150	61.9	27.5 (SOBRE PESO)
ESTUPIÑAN ESTEBAN ANDRÉS	M	14	167	71	25.5 (SOBRE PESO)



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
www.unipamplona.edu.co

FIGUEROA EIMY GABRIELA	F	14	155	61.6	25.6 (SOBRE PESO)
GONZÁLEZ EDILSON LEONEL	M	16	177	63.6	20.3 (NORMAL)
HERAZO CARLOS ALBERTO	M	14	163	37.8	14.2 (POCO PESO)
HERNÁNDEZ VALERIE STEFANY	F	14	175	74.1	24.8 (SOBRE PESO)
HERNÁNDEZ ABRAHAMNYS DEIRA	F	14	159	45.1	17.8 (NORMAL)
IDROBO JAIME BERNARDO	M	16	180	59.3	18.3 (POCO PESO)
IDROBO YOIS VALENTINA	F	13	159	54.6	21.6 (NORMAL)
LANDINEZ MARÍA CAMILA	F	14	172	68.3	23.1 (NORMAL)
LOZANO FRAMN OWEN	M	15	175	62.6	20.4 (NORMAL)
LUNA JULIETH VALERIA	F	15	164	68	25.3 (SOBRE PESO)
LUNA KAROL VANESSA	F	16	164	69	25.7 (SOBRE PESO)
MACHADO DARLIS YINETH	F	17	170	92.5	32 (SOBRE PESO)
MARTÍNEZ ALISON DANIELA	F	13	166	82.6	30 (SOBRE PESO)
MAYORGA MANUEL YESID	M	15	159	55	21.8 (NORMAL)
QUINTERO MARÍA JOSÉ	F	16	164	66	24.5 (SOBRE PESO)
RANGEL ZHARIKC NICOLLE	F	15	160	51.1	20 (NORMAL)
RODRÍGUEZ FERGIE YARILCE	F	14	158	58.5	23.4 (SOBRE PESO)
SÁNCHEZ DYLAN FELIPE	M	13	158	47.9	19.2 (NORMAL)
TARAZONA ANGIE JULIANA	F	14	151	44.3	19.4 (NORMAL)
VILLAMIZAR STIVEN DAVID	M	14	168	48.4	17.1 (NORMAL)
YÁÑEZ WILMER ANDRÉS	M	14	169	55.4	19.4 (NORMAL)
ZAMBRANO SAIRIT MARIETH	F	15	162	47.9	18.3 (NORMAL)



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
 www.unipamplona.edu.co

De acuerdo con los resultados vistos en la tabla donde se encuentran los datos recolectados podemos inferir en que 19 estudiantes se encuentran en un peso normal, 10 estudiantes con sobre peso y 3 estudiantes con poco peso, como método para valorar utilizamos los términos; NORMAL (color verde), SOBRE PESO (color rojo) y POCO PESO (color azul) estas valoraciones se hicieron basándose en una herramienta digital llamada CALCULADORA IMC la cual nos brinda la facilidad de calcular el índice de masa corporal (IMC) introduciendo los datos recolectados.

De otra forma también se aplicó un test el cual consta de un circuito formado por 5 ejercicios (flexión de brazos, sentadillas, salto de estrella, abdominales, plancha) los cuales debían realizarse por tiempos de un minuto y se debía dejar un tiempo de recuperación de 4 minutos para pasar al siguiente ejercicio el test mencionado se aplicó 2 veces, en primera instancia para valorar en qué condiciones físicas se encontraban los estudiantes y por otro lado para valorar qué resultados tuvo la propuesta pedagógica planteada.

Tabla 7

Test

ESTUDIANTE	FLEXIÓN DE BRAZO #		SENTADILLAS #		SALTO DE ESTRELLA #		ABDOMINALES #		PLANCHA (segundos)	
	Semana 4 (marzo)	Semana 4 (mayo)	Semana 4 (marzo)	Semana 4 (mayo)	Semana 4 (marzo)	Semana 4 (mayo)	Semana 4 (marzo)	Semana 4 (mayo)	Semana 4 (marzo)	Semana 4 (mayo)
1	15	17	26	22	30	36	25	20	19	20
2	20	18	29	34	22	28	30	36	29	38
3	5	5	18	16	13	16	9	6	10	15
4	11	10	15	18	16	20	14	20	18	22
5	6	8	16	16	13	23	11	15	15	25
6	7	7	20	19	18	21	10	9	20	30

7	6	10	20	23	18	20	8	11	15	27
8	13	15	16	29	18	16	13	10	19	28
9	11	13	19	18	16	19	8	12	20	25
10	15	17	17	19	19	22	15	18	20	29
11	9	8	16	15	20	19	10	13	18	22
12	16	20	22	27	18	20	14	18	25	32
13	10	12	14	15	12	11	12	10	19	15
14	6	8	13	16	14	13	14	16	20	18
15	9	13	16	22	14	14	11	16	24	30
16	8	10	10	10	12	10	10	13	15	20
17	10	12	13	12	14	16	6	5	12	16
18	9	8	16	20	13	15	10	12	20	26
19	29	35	22	29	24	30	16	26	38	49
20	8	8	12	15	11	14	7	6	15	18
21	10	11	11	15	13	12	8	10	20	14
22	8	6	13	11	11	13	5	5	10	12
23	10	10	15	17	12	15	10	14	18	15
24	16	20	25	29	20	21	15	22	26	40
25	5	5	10	12	9	12	6	6	12	15
26	9	11	14	18	20	20	12	12	18	22
27	8	10	15	18	12	15	9	11	16	19
28	14	19	19	30	15	20	14	20	25	42
29	9	9	13	12	15	17	10	9	16	26
30	14	18	19	14	15	10	12	11	29	16



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
 www.unipamplona.edu.co

31	15	19	20	27	14	18	20	29	30	45
32	14	14	18	25	16	18	14	20	25	36

En esta tabla podemos observar que unos estudiantes están de color verde y otros de color rosa esto es porque los de color verde son hombres y los rosados mujeres que tuvieron una mejora significativa en todos los ejercicios en comparación con la primera realización del test que fue en la cuarta semana de marzo cuando se inició con la propuesta y la segunda realización la cuarta semana de mayo que es cuando culmina el proceso pedagógico del cual se recalca que solo 7 hombres y 5 mujeres tuvieron un progreso en cuanto al test realizado.

Cartilla Metodológica



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
www.unipamplona.edu.co

1

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	2
Propósito.....	3
ACTIVIDAD 1.....	4
Actividad 2.....	5
Actividad 3.....	6
Actividad 4.....	7
Actividad 5.....	8
Actividad 6.....	9
Actividad 7.....	10
Actividad 8.....	11
Webgrafías;.....	12



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
www.unipamplona.edu.co

Introducción

Esta cartilla metodológica se construyó con una serie de actividades las cuales fueron dirigidas a estudiantes de octavo y noveno grado de la institución educativa colegio francisco José de caldas dichas actividades se realizaron siguiendo el plan de área de esta institución. En primera instancia se le dio un desarrollo fundamental a nuestro tema central La educación física por otro lado tratamos así temas muy importantes como son las habilidades motrices básicas, capacidades coordinativas y otras capacidades como la fuerza, velocidad y resistencia

Esta cartilla se realizó en base a Veiga Núñez (2007, p. 45) recoge en su programa Perseo: "La Educación Física tiene la capacidad de influir sobre la salud potencialmente por dos vías. En primer lugar, puede tener un efecto directo sobre la salud de los escolares a partir de las cantidades de actividad física que es capaz de proporcionar. Los programas de educación física diaria (por los cuales se está abogando en algunos países) tienen la capacidad potencial de proporcionar a toda la población infantil las cantidades mínimas de actividad física que se proponen en las recomendaciones existentes". Lo fundamental es crear un hábito favorable hacia la práctica deportiva, puesto que está demostrado que repercute positivamente sobre el organismo.



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
www.unipamplona.edu.co



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
www.unipamplona.edu.co

ACTIVIDAD 1

Título; acondicionamiento físico

Tiempo de implementación; 80 minutos

Grado; noveno

Objetivo; fortalecer el acondicionamiento físico tomando como base la fuerza y resistencia y coordinación

Evaluación; formativa

Ejercicios;

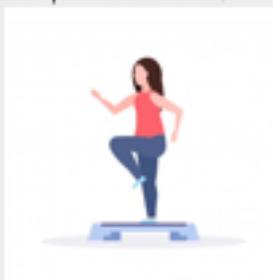
- Abdominales; el ejercicio consiste en realizar abdominales en 4 series y en cada serie deben hacerse de 10 a 12 repeticiones.



- Dorsales; el ejercicio consiste en acostarse en una colchoneta de posición cubito prono (boca abajo) y se debe tratar de elevar el tronco, este ejercicio consta de 4 series en las cuales se deben hacer de 10 a 15 repeticiones por serie



- Steeps; el ejercicio consiste en hacer escalones en bancos o steeps este movimiento debe ser asimétrico y se deben realizar 4 series de 1 minuto.



Actividad 2

Título; ejercicios metodológicos para la enseñanza del golpe de dedos en voleibol

Tiempo; 90 minutos

Grados; octavo y noveno

Objetivo; enseñar la técnica del golpe de dedos en voleibol a través de ejercicios metodológicos

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- Lanzar el balón hacia arriba y recibirlo con una sola mano



- Lanzar el balón a un compañero (el lanzamiento debe ser con las 2 manos y no puede lanzarse el balón por arriba de la cabeza)



- Ubicarse en el piso en posición de abdominales y la señal del docente el compañero debe lanzarle el balón y el que está en el piso debe recibirlo y lanzarlo con la yema de los dedos



- Caminar sobre una línea recta lanzando el balón hacia arriba con la yema de los dedos



Actividad 3

Título; ejercicios metodológicos para la enseñanza del golpe de antebrazo

Tiempo; 1 hora

Grados; octavo y noveno

Objetivo; enseñar la técnica del golpe de antebrazo en voleibol mediante ejercicios metodológicos

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- Colocarse el balón entre los brazos e ir haciendo golpecos.



- Golpear con toque de antebrazo contra la pared, después hacerlo con un bote previo, por último, hacerlo dando una palmada previa a la recepción del balón.



- Igual que el anterior, pero desde sentado.



- Sentado en una silla se levanta y golpea con toque de antebrazos.



- Avanzar con toque de antebrazos desde el fondo de la pista hasta el otro fondo y volver sin que caiga el balón.



Actividad 4

Título; ejercicios metodológicos para la enseñanza del tenis de mesa

Tiempo; 1 hora

Grado; octavo y noveno

Objetivo; enseñar el modo de juego del tenis de mesa mediante ejercicios

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- lanzar la pelota con la palma de la mano sin dejar que se caiga la pelota



- hacer que la pelota rebote en la raqueta sin dejar que se caiga.



- hacer que la pelota rebote en la raqueta, pero un rebote debe ser con el agarre en supinación y el otro debe ser con el agarre en pronación.



- probar los diferentes agarres de la raqueta lapicero y continental.



Actividad 5

Título; ejercicios metodológicos para la enseñanza del tenis de mesa

Tiempo; 1 hora

Grado; octavo y noveno

Objetivo; enseñar el modo de juego del tenis de mesa mediante ejercicios metodológicos

Evaluación; formativa

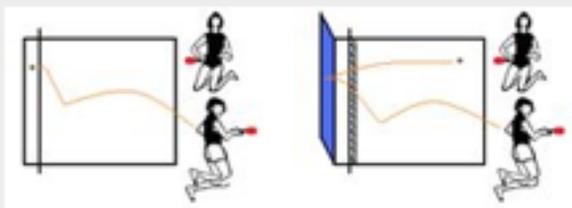
Ejercicios;

- Por parejas. Uno será negro y otro rojo. Uno a cada lado de la línea, ambos se situarán de pie dándose la espalda. Cuando el profesor diga negro, este grupo deberá pillar a sus compañeros que deberán salir botando la pelota con la pala intentando que no caiga, e ir a hacia el extremo de la pista lo más rápido posible para evitar ser pillados. Cada uno llevará una pala y una pelota.



- Por parejas. Sentados en el suelo y frente a una pared, jugamos contra nuestra pareja. Utilizando una cuerda y dos soportes que la eleven, construimos la red, y la separamos unos centímetros de la pared. Comienza uno sacando. Opciones:
Saque corto. Debe quedarse en el campo contrario (entre la red y la pared). Obtendrá un punto.
Saque largo.
Saque medio.

En las dos últimas opciones el restador debe golpear la pelota de forma que al golpear la pared caiga en la zona de la "mesa" donde se encuentra el oponente (derecha o izquierda). El punto se jugará hasta que se adjudique a alguno de los dos: el que gane. Se irán alternando las funciones del servicio – resto.



Actividad 6

Título; juegos cooperativos

Tiempo; 90 minutos

Grado; octavo y noveno

Objetivo; reforzar habilidades básicas como correr, saltar por medio juegos cooperativos

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- se deben ubicar los alumnos en 2 grupos cada grupo se ubica a espaldas del otro un grupo va a ser pepes y el otro pepo, cuando el profesor diga pepes este grupo debe correr al final de la cancha y los pepos deben tratar de tocarlos.



- se reparten los alumnos en grupos los cuales se van a ubicar en hileras el objetivo del ejercicio es que a la señal del docente los alumnos deben ir hasta el otro extremo de la cancha y volver, al volver debe ubicarse de ultimo en la hilera para que pueda seguir su compañero



- se ubican los alumnos sentados en 3 hileras el primero de cada hilera debe tener un balón y el objetivo del ejercicio es agarrar el balón con los pies y pasarlo a los compañeros de atrás sin pararnos el puesto



Actividad 7

Título; equilibrio, reacción y ritmo

Tiempo; 90 minutos

Grado; octavo y noveno

Objetivo; reforzar las capacidades coordinativas por medio de actividades lúdico recreativas

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- ubicar a los estudiantes en hileras el primero de cada hilera debe tener un balón y cuando el profesor diga "uno" los alumnos deben pasar el balón por encima de su cabeza y cuando el profesor diga "dos" deben pasarlo por en medio de sus piernas



- en el siguiente ejercicio trabajaremos el equilibrio y lo que debemos hacer es llevar los brazos al lado y levantar una pierna e inclinarse hacia adelante y debemos sostener esta posición por un tiempo determinado.



- salto de lazo en conjunto para el siguiente ejercicio deben hacerse en grupos y cada grupo va tener un lazo 2 estudiantes van a estar en las puntas del lazo y el resto del grupo va a saltar el objetivo es cada vez que un estudiante toque el lazo este debe salir gana el ultimo que quede saltando.



Actividad 8

Título; juegos tradicionales

Tiempo; 90 minutos

Grado; octavo

Objetivo; reforzar habilidades motrices básicas mediante juegos tradicionales.

Evaluación; formativa

Ejercicios;

- **Polis y ladrones;** se reparten los estudiantes en 2 grupos un grupo va ser los polis y el otro grupo va ser los ladrones el juego consiste en que los polis deben atrapar a los ladrones y encerrarlos en un cuadro marcado de allí pueden ser liberados por sus compañeros tocándoles la mano.



- **La lleva** Para iniciar el juego se escogerá un estudiante al azar y este es quien debe empezar con la lleva el objetivo es que debe tocar a otro compañero para pasarle la lleva.



- **Ponchados;** El juego consiste en ponchar a los compañeros esto lo haremos con una pelota y lo que tenemos que hacer es lanzarla con el objetivo de que la pelota toque a un compañero, este al ser tocado debe agarrar la pelota y tratar de ponchar a otro.



Webgrafias;

<https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2015/02/ejercicios-para-trabajar-el-golpeo-de.html#.YpwgO2jMLio>

<https://efdeportes.com/efd150/el-tenis-de-mesa-tomo-la-iniciativa-con-mi-saque.htm>

<https://formainfancia.com/juegos-cooperativos-ejemplos-beneficios/>

https://www.youtube.com/watch?v=Yzt149D6_Js

<https://www.guiainfantil.com/jugar-y-aprender/adivinanzas/juegos-y-juguets/9-divertidos-juegos-cooperativos-con-ninos-para-trabajar-en-equipo/>



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
www.unipamplona.edu.co

Capítulo IV

Actividades Interinstitucionales

Fecha	Actividad	Evidencia
23 de febrero	Posesión del gobierno escolar	
2 de marzo	Santa misa de miércoles de ceniza	
18 de marzo	Izada de bandera conmemoración de la batalla de Cúcuta	

<p>22 de abril</p>	<p>Conmemoración del día del idioma</p>	
<p>27 de abril</p>	<p>Exhibición de artes marciales integrales (programa personería)</p>	
<p>27 de abril</p>	<p>Reunión de docentes del área de educación física para definir fechas de las intercalases.</p>	
<p>11 de mayo</p>	<p>Actividades de integración escolar.</p>	

<p>12 de mayo</p>	<p>Celebración día del docente</p>	
<p>27 de mayo</p>	<p>Celebración de intercalases 2022 COLFRAJOC</p>	



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Referencias

- Harold Arévalo, M. U. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS- CoV-2 . *revista coolombiana de cardiología* , 8.
- Martínez, C. P., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., Garcés, T. E., Ortega, F. Z., & Cortés, A. P. (2017). *Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años*. Granada : universidad de granada .
- Martínez, C. P., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., Garcés, T. E., Ortega, F. Z., & Cortés, A. P. (2017). *Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años*. la Rioja : fundacion dialnet .
- Natalia Alonso Ospina, K. L. (2021). *DANE* . Obtenido de DANE : <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
- OMS. (26 de noviembre de 2020). *organizacion mundial de la salud* . Obtenido de organizacion mundial de la salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Pico, C. D.-R. (12 de noviembre de 2019). *Universidad Santo Tomas* . Obtenido de Universidad Santo Tomas : <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/19726>



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
www.unipamplona.edu.co

Quito Aguilar, A. D. (19 de agosto de 2021). *repositorio digital universidad tecnica del norte*.

Obtenido de repositorio digital universidad tecnica del norte:

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11450>



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
www.unipamplona.edu.co

Conclusiones

En la siguiente propuesta pedagógica se trabajó con 32 estudiantes con edades de 13 a 17 años los cuales a simple vista presentaban síntomas de sedentarismo y a los cuales se les realizó un tamizaje antropométrico para valorar su índice de masa corporal y además se aplicó un test para observar en qué condiciones físicas se encontraban. Los datos recolectados fueron para dar una valoración en un enfoque cualitativo, por medio de estos datos se puede inferir que solamente 19 estudiantes están dentro de los índices de masa corporal normal, por otra parte, en el test de ejercicios físicos se puede evidenciar que no hubo un progreso significativo en la mayoría de los estudiantes lo cual conlleva a pensar que una de las razones por las cuales se obtuvieron estos resultados es por la falta de clases semanales de educación física puesto que solo cuentan con 2 horas semanales repartidas en un solo día de clases y esto no es suficiente para que haya un cambio significativo.



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
www.unipamplona.edu.co

Recomendaciones

- ✓ Mantener constantemente hábitos y estilos de vida saludable.
- ✓ Mantenernos informados de las enfermedades que conllevan una vida sedentaria.
- ✓ Evitar en lo más posible el consumo de cualquier tipo de drogas puesto que conllevan a alteraciones en nuestro cuerpo.
- ✓ Regular los momentos que utilizamos para estar o trabajar desde herramientas virtuales.
- ✓ Regular los momentos de sueño que no estén por encima o por debajo de lo indicado (7- 9 horas).
- ✓ Mantener una buena higiene y presentación personal.



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
www.unipamplona.edu.co